

# Evangelische Familienbildung **Programm** 2012

Niendorf



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



Evangelische  
Familienbildung



## Liebe Teilnehmerinnen Teilnehmer und Kinder,

wie immer finden sie diverse neue Angebote, aber auch viel Bekanntes und Vertrautes in unserem neuen Programmheft. Stöbern Sie und finden für sich und/oder ihre Familie interessante Kursangebote über das ganze Jahr. Viel Spaß beim Auswählen.

„Erfahrungen vererben sich nicht –  
jeder muss sie allein machen.“

KURT TUCHOLSKY

Jeder Mensch, ob groß oder klein, jung oder alt ist bei uns in den unterschiedlichsten Kursen willkommen seine Erfahrungen zu sammeln und auszutauschen.

Informieren sie sich bitte auch immer auf unserer Internetseite [www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de). Dort finden Sie alle 9 Einrichtungen der Evangelischen Familienbildung mit ihren Angeboten. Mit einem Klick sind sie in der gewünschten Institution. Das Kursprogramm unserer Einrichtung finden sie wie immer auch direkt unter [www.fbs-niendorf.de](http://www.fbs-niendorf.de). Es werden dort immer neue, aktuelle Zusatzkurse zu finden sein. Der Klick lohnt sich!

Beachten Sie bitte, dass wir in Lokstedt seit dem Sommer 2011 neue Räumlichkeiten bezogen haben. Sie befinden sich im Lokstedter Steindamm 10, 22529 Hamburg.

Für alle Mitarbeiterinnen der Evangelischen Familienbildung Niendorf-Lokstedt

*Iris Böhm      Susann Moldrecht*

Iris Böhm

Susann Moldrecht

*Leiterinnen der Evangelischen Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt*

# Inhaltsverzeichnis

Niendorf

## Veranstaltungen 6

Märkte, Feste, Familien-Service

## Wir erwarten ein Kind 8

Vor der Geburt, Ausbildung für Eltern

## Leben mit dem Baby 10

Nach der Geburt, Offene Gruppen, DELFI®/PEKiP®,  
Babygruppen, Bewegung und Wahrnehmung,  
Unterstützung und Beratung, wellcome

## Eltern und Kinder gemeinsam 23

Eltern-Kind-Gruppen, Groß werden, Treffpunkte,  
Väterzeiten, Im Jahreslauf, Gemeinsam kreativ,  
Musikgruppen

## Familien unterwegs 35

Ausflüge

## Kinder, Kinder 37

Musik, Tanz und Theater, Bewegung und  
Entspannung, Kreatives Gestalten,  
Lernen mit Spaß, In den Ferien,  
Angebote für Jugendliche

## Elterngespräche 47

Erziehung, Gesundheit, Religion und Glaube,  
Großeltern sein, Selbsthilfe

## Gesund leben 53

Bewegung und Entspannung, Gesundheit

## Kochen und Essen 59

Basics, Vegetarisches, Fisch und Fleisch,  
Internationales, Festlich und Speziell

## Kreativ leben 63

Gestalten, Stoff und Faden

## Informiert leben 70

Alles was Recht ist, Alltag und Beruf,  
Farbe und Stil, Fortbildung

## Müttergenesung 74

## Beratung und Unterstützung 77

Einzel- und Paarberatung, Sozialberatung

## Angebote für Gruppen 78

Kochen, Kindergeburtstag, Kosmetik,  
Stoff und Faden, Gestalten

Mitarbeiterinnen und Lehrkräfte 80

Hinweise zur Anmeldung 82

Evangelische Familienbildung 83

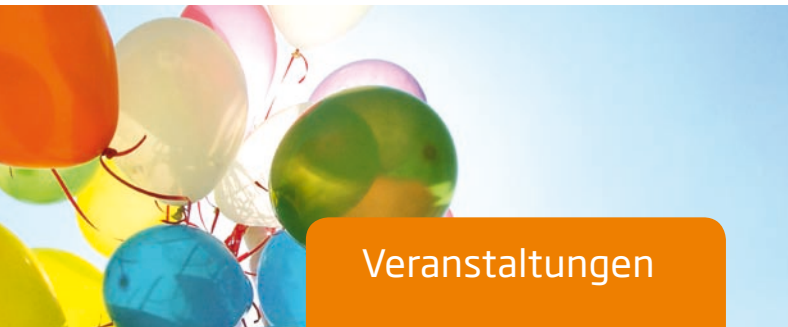
Anmeldeformular 84



Evangelische  
Familienbildung  
**Programm**  
2012



Unser Tipp für Sie!



# Veranstaltungen

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

KARL VALENTIN

## MÄRKTE

### Kinderkleidermarkt in Niendorf

Kaufen und Verkaufen von Kinderkleidung und Spielzeug in den Räumen der Evangelischen Familienbildung Niendorf. Unser Fabi-Café verwöhnt mit Kaffee, Kuchen und selbstgebackenen Waffeln.

	Leitung	Team Familienbildung
<b>ANieA201</b>	1 x Sa	<b>09:30 – 12:00 Uhr / 11.02.2012</b> € 15,00 + einen selbstgebackenen Kuchen als Spende für unser Café
<b>ANieA202</b>	1 x Fr	<b>15:30 – 18:00 Uhr / 15.06.2012</b> € 12,00 + einen selbstgebackenen Kuchen als Spende für unser Café Dieser Flohmarkt findet im Rahmen des Sommerfestes rund um die Lippertsche Villa statt.
<b>ANieA203</b>	1 x Sa	<b>09:30 – 12:00 Uhr / 22.09.2012</b> € 15,00 + einen selbstgebackenen Kuchen als Spende für unser Café

## VERANSTALTUNGEN

## FESTE



### Sommerfest mit Flohmarkt

Buntes Treiben rund um die Lippertsche Villa mit Mitmachaktionen für die ganze Familie. Kaffee, Waffeln und Kuchen laden zum Verweilen ein.

**Freitag, 15.06.2012 von 15:30 – 18:00 Uhr**



### Offene Weihnachtsstuben

Erleben Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkinder ein stimmungsvollen, vorweihnachtlichen Nachmittag in der Villa. Wir erwarten Sie mit Angeboten zum Werkeln, Hören, Sehen und Genießen. Das Team der Evangelischen Familienbildung freut sich auf Sie.

**Freitag, 07.12.12 von 15:30 – 18:00 Uhr**

## FAMILIEN-SERVICE

### Die Fotografin kommt

Die ganze Familie oder nur die Kinder, das Baby oder Papa und Kind als Überraschung für Mama oder Oma, einfach nur mal so als Geschenk? Die Fotografin nimmt sich Zeit für Sie, rückt Sie ins rechte Licht und macht dann die unterschiedlichsten Bilder. Sie erhalten zwei Abzüge und eine CD von der sie sich Bilder so oft abziehen lassen können, wie Sie möchten, wahlweise in schwarz/weiß oder in Farbe.

	Leitung	Catharina Peppel
<b>ANieA503</b>	1 x So	<b>09:30 – 18:00 Uhr / 25.03.2012</b> € 38,00 inkl. CD und 2 Abzüge Genauere Terminabsprache über das Büro.
<b>ANieA504</b>	1 x So	<b>09:30 – 18:00 Uhr / 11.11.2012</b> € 38,00 inkl. CD und 2 Abzüge Genauere Terminabsprache über das Büro.



Wir erwarten ein Kind

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

HERMANN HESSE

## VOR DER GEBURT

### Yoga für Schwangere

Das bewusste Erleben von An- und Entspannung sowie die gesteigerte Selbstwahrnehmung sind nicht nur für die Geburt unterstützend. Auch später im Alltag mit dem Baby bringt uns Yoga in Kontakt mit unserer Energiequelle. Kraft, Ausdauer und Gelassenheit werden uns geschenkt.

**Bitte mitbringen:** Woldecke

	Leitung	Gesa Bahr
<b>ANieB101</b>	7 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 30.01. – 26.03.2012 € 56,00
<b>ANieB102</b>	8 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 64,00
<b>ANieB103</b>	8 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 64,00
<b>ANieB104</b>	8 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 15.10. – 03.12.2012 € 64,00

### Schwanger mit Herz und Seele

Kontaktaufnahme mit dem Ungeborenen! Nie wieder werden Sie so eng mit ihrem Kind verbunden sein, wie in der Schwangerschaft. Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, wie sie bereits im Mutterleib nonverbal mit ihrem Kind kommunizieren können und wie sie seine Bedürfnisse und Gefühle verstehen können, um so bereits frühzeitig eine tiefe und bewusste Beziehung zu ihrem Baby zu entwickeln.

**Bitte mitbringen:** Zwei Woldecken, ein Kissen und bequeme Kleidung.

## WIR ERWARTEN EIN KIND

	Leitung	Sandra Otto
<b>ANieB107</b>	2 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 17.04. – 24.04.2012 € 15,00
<b>ANieB108</b>	2 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 11.09. – 18.09.2012 € 15,00

### Geburtsvorbereitung – Crashkurs

Ein kompaktes Angebot zur Vorbereitung auf die Geburt mit Informationen über wichtige Themen, wie Atemübungen, Ablauf der Geburt, Gebärpositionen, Entspannungsübungen, Stillen und vieles mehr.

**Bitte mitbringen:** kleines Kissen, Decke und Imbiss für die Pause

	Leitung	Sylvia Zehler
<b>ANieB110</b>	Fr	18:00 – 21:00 Uhr / 30.03.2012
	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 31.03.2012
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 01.04.2012
		€ 75,00 , € 125,00 pro Paar

## AUSBILDUNG FÜR ELTERN

### Rund ums Baby

Ein Infoabend für werdende Eltern, Pflege, Ausstattung, Ernährung... und garantiert Antworten auf Ihre Fragen!

	Leitung	Andrea Westphal
<b>ANieB201</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 14.02.2012 € 12,00 , € 20,00 pro Paar
<b>ANieB202</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 10.04.2012 € 12,00 , € 20,00 pro Paar
<b>ANieB203</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 05.06.2012 € 12,00 , € 20,00 pro Paar
<b>ANieB204</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 28.08.2012 € 12,00 , € 20,00 pro Paar
<b>ANieB205</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 27.11.2012 € 12,00 , € 20,00 pro Paar



## Leben mit dem Baby

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

PSALM 91, 11

### NACH DER GEBURT

#### Rückbildungsgymnastik

Hilfe! Mein Bauch sieht aus, als sei ich noch schwanger, mein Rücken schmerzt und meine Nerven liegen häufig blank. Aber was darf ich so kurz nach der Geburt für mein Wohlbefinden tun? Im Kurs können Sie Beckenboden- und Bauchmuskulatur stärken, Rückenmuskeln kräftigen und Entspannungstechniken erlernen. Babys sind willkommen. Einstieg nach Anmeldung jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen:** Handtuch

	Leitung	Gesa Bahr
<b>ANieC101</b>	7 x Mo	11:00 – 12:30 Uhr / 30.01. – 26.03.2012 € 60,00
<b>ANieC102</b>	8 x Mo	11:00 – 12:30 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 68,00
<b>ANieC103</b>	8 x Mo	11:00 – 12:30 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 68,00
<b>ANieC104</b>	8 x Mo	11:00 – 12:30 Uhr / 15.10. – 03.12.2012 € 68,00

#### Yoga in der Kinderzeit

Du hast ein Kind bekommen, Dein erster Rückbildungskurs ist abgeschlossen und Du möchtest noch mehr für Dich tun. Dieser Kurs leitet Dich von den Rückbildungsübungen hin zur stärkenden, stabilisierenden Energiearbeit des Yoga. Gelernt werden Entspannungstechniken und Meditationsübungen, die auch im Alltag eingesetzt werden können. Mit oder ohne Kind ab 4 Monaten.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Wolldecke und Getränk.

### LEBEN MIT DEM BABY

	Leitung	Stephanie Brauch
<b>ANieC107</b>	8 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 02.02. – 05.04.2012 € 64,00
<b>ANieC108</b>	8 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 12.04. – 14.06.2012 € 64,00
<b>ANieC109</b>	7 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 16.08. – 27.09.2012 € 56,00
<b>ANieC110</b>	12 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 18.10. – 24.01.2013 € 96,00

#### Mama / Papa fit – Baby ist im Kinderwagen dabei

Fit werden mit dem Kinderwagen oder Buggy – gemeinsam mit deinem Kind an der frischen Luft trainieren. Nutze die Zeit mit deinem Kind oder anderen aktiven Müttern oder Vätern. Im Niendorfer Gehege verbessern wir durch gezielte Übungen die Kondition, Kraft und Energie für den Alltag. Es wird gewalkt, Muskulatur gekräftigt, aufgebaut und gedehnt.

	Leitung	Miriam Kuhl
<b>ANieC113</b>	7 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 03.02. – 30.03.2012 € 28,00
<b>ANieC114</b>	8 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 13.04. – 15.06.2012 € 32,00
<b>ANieC115</b>	9 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 03.08. – 28.09.2012 € 36,00
<b>ANieC116</b>	9 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 19.10. – 14.12.2012 € 36,00
<b>ANieC117</b>	4 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 11.01. – 01.02.2013 € 16,00

### OFFENE GRUPPEN

#### Offene Eltern-Baby-Gruppen

Eltern und Babys knüpfen Kontakte untereinander, haben Zeit für Erfahrungsaustausch, Spiel und Information. Einstieg jederzeit möglich! Ohne Anmeldung.

##### 5 bis 12 Monate

	Leitung	Iris Böhm
<b>ANieC301</b>	Di	09:15 – 10:30 Uhr / 31.01.12 – 22.01.13 4,00 € pro Treffen

##### 5 bis 18 Monate

	Leitung	Gabriele Kraske
<b>ANieC302</b>	Mo	11:00 – 12:15 Uhr / 30.01.12 – 21.01.13 4,00 € pro Treffen Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

**DELFI® / PEKiP®**

**DELFI® / PEKiP® – Neue Kurse**

DELFI® = Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell  
 PEKiP® = Prager-Eltern-Kind-Programm  
 DELFI® und PEKiP® begleiten Eltern und Ihre Babys im 1. 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 anderen Babys und deren Eltern zu knüpfen, Gespräche, Erfahrungen, Tipps und Informationen für den Alltag mit dem Baby zu bekommen. Die Babys sind während der Gruppenstunden nackt, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.  
 Alle Kursleiterinnen sind nach dem DELFI® – oder PEKiP®- Konzept zertifiziert, dessen Inhalte sich in großen Teilen ähneln.  
 Ein Einstieg in die Folgekurse ist jederzeit möglich – wenn Plätze frei werden.

**DELFI® für Oktober/November 2011 geborene Babys**

	<b>Leitung</b>	<b>Sonja Göring</b>
<b>ANieC401</b>	11 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 31.01. – 24.04.2012 € 103,50 inkl. Material ELZA – Elternzentrum Albertinen, Süntelstr. 11a
<b>ANieC402</b>	7 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 08.05. – 19.06.2012 € 69,50 inkl. Material ELZA – Elternzentrum Albertinen, Süntelstr. 11a
<b>ANieC403</b>	8 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 07.08. – 25.09.2012 € 78,00 inkl. Material ELZA – Elternzentrum Albertinen, Süntelstr. 11a
<b>ANieC404</b>	9 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 16.10. – 11.12.2012 € 86,50 inkl. Material ELZA – Elternzentrum Albertinen, Süntelstr. 11a
	<b>Leitung</b>	<b>Barbara Moosmann</b>
<b>ANieC405</b>	9 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 02.02. – 29.03.2012 € 86,50 inkl. Material
<b>ANieC406</b>	9 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 19.04. – 21.06.2012 € 86,50 inkl. Material
<b>ANieC407</b>	8 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 09.08. – 27.09.2012 € 78,00 inkl. Material
<b>ANieC408</b>	8 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 25.10. – 13.12.2012 € 78,00 inkl. Material

**DELFI® für November/Dezember 2011 geborene Babys**

	<b>Leitung</b>	<b>Anette Babel</b>
<b>ANieC409</b>	11 x Di	14:45 – 16:15 Uhr / 31.01. – 24.04.2012 € 103,50 inkl. Material
<b>ANieC410</b>	8 x Di	14:45 – 16:15 Uhr / 08.05. – 26.06.2012 € 78,00 inkl. Material
<b>ANieC411</b>	10 x Di	14:45 – 16:15 Uhr / 14.08. – 30.10.2012 € 95,00 inkl. Material

**DELFI® für Dezember 2011 geborene Babys**

	<b>Leitung</b>	<b>Sandra Otto</b>
<b>ANieC412</b>	7 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 22.02. – 18.04.2012 € 69,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC413</b>	8 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 25.04. – 20.06.2012 € 78,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC414</b>	8 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 08.08. – 26.09.2012 € 78,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC415</b>	9 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 17.10. – 12.12.2012 € 86,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

**DELFI® für Dezember/Januar 2011/12 geborene Babys**

	<b>Leitung</b>	<b>Bea Pape</b>
<b>ANieC416</b>	11 x Do	15:00 – 16:30 Uhr / 22.03. – 14.06.2012 € 103,50 inkl. Material
<b>ANieC417</b>	11 x Do	15:00 – 16:30 Uhr / 02.08. – 25.10.2012 € 103,50 inkl. Material
<b>ANieC418</b>	10 x Do	15:00 – 16:30 Uhr / 01.11. – 24.01.2013 € 95,00 inkl. Material

**DELFI® für Januar 2012 geborene Babys**

	<b>Leitung</b>	<b>Berit Filschke</b>
<b>ANieC419</b>	10 x Fr	09:15 – 10:45 Uhr / 23.03. – 15.06.2012 € 95,00 inkl. Material
<b>ANieC420</b>	11 x Fr	09:15 – 10:45 Uhr / 03.08. – 26.10.2012 € 103,50 inkl. Material
<b>ANieC421</b>	10 x Fr	09:15 – 10:45 Uhr / 02.11. – 25.01.2013 € 95,00 inkl. Material

## LEBEN MIT DEM BABY

### DELFI® für Februar 2012 geborene Babys

	Leitung	Doreen Kürten
<b>ANieC422</b>	10 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 10.04. – 19.06.2012 € 95,00 inkl. Material
<b>ANieC423</b>	10 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 07.08. – 23.10.2012 € 95,00 inkl. Material
<b>ANieC424</b>	11 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 30.10. – 29.01.2013 € 103,50 inkl. Material

### DELFI® für Januar/ Februar 2012 geborene Babys

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANieC425</b>	7 x Mi	15:00 – 16:30 Uhr / 09.05. – 20.06.2012 € 69,50 inkl. Material
<b>ANieC426</b>	10 x Mi	15:00 – 16:30 Uhr / 08.08. – 24.10.2012 € 95,00 inkl. Material
<b>ANieC427</b>	10 x Mi	15:00 – 16:30 Uhr / 31.10. – 23.01.2013 € 95,00 inkl. Material

### DELFI® für März 2012 geborene Babys

	Leitung	Anette Babbel
<b>ANieC428</b>	8 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 08.05. – 26.06.2012 € 78,00 inkl. Material
<b>ANieC429</b>	10 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 14.08. – 30.10.2012 € 95,00 inkl. Material
<b>ANieC430</b>	9 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 06.11. – 22.01.2013 € 86,50 inkl. Material

### Leitung N.N.

<b>ANieC431</b>	6 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 10.05. – 21.06.2012 € 61,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC432</b>	11 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 02.08. – 25.10.2012 € 103,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC433</b>	10 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 01.11. – 24.01.2013 € 95,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

### DELFI® für März/April 2012 geborene Babys

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANieC434</b>	5 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 23.05. – 20.06.2012 € 47,50 inkl. Material
<b>ANieC435</b>	10 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 08.08. – 24.10.2012 € 95,00 inkl. Material
<b>ANieC436</b>	10 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 31.10. – 23.01.2013 € 95,00 inkl. Material

### DELFI® für April/Mai 2012 geborene Babys

	Leitung	Berit Filschke
<b>ANieC437</b>	11 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 03.08. – 26.10.2012 € 103,50 inkl. Material
<b>ANieC438</b>	10 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 02.11. – 25.01.2013 € 95,00 inkl. Material

### DELFI® für Mai 2012 geborene Babys

	Leitung	Barbara Moosmann
<b>ANieC439</b>	8 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 09.08. – 27.09.2012 € 78,00 inkl. Material
<b>ANieC440</b>	12 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 25.10. – 31.01.2013 € 112,00 inkl. Material

### DELFI® für Juni 2012 geborene Babys

	Leitung	Doreen Kürten
<b>ANieC441</b>	11 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 04.09. – 27.11.2012 € 103,50 inkl. Material
<b>ANieC442</b>	6 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 04.12. – 29.01.2013 € 61,00 inkl. Material

### DELFI® für Juli 2012 geborene Babys

	Leitung	Heinke Biedermann
<b>ANieC443</b>	10 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 15.10. – 21.01.2013 € 95,00 inkl. Material außer 29.10., 05.11.2012

### DELFI® für Juli/August 2012 geborene Babys

	Leitung	Anna Hellweg
<b>ANieC444</b>	9 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 16.10. – 11.12.2012 € 86,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC445</b>	7 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 08.01. – 19.02.2013 € 69,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

### DELFI® für August/September 2012 geborene Babys

	Leitung	Anette Babbel
<b>ANieC446</b>	9 x Di	14:45 – 16:15 Uhr / 06.11. – 22.01.2013 € 86,50 inkl. Material

### DELFI® für September/Okttober 2012 geborene Babys

	Leitung	Anna Hellweg
<b>ANieC447</b>	9 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 08.01. – 05.03.2013 € 86,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

## LEBEN MIT DEM BABY

### DELFI® für Oktober/November 2012 geborene Babys

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANieC448</b>	8 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 08.01. – 26.02.2013 € 78,00 inkl. Material ELZA – Elternzentrum Albertinen, Süntelstr 11a

### DELFI® für November 2012 geborene Babys

	Leitung	Barbara Moosmann
<b>ANieC449</b>	8 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 10.01. – 28.02.2013 € 78,00 inkl. Material

### DELFI® / PEKiP® – Folgekurse

Ein Einstieg in die Folgekurse ist jederzeit möglich – wenn Plätze frei werden.

### DELFI® für Februar/März 2011geborene Babys

	Leitung	Berit Filschke
<b>ANieC460</b>	5 x Fr	09:15 – 10:45 Uhr / 03.02. – 02.03.2012 € 47,50 inkl. Material

### DELFI® für März 2011geborene Babys

	Leitung	Doreen Kürten
<b>ANieC461</b>	7 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 31.01. – 27.03.2012 € 69,50 inkl. Material

### DELFI® für April 2011geborene Babys

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANieC462</b>	11 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 01.02. – 25.04.2012 € 103,50 inkl. Material

	Leitung	Tania Ziemek
<b>ANieC463</b>	11 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 02.02. – 26.04.2012 € 103,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

### DELFI® für Mai 2011geborene Babys

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANieC464</b>	11 x Mi	15:00 – 16:30 Uhr / 01.02. – 25.04.2012 € 103,50 inkl. Material

### DELFI® für Mai/Juni 2011geborene Babys

	Leitung	Anette Babel
<b>ANieC465</b>	11 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 31.01. – 24.04.2012 € 103,50 inkl. Material

### DELFI® für Juni/Juli 2011geborene Babys

	Leitung	Barbara Moosmann
<b>ANieC466</b>	11 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 22.03. – 14.06.2012 außer 05.04., 12.04.2012 € 103,50 inkl. Material

### DELFI® für Juli/August 2011geborene Babys

	Leitung	Doreen Kürten
<b>ANieC467</b>	11 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 31.01. – 24.04.2012 € 103,50 inkl. Material

<b>ANieC468</b>	7 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 08.05. – 19.06.2012 € 69,50 inkl. Material
-----------------	--------	---

<b>ANieC469</b>	4 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 07.08. – 28.08.2012 € 39,00 inkl. Material
-----------------	--------	---

### DELFI® für August 2011geborene Babys

	Leitung	Berit Filschke
<b>ANieC470</b>	7 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 03.02. – 30.03.2012 € 69,50 inkl. Material

<b>ANieC471</b>	8 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 13.04. – 15.06.2012 € 78,00 inkl. Material
-----------------	--------	---

### DELFI® für September 2011geborene Babys

	Leitung	Anna Hellweg
<b>ANieC472</b>	9 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 31.01. – 10.04.2012 € 86,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

<b>ANieC473</b>	9 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 17.04. – 19.06.2012 € 86,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
-----------------	--------	--

<b>ANieC474</b>	8 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 07.08. – 25.09.2012 € 78,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
-----------------	--------	--

### DELFI® für September/Oktober 2011geborene Babys

	Leitung	Heinke Biedermann
<b>ANieC475</b>	12 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 19.03. – 02.07.2012 € 112,00 inkl. Material außer 21.05.2012

<b>ANieC476</b>	9 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 30.07. – 24.09.2012 € 86,50 inkl. Material außer 21.05.2012
-----------------	--------	---

**DELFI® für November 2011geborene Babys**

	<b>Leitung</b>	<b>Anna Hellweg</b>
<b>ANieC477</b>	12 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 20.03. – 12.06.2012 € 112,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC478</b>	8 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 07.08. – 25.09.2012 € 78,00 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC479</b>	9 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 16.10. – 11.12.2012 € 86,50 inkl. Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

**BABYGRUPPEN**

**babysignal**

Schon die Kleinsten wollen sich mitteilen – aber wie, wenn sie noch nicht sprechen können? Mit Gebärden unterstützen Sie die natürliche Sprachentwicklung Ihres Kindes auf eine besondere, vergnügliche Art und Weise. Informationen unter [www.speier@babysignal.de](mailto:www.speier@babysignal.de)

**Anfängerkurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Vesna Speier</b>
<b>ANieC501</b>	6 x Mi	10:00 – 10:45 Uhr / 21.03. – 25.04.2012 € 90,00 inkl. Material
<b>ANieC502</b>	6 x Mi	10:00 – 10:45 Uhr / 17.10. – 21.11.2012 € 90,00 inkl. Material

**babysignal Themenstunde: Raupe Nimmersatt**

Wir lesen und betrachten gemeinsam, wie aus der kleinen Raupe ein schöner Schmetterling wird. Wir verfolgen ihren Weg mit vielen neuen Gebärden. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

	<b>Leitung</b>	<b>Vesna Speier</b>
<b>ANieC503</b>	1 x Sa	12:00 – 12:45 Uhr / 16.06.2012 € 15,00 inkl. Material

**babysignal Themenstunde: Weihnachten**

Wir machen es uns richtig gemütlich und feiern gemeinsam Weihnachten! Wir singen und üben zu bekannten Weihnachtsliedern passende Gebärden. Außerdem basteln wir einen Tannenbaum und packen kleine Geschenke aus. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

	<b>Leitung</b>	<b>Vesna Speier</b>
<b>ANieC504</b>	1 x Sa	12:00 – 13:00 Uhr / 15.12.2012 € 15,00 inkl. Material

**BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG**

**Babymassage – Berührung mit Respekt**

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Durch die Babymassage erlernen und stärken sie als Eltern den innigen, lebenswerten und respektvollen Umgang mit ihrem Kind. Babys, die diese liebevolle Berührung erhalten, entwickeln ein gutes Körpergefühl, können gut (ein-)schlafen und erfahren Erleichterung bei Blähungen und Koliken. Väter sind auch sehr willkommen.

**Bitte mitbringen:** Babydecke und Handtuch

	<b>Leitung</b>	<b>Sandra Otto</b>
<b>ANieC601</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 15.02. – 28.03.2012 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC602</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 04.04. – 09.05.2012 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC603</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 16.05. – 13.06.2012 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC604</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 08.08. – 05.09.2012 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC605</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 12.09. – 24.10.2012 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC606</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 31.10. – 28.11.2012 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC607</b>	5 x Mi	09:30 – 10:45 Uhr / 05.12. – 23.01.2013 € 37,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

**Babymassage für Väter**

	<b>Leitung</b>	<b>Sandra Otto</b>
<b>ANieC608</b>	2 x Sa	10:30 – 11:30 Uhr / 14.04. – 28.04.2012 € 12,00
<b>ANieC609</b>	2 x Sa	10:30 – 11:30 Uhr / 03.11. – 10.11.2012 € 12,00

## Spiel und Spaß mit Bewegung

Entwicklungsgerechte Anregungen unterstützen und fördern eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung und den Kontakt zwischen Mutter und Kind.

**Bitte mitbringen:** Handtuch

### 4 – 6 Monate alte Babys

**Leitung** Iris Böhm

<b>ANieC610</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 30.01. – 20.02.2012 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC611</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 26.03. – 23.04.2012 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC612</b>	3 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 14.05. – 04.06.2012 € 15,75 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC613</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 06.08. – 27.08.2012 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC614</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 03.09. – 24.09.2012 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC615</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 15.10. – 05.11.2012 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC616</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 12.11. – 03.12.2012 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC617</b>	4 x Mo	09:15 – 10:15 Uhr / 07.01. – 28.01.2013 € 21,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

### 7 – 9 Monate alte Babys

**Leitung** Iris Böhm

<b>ANieC618</b>	4 x Mi	09:30 – 10:30 Uhr / 08.02. – 29.02.2012 € 21,00
<b>ANieC619</b>	4 x Mi	09:30 – 10:30 Uhr / 21.03. – 18.04.2012 außer 04.04.2012 € 21,00
<b>ANieC620</b>	4 x Mi	09:30 – 10:30 Uhr / 16.05. – 13.06.2012 außer 06.06.2012 € 21,00
<b>ANieC621</b>	4 x Mi	09:30 – 10:30 Uhr / 15.08. – 12.09.2012 außer 05.09.2012 € 21,00

**ANieC622** 4 x Mi 09:30 – 10:30 Uhr / 17.10. – 14.11.2012  
außer 07.11.2012  
€ 21,00

**ANieC623** 3 x Mi 09:30 – 10:30 Uhr / 21.11. – 12.12.2012  
außer 05.12.2012  
€ 15,75

## UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG



### So habe ich mir das nicht vorgestellt!

Warum sind alle anderen Mütter so glücklich...? Warum kann ich mich nicht wirklich über mein Kind freuen...? Geht es wirklich nur mir so...? Diese Gruppe richtet sich an Mütter mit Kindern bis 2 Jahren, die Schwierigkeiten haben sich in die Mutterrolle einzufinden. Gemeinsam können wir mit aller Achtsamkeit und Wertschätzung im gegenseitigen Austausch Ihre Zweifel und Schwierigkeiten in einem geschützten Rahmen ansehen und besprechen und im gemeinsamen Kontakt versuchen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Eine vorherige Information zu diesem Kurs erhalten sie telefonisch direkt bei Babette Laubvogel unter Telefon 040 / 30033290.

**Leitung** Babette Laubvogel

<b>ANieC701</b>	12 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 31.01. – 08.05.2012 € 120,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieC702</b>	12 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 21.08. – 20.11.2012 € 120,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

### Einführung in die Breikost

Eine gesunde Ernährung für das Baby ist nicht nur wichtig für eine gesunde Entwicklung, sondern auch im Hinblick auf die zunehmenden Allergien. Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr wird diesbezüglich detailliert besprochen. Babys sind willkommen.

**Leitung** Annette Hillebrand

<b>ANieC703</b>	1 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 27.03.2012 € 7,50
<b>ANieC704</b>	1 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 30.10.2012 € 7,50

## LEBEN MIT DEM BABY

### WELCOME

#### Das Baby ist da, die Freude ist riesig - und nichts geht mehr

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt - trotz aller Freude über das Baby - der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.



Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre wellcome-Koordinatorin. Sie vermittelt einen ehrenamtlichen wellcome-Engel. Für etwa drei Monate zweimal die Woche kommt

eine ehrenamtliche Mitarbeiterin zu Ihnen nach Hause und unterstützt sie ganz praktisch, individuell und unbürokratisch. Für die Unterstützung berechnet wellcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir ermäßigen gerne.

wellcome gibt es an über 100 Standorten bundesweit.

#### Nähere Informationen

Evangelische Familienbildung Niendorf-Lokstedt  
Garstedter Weg 9  
22453 Hamburg  
Kordinatorin: Gesa Bahr

Telefon 040 226 229 770  
Fax 040 226 229 779  
Sprechzeiten:  
montags von 09:00 – 11:00 Uhr

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

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



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

#### Spielgruppen für Eltern und Kinder

In den Spielgruppen machen die Kinder erste soziale Erfahrungen. Die Eltern knüpfen Kontakte untereinander und unterstützen das dem Alter entsprechende gemeinsame Spielen, Singen und Kennenlernen verschiedener Materialien. Auf dem Elternabend wird das Konzept der festen Spielgruppen von der Kursleiterin vorgestellt. Weitere interessante Informationsveranstaltungen für Eltern sind unter der Rubrik „Eltern-gespräche“ zu finden.

#### Neue Babygruppe

##### für 10 – 18 Monate alte Kinder

	<b>Leitung</b>	<b>Sabine Bolhöfer-Steffen</b>
<b>ANieD101</b>	14 x Mo	15:30 – 17:00 Uhr / 06.02. – 11.06.2012 € 67,50 Elternabend: 02.02.12, 20.00 Uhr
<b>ANieD102</b>	10 x Mo	15:30 – 17:00 Uhr / 06.08. – 22.10.2012 € 45,00
<b>ANieD103</b>	10 x Mo	15:30 – 17:00 Uhr / 29.10. – 21.01.2013 € 45,00

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Neue Spielgruppen

#### für 1 – 2jährige Kinder

**Leitung** Sabine Bolhöfer-Steffen

<b>ANieD107</b>	17 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 31.01. – 12.06.2012 € 76,50 Immanuel-Haus, Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest, Quedlinburger Weg 100
<b>ANieD108</b>	10 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 07.08. – 23.10.2012 € 45,00 Immanuel-Haus, Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest, Quedlinburger Weg 100
<b>ANieD109</b>	10 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 30.10. – 22.01.2013 € 45,00 Immanuel-Haus, Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest, Quedlinburger Weg 100

### Neue Spielgruppen

#### für 1 – 1½jährige Kinder

**Leitung** Anja Ladewig

<b>ANieD110</b>	15 x Fr	09:15 – 10:45 Uhr / 03.02. – 15.06.2012 € 72,00 Elternabend: 26.01.12, 19.30 Uhr
<b>ANieD111</b>	10 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 22.03. – 07.06.2012 € 49,50 Elternabend: 30.01.12, 20:00 Uhr
<b>ANieD112</b>	19 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 09.08. – 17.01.2013 € 85,50
<b>ANieD113</b>	16 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 02.02. – 14.06.2012 € 72,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieD114</b>	12 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 17.10. – 23.01.2013 € 54,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

### Spielgruppen Folgekurse

#### für 1½ – 2jährige Kinder

**Leitung** Anja Ladewig

<b>ANieD120</b>	21 x Fr	09:15 – 10:45 Uhr / 03.08. – 25.01.2013 € 94,50
-----------------	---------	--

**Leitung** Bettina Amedick

<b>ANieD121</b>	19 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 09.08. – 17.01.2013 € 85,50
-----------------	---------	--

**Leitung** Anja Ladewig

<b>ANieD122</b>	15 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 03.02. – 15.06.2012 € 67,50
-----------------	---------	--

**Leitung** Sabine Bolhöfer-Steffen

<b>ANieD123</b>	20 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 09.08. – 24.01.2013 € 72,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Streindamm 10
-----------------	---------	--

**Leitung** Angelika Mirbach

<b>ANieD124</b>	17 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 01.02. – 13.06.2012 € 76,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Streindamm 10
-----------------	---------	--

**Leitung** Bettina Amedick

<b>ANieD125</b>	15 x Do	09:15 – 10:45 Uhr / 02.02. – 07.06.2012 € 67,50
-----------------	---------	--

### Spielgruppen Folgekurse

#### für 2 – 2½jährige Kinder

**Leitung** Anja Ladewig

<b>ANieD126</b>	21 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 03.08. – 25.01.2013 € 94,50
-----------------	---------	--

**Leitung** Angelika Mirbach

<b>ANieD127</b>	8 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 08.08. – 26.09.2012 € 36,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
-----------------	--------	---

### Spieltreff in den Ferien

#### für 1 – 3jährige Kinder

**Leitung** Anja Ladewig

<b>ANieD135</b>	4 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 11.07. – 01.08.2012 € 18,00
-----------------	--------	--

### Spieltreff in der dunklen Jahreszeit

#### für 2 – 3jährige Kinder

**Leitung** Angelika Mirbach

<b>ANieD136</b>	10 x Mi	15:30 – 17:00 Uhr / 17.10. – 23.01.2013 außer 05.12., 12.12.2012 € 45,00
-----------------	---------	--

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Spielen & Entdecken

*Für Eltern und Kinder von 1 – 1½ Jahren*

In einer altersentsprechenden Umgebung haben die Kinder die Möglichkeit ihren Impulsen zu folgen und verschiedene Spiel- und Bewegungsmaterialien selbstständig zu erforschen und zu entdecken. Die Eltern begleiten ihre Kinder in entspannter Atmosphäre und lernen durch sensibles Zuschauen der Kompetenz ihres Kindes zu vertrauen und angemessen zu reagieren.

	Leitung	Doreen Kürten
<b>ANieD140</b>	8 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 01.02. – 04.04.2012 € 72,00
<b>ANieD141</b>	9 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 11.04. – 13.06.2012 € 81,00
<b>ANieD142</b>	10 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 08.08. – 24.10.2012 € 90,00
<b>ANieD143</b>	8 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 31.10. – 23.01.2013 außer 05.12., 12.12.2012 € 72,00

### Spielerisch mit Mama oder Papa Spanisch lernen

*Für Eltern und Kinder von 1½ – 3 Jahren*

Gemeinsam singen, spielen, basteln und tanzen wir. Bei dieser spielerischen Einführung in die spanische Sprache haben Klein und Groß Gelegenheit, mit Spaß Spanisch in lockerer Atmosphäre bei einer Muttersprachlerin zu probieren.

	Leitung	Patricia Cohn
<b>ANieD146</b>	7 x Mo	10:30 – 11:30 Uhr / 06.02. – 02.04.2012 € 35,00
<b>ANieD147</b>	7 x Mo	10:30 – 11:30 Uhr / 16.04. – 11.06.2012 € 35,00
<b>ANieD148</b>	9 x Mo	10:30 – 11:30 Uhr / 13.08. – 22.10.2012 € 45,00
<b>ANieD149</b>	9 x Mo	10:30 – 11:30 Uhr / 29.10. – 21.01.2013 außer 07.01.2013 € 45,00

### Integrative Spielgruppe

Die Frühförderung Hamburg bietet in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Familienbildung eine integrative Spielgruppe für Kinder im Alter von 1 – 3 Jahren an. Im Rahmen dieser Gruppe sollen die Kinder mit und ohne Handicap die Möglichkeit erhalten, wertvolle Erfahrungen im sensiblen, sozialen und kommunikativen Bereich zu sammeln. Die Eltern haben die Gelegenheit andere Familien kennen zu lernen, sich auszutauschen und einfach mal zu klönen.

### Leitung Frühförderung Hamburg

<b>ANieD150</b>	Do	15:30 – 17:00 Uhr 4,00 € pro Termin (Ausnahme: Kinder der Frühförderung) Anmeldung unter der Telefon 040 / 52 10 56 30
-----------------	----	---

## GROSS WERDEN

### Ablösen in kleinen Schritten

*Für Kinder ab 2 Jahren*

Eine sanfte Ablösung von den Eltern, erste Schritte in die Selbstständigkeit und das Erlebnis, dass Sie einige Zeit ohne die Eltern auskommen, stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder.

	Leitung	Jutta Falkenhain
<b>ANieD201</b>	15 x Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 03.02. – 15.06.2012 € 124,50 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

	Leitung	Sabine Bolhöfer-Steffen
<b>ANieD202</b>	Mo + Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 10.08.12 – 25.01.13 € 316,50 Elternabend: 08.08.12, 20:00 Uhr

### Folgekurse

	Leitung	Sabine Bolhöfer-Steffen
<b>ANieD203</b>	Mo + Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 03.02.12 – 15.06.12 € 236,50 Elternabend: 01.02.12, 20:00 Uhr

	Leitung	Jutta Falkenhain
<b>ANieD204</b>	20 x Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 03.08. – 25.01.2013 außer 14.12.2012 € 160,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

## TREFFPUNKTE



### Enkelzeit

*Für Großeltern mit 1½ – 3jährigen Enkeln*

Mit diesem Angebot wollen wir Großeltern einladen, sich mit ihren Enkeln auf den Weg zu machen, mit ihnen zu singen, zu spielen und zu basteln. Ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich.

	Leitung	Sabine Bolhöfer-Steffen
<b>ANieD301</b>	Di	15:30 – 17:00 Uhr / 31.01.12. – 29.05.12 € 4,00 € pro Treffen
<b>ANieD302</b>	Di	15:30 – 17:00 Uhr / 04.09.12 – 11.12.12 € 4,00 € pro Treffen

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Natur pur – Entdeckungstour

*Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren*

Den Wald zu jeder Jahreszeit fühlen und erleben, Neues in der Natur kennen lernen und Bekanntes wieder entdecken. Spiele und kleine Naturbasteleien runden die Nachmittage ab.

**Bitte mitbringen:** Essen und Trinken für ein kleines Picknick

	Leitung	Marlies Haase
<b>ANieD303</b>	2 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 13.04. – 20.04.2012 € 20,00 + € 2,00 Material Treffpunkt: Spielplatz im Niendorfer Gehege
<b>ANieD304</b>	2 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 19.10. – 26.10.2012 € 20,00 + € 2,00 Material Treffpunkt: Spielplatz im Niendorfer Gehege

### Raus aus dem Alltag – rein in den Wald

*Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren*

**Bitte mitbringen:** Essen und Trinken für ein kleines Picknick

	Leitung	Marlies Haase
<b>ANieD305</b>	1 x Do	09:00 – 11:00 Uhr / 24.05.2012 € 10,00 + € 2,00 Material Treffpunkt: Spielplatz im Niendorfer Gehege

## VÄTERZEITEN

### Papas Küche – ganz nach meinem Geschmack

*Für Väter und Kinder von 8 – 12 Jahren*

Wir kochen deine Lieblingsgerichte, die du mit deinem Papa zubereitest. Mmh, das wird lecker und ist auch ganz leicht zu Hause nachzumachen.

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<b>ANieD401</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 18.02.2012 € 18,00 pro Paar + Kochumlage

### Werken – Hand in Hand mit Papa oder Opa

*Für Kinder ab 5 Jahren*

Flieg, flieg, flieg Drachen im Wind – wir basteln einen bunten Drachen!

	Leitung	Angelika Mirbach
<b>ANieD402</b>	1 x Sa	15:00 – 17:00 Uhr / 22.09.2012 € 10,00 + Material

### Ein Vogelhaus mit Papa oder Opa

*Für Kinder ab 5 Jahren*

Der Winter steht vor der Tür und die Vögel brauchen ein Futterplatz! Gemeinsam wird ein bereits zusammengebautes Vogelhaus mit bunten Papieren verziert.

**Bitte mitbringen:** „Bastelkleidung“

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieD403</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 10.11.2012 € 15,00 + € 7,00 Material

### Update für Väter

Moderne Väter arbeiten oft gerne und viel und wollen dennoch Zeit haben und Verantwortung übernehmen für Kinder und Familie.

Das kann Erfüllung und Glück bedeuten, aber auch Stress, schwierige Prioritätensetzung, Konfliktbewältigung, Absprachen: Ständig neue Herausforderungen für das eigene Selbstmanagement und die persönliche Balance. In diesem Seminar nehmen Sie eine Standortbestimmung ihrer momentanen Situation vor und erarbeiten einen konkreten Veränderungsschritt für mehr Lebensqualität in ihrer momentanen Situation.

Methodische Grundlagen sind neben bewährten Zeit- und Selbstmanagementmethoden u.a. das 5-Säulen-Modell der Identität (H.Petzold). Gängige Coaching / Selbst-Coaching Übungen, die sie z.T. auch zuhause weiterführen können, sorgen für überraschende Einsichten und größere persönliche Balance in Beruf und Privatleben.

	Leitung	Markus Fischer
<b>ANieD404</b>	2 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 20.03. – 27.03.2012 € 30,00
<b>ANieD405</b>	2 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 16.10. – 23.10.2012 € 30,00

## IM JAHRESLAUF

### Osterbasteleien

**Für Eltern, Großeltern und Kinder von 3 – 99 Jahren**

Ei, Ei, Ei – Die Ostereier werden nicht bemalt oder gefärbt, sondern mit verschiedenen Papieren beklebt. Ein Spaß für große und kleine Leute.

**Bitte mitbringen:** ausgepustete Eier oder Plastikeier

	Leitung	Gabriele Kraske
<b>ANieD501</b>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 31.03.2012 € 10,00 + € 1,50 Material Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Für Eltern und Kinder von 4 – 10 Jahren

Osterwerkstatt für Groß und Klein. Wir verbringen einen kreativen und vorösterlichen Nachmittag mit unseren Kindern.

**Leitung** Jutta Falkenhain

**ANieD502** 1 x Di 16:00 – 18:00 Uhr / 27.03.2012  
€ 10,00

### Frühlings- und Osterbasteln

*Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren*

Der beliebte Frühjahrs- Bastelspaß! Gönnen Sie sich einen tollen Nachmittag mit Ihren Kleinen. Gestalten Sie nach modernen kindgerechten Bastelideen etwas Schönes für die frische Frühlings- und farbige Osterzeit

**Bitte mitbringen:** eine große Kerze

**Leitung** Beate Winkler

**ANieD503** 1 x Di 15:00 – 17:00 Uhr / 27.03.2012  
€ 10,00 + ca. € 6,00 Material –  
je nach Verbrauch

### Laterne, Laterne

*Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren*

Wir basteln unsere Laterne für den Laternenumzug, singen Lieder und hören die Martinsgeschichte. Die Eltern dürfen auch gerne ihre eigene Laterne basteln – bitte bei der Anmeldung vermerken.

**Leitung** Gabriele Kraske

**ANieD505** 1 x Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 20.10.2012  
€ 10,00 + € 3,00 Material pro Laterne



### Laternenfest im Villgarten

Laternenfest für die Kleinsten

Mit einem kleinen Umzug um die Lippertsche Villa, gemeinsames Singen und Aufwärmen mit heißen Getränken ...

**Montag 05.11.2012 um 17:00 Uhr**

### Weihnachtliches

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Der beliebte Nachmittag in der Vorweihnachtszeit. Große Wirkung bei leichtem Aufwand. Hochwertige und doch kindgerechte Bastelideen für die Advent- und Weihnachtszeit.

**Bitte mitbringen:** eine große Kerze.

**Leitung** Beate Winkler

**ANieD508** 1 x Di 14:30 – 16:30 Uhr / 20.11.2012  
€ 10,00 + € 6,00 Material –  
je nach Verbrauch

### Für Eltern und Kinder von 5 – 10 Jahren

Weihnachtswerkstatt für Groß und Klein! Wir verbringen einen kreativen, adventlichen Nachmittag mit unseren Kindern.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Bleistift und Lineal.

**Leitung** Jutta Falkenhain

**ANieD509** 1 x Do 16:00 – 18:00 Uhr / 29.11.2012  
€ 10,00

### Für Eltern und Kinder von 3 – 4 Jahren

Adventsrunde! Lieder, Geschichten und Basteleien zum Advent.

**Bitte mitbringen:** eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken.

**Leitung** Jutta Falkenhain

**ANieD510** 3 x Di 15:45 – 16:45 Uhr / 20.11. – 04.12.2012  
€ 15,00

**ANieD511** 3 x Di 17:00 – 18:00 Uhr / 20.11. – 04.12.2012  
€ 15,00

### Für Eltern und Kinder von 4 – 5 Jahren

Adventsrunde! Lieder, Geschichten und Basteleien zum Advent.

**Bitte mitbringen:** ein paar Kekse.

**Leitung** Sabine Bolhöfer-Steffen

**ANieD512** 2 x Mi 15:30 – 17:00 Uhr / 05.12. – 12.12.2012  
€ 15,00

## GEMEINSAM KREATIV

### Kunstkurs „Klecksen und Kritzeln“

*Für Eltern und Kinder von 2 – 3 Jahren*

Hier darf erstmals nach Herzenslust gekritzelt und gekleckst werden. Wir arbeiten mit Stiften, Farben und Pinseln, zur Musik, mit viel Bewegung und auf Riesenformaten. Anschließend bringen wir Ordnung in das Chaos und gestalten Landschaften, Städte und Figuren.

**Leitung** Leslie Wegers

**ANieD601** 4 x Di 15:00 – 16:00 Uhr / 31.01. – 21.02.2012  
€ 20,00 + € 5,00 Material pro Paar

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Papierwerkstatt

Für Eltern und Kinder von 3 – 4 Jahren

Von Pappmaché über Papierschöpfen, zu Falten, Flechten, Reißen, Knüllen, Pricken... die vielseitigen Möglichkeiten mit Papier und Pappe werden erprobt.

	<b>Leitung</b>	<b>Leslie Wegers</b>
<b>ANieD602</b>	5 x Di	15:30 – 16:30 Uhr / 20.03. – 17.04.2012 € 25,00 + € 5,00 Material pro Paar

### Wir machen Experimente

Für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren

Spannende Fragen und altersgemäße Experimente begleiten uns durch die Nachmittage.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Imbiss

#### Da wird der Wetterfrosch verrückt!

Spannende Experimente rund ums Wetter.

	<b>Leitung</b>	<b>Christina Mesecke – von Rheinababen</b>
<b>ANieD605</b>	1 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 10.02.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

#### Dem Täter auf der Spur!

Spannende Experimente die der Polizei helfen können!

	<b>Leitung</b>	<b>Christina Mesecke – von Rheinababen</b>
<b>ANieD606</b>	1 x Sa	14:00 – 16:00 Uhr / 31.03.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

#### Die vier Elemente –

spannende Experimente mit Feuer, Wasser, Luft und Erde.

	<b>Leitung</b>	<b>Christina Mesecke – von Rheinababen</b>
<b>ANieD607</b>	1 x Sa	14:00 – 16:00 Uhr / 11.08.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

#### Jetzt wird es heiß!

Spannende Experimente mit Feuer.

	<b>Leitung</b>	<b>Christina Mesecke – von Rheinababen</b>
<b>ANieD608</b>	1 x Sa	14:00 – 16:00 Uhr / 27.10.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

#### Was das Salz so alles kann.

Spannende Experimente rund um Salz und Eis!

	<b>Leitung</b>	<b>Christina Mesecke – von Rheinababen</b>
<b>ANieD609</b>	1 x Sa	14:00 – 16:00 Uhr / 10.11.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

### Bechertelefon – Kerze auslöschten – Luft wiegen – Backpulverraketete

	<b>Leitung</b>	<b>Barbara Englert</b>
<b>ANieD610</b>	1 x Sa	15:30 – 17:30 Uhr / 18.02.2012 € 10,00 + Materialumlage
<b>ANieD611</b>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 18.08.2012 € 10,00 + Materialumlage

### Papierflieger – Knalltüte – schweres Wasser – langer Trinkhalm – Kerzen löschen – Rakete

	<b>Leitung</b>	<b>Barbara Englert</b>
<b>ANieD612</b>	1 x Sa	15:00 – 17:00 Uhr / 28.04.2012 € 10,00 + Materialumlage
<b>ANieD613</b>	1 x Sa	15:30 – 17:30 Uhr / 03.11.2012 € 10,00 + Materialumlage

## MUSIKGRUPPEN

### Töne, Bilder und Geschichten

Für Eltern und Kinder von 1 – 2 Jahren

Im Laufe des Kurses wird eine Auswahl an Bilderbüchern vorgestellt. Diese werden wir gemeinsam lesen und betrachten. Dazu üben wir Finger- und Bewegungsspiele, singen Lieder, hören und stellen Reime dar, erfinden Klanggeschichten und lernen Instrumente kennen und probieren sie aus.

	<b>Leitung</b>	<b>Brigitte Krebs</b>
<b>ANieD801</b>	8 x Mo	09:00 – 09:40 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 36,00
<b>ANieD802</b>	7 x Mo	09:00 – 09:40 Uhr / 23.04. – 18.06.2012 € 32,00
<b>ANieD803</b>	8 x Mo	09:00 – 09:40 Uhr / 20.08. – 22.10.2012 € 36,00
<b>ANieD804</b>	8 x Mo	09:00 – 09:40 Uhr / 05.11. – 14.01.2013 € 36,00

### Musikgarten

Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne vorgegebene Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge. Mit vielen Anregungen für das gemeinsame Musizieren zu Hause.

### Für Eltern und Kinder von 10 – 18 Monaten

	<b>Leitung</b>	<b>Wiebke Hartung</b>
<b>ANieD805</b>	9 x Mi	10:00 – 10:45 Uhr / 01.02. – 11.04.2012 € 45,00

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

**ANieD806** 9 x Mi 10:00 – 10:45 Uhr / 18.04. – 20.06.2012  
€ 45,00

**ANieD807** 10 x Mi 10:00 – 10:45 Uhr / 08.08. – 24.10.2012  
€ 50,00

**ANieD808** 10 x Mi 10:00 – 10:45 Uhr / 31.10. – 23.01.2013  
€ 50,00

### Für Eltern und Kinder von 1 – 2 Jahren

**Leitung** Wiebke Hartung

**ANieD809** 9 x Mi 09:00 – 09:45 Uhr / 01.02. – 11.04.2012  
€ 45,00

**ANieD810** 9 x Mi 09:00 – 09:45 Uhr / 18.04. – 20.06.2012  
€ 45,00

**ANieD811** 10 x Mi 09:00 – 09:45 Uhr / 08.08. – 24.10.2012  
€ 50,00

**ANieD812** 10 x Mi 09:00 – 09:45 Uhr / 31.10. – 23.01.2013  
€ 50,00

### Für Eltern und Kinder von 1½ – 3 Jahren

**Leitung** Martina Dames

**ANieD813** 10 x Mi 15:00 – 15:40 Uhr / 01.02. – 18.04.2012  
€ 50,00

**ANieD814** 8 x Mi 15:00 – 15:40 Uhr / 25.04. – 20.06.2012  
€ 40,00

**ANieD815** 8 x Mi 15:00 – 15:40 Uhr / 08.08. – 26.09.2012  
€ 40,00

**ANieD816** 12 x Mi 15:00 – 15:40 Uhr / 17.10. – 23.01.2013  
€ 60,00

### Für Eltern und Kinder von 1 – 2 Jahren

**Leitung** Barbara Löptien

**ANieD817** 15 x Do 16:15 – 17:15 Uhr / 02.02. – 14.06.2012  
€ 75,00

**ANieD818** 16 x Do 16:15 – 17:15 Uhr / 30.08. – 24.01.2013  
€ 80,00

### Für Eltern und Kinder von 2 – 3,5 Jahren

**Leitung** Barbara Löptien

**ANieD819** 15 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 02.02. – 07.06.2012  
€ 75,00

**ANieD820** 16 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 30.08. – 17.01.2013  
€ 80,00

## FAMILIEN UNTERWEGS

### Phase II, für Kinder von 3 – 4,5 Jahren

**Leitung** Martina Dames

**ANieD825** 10 x Mi 16:00 – 16:45 Uhr / 01.02. – 18.04.2012  
€ 50,00

**ANieD826** 8 x Mi 16:00 – 16:45 Uhr / 25.04. – 20.06.2012  
€ 40,00

**ANieD827** 8 x Mi 16:00 – 16:45 Uhr / 08.08. – 26.09.2012  
€ 40,00

**ANieD828** 12 x Mi 16:00 – 16:45 Uhr / 17.10. – 23.01.2013  
€ 60,00



Familien  
unterwegs

**Geh aus mein Herz und suche Freud...**

PAUL GERHARD

## Familien unterwegs in Niendorf

*Für neugierige Eltern und Kinder ab 5 Jahren*

Wir besuchen Einrichtungen in Niendorf, die an diesen Terminen kostenlos ihre Türen für uns öffnen. Eine kleine Gebühr deckt unsere Organisationskosten.

## AUSFLÜGE

### Ein Besuch bei der Feuerwehr

Wir besuchen die freiwillige Feuerwehr im Fuhsbüttler Weg. Die ehrenamtlichen Feuerwehrmänner zeigen und erklären uns ihre Wache.

**Leitung** Feuerwehr Fuhsbüttler Weg

**ANieF201** 1 x Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 21.04.2012  
€ 3,00 pro Erwachsener + € 2,00 pro Kind  
Treffpunkt: Fuhsbüttler Weg 5

## FAMILIEN UNTERWEGS

### Ganz oben im Glockenturm

Wir sind mit Pastor Thiesen dem „Kirchengeist“ der bekannten Niendorfer Marktkirche auf der Spur. Auf spannende und spielerische Weise wollen wir die schöne alte Barockkirche erkunden. Höhepunkt ist die Besteigung des Turmes.

	Leitung	Erik Thiesen
<b>ANieF202</b>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 03.03.2012 € 3,00 pro Erwachsener + € 2,00 pro Kind Treffpunkt: Kirche Niendorf Markt
<b>ANieF203</b>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 15.09.2012 € 3,00 pro Erwachsener + € 2,00 pro Kind Treffpunkt: Kirche Niendorf Markt

### Was macht eigentlich ein Imker?

Wie wird aus Nektar Honig und wie kommt er in die Gläser? Wie sieht ein Bienenstock von innen aus? Es gibt nicht nur viel zu entdecken, sondern auch ein Honigfrühstück. Zum Abschluss rollt sich jedes Kind eine Bienenwachskerze!

	Leitung	Familie Gnybek
<b>ANieF204</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 02.06.2012 € 12,00 pro Erw. mit Kind + 3,00 € Material Treffpunkt: Information bei Anmeldung
	Leitung	Familie Gnybek
<b>ANieF205</b>	1 x Sa	14:30 – 17:30 Uhr / 02.06.2012 € 12,00 pro Erw. mit Kind + 3,00 € Material Treffpunkt: Information bei Anmeldung



Kinder, Kinder

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

K O N F U Z I U S

## MUSIK, TANZ UND THEATER

### Kreativer Kindertanz

*Für 4 – 5jährige Kinder*

Mal kräftig, mal leicht, mal schnell, mal langsam, mal eckig oder rund. Spaß und Freude in Bewegung zur Musik miteinander erleben. Jede Stunde hat ein Thema (z.B. Bilder tanzen, Erde, Feuer, Wasser, Luft)

**Bitte mitbringen:** eine Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

	Leitung	Christine Eggers
<b>ANieH101</b>	7 x Fr	16:00 – 17:00 Uhr / 03.02. – 30.03.2012 € 31,50
<b>ANieH102</b>	8 x Fr	16:00 – 17:00 Uhr / 13.04. – 15.06.2012 € 36,00
<b>ANieH103</b>	9 x Fr	16:00 – 17:00 Uhr / 03.08. – 28.09.2012 € 40,50
<b>ANieH104</b>	11 x Fr	16:00 – 17:00 Uhr / 19.10. – 18.01.2013 € 49,50

### Kindertanzkurs

*Für 6 – 9jährige Kinder*

Wir erarbeiten kleine Tanzszenen, die am Ende des Kurses in einer kleinen Aufführung präsentiert werden. Wir beginnen jede Stunde mit Übungen aus dem Modern Dance und dem Ballett. Auf dieser Grundlage können wir dann wirklich so tanzen, wie wir uns das vorstellen.

	Leitung	Heike Klaas
<b>ANieH107</b>	9 x Di	16:00 – 17:00 Uhr / 14.08. – 23.10.2012 € 40,50
<b>ANieH108</b>	9 x Di	16:00 – 17:00 Uhr / 30.10. – 15.01.2013 € 40,50

## KINDER, KINDER

### Gitarrenkurs für Kinder

*Für Kinder ab 5 Jahren*

Wir lernen einzelne Töne, um kleine Melodien zu spielen und üben einfache Liedbegleitungen und ein Anschlagmuster. Noten und Gitarrenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** eine Gitarre

	<b>Leitung</b>	<b>Anja Jückstock</b>
<b>ANieH109</b>	12 x Do	16:15 – 17:00 Uhr / 02.02. – 10.05.2012 € 60,00 Kita Johanneskirche, Dallbregen 1
<b>ANieH110</b>	12 x Do	16:15 – 17:00 Uhr / 02.08. – 01.11.2012 € 60,00 Kita Johanneskirche, Dallbregen 1

### Gitarrenkurs für Kinder – Fortgeschrittene

*Für Kinder ab 5 Jahren*

**Bitte mitbringen:** eine Gitarre

	<b>Leitung</b>	<b>Anja Jückstock</b>
<b>ANieH111</b>	12 x Do	17:00 – 17:45 Uhr / 02.02. – 10.05.2012 € 60,00 Kita Johanneskirche, Dallbregen 1
<b>ANieH112</b>	12 x Do	17:00 – 17:45 Uhr / 02.08. – 01.11.2012 € 60,00 Kita Johanneskirche, Dallbregen 1

### Musikalische Früherziehung

*Für Kinder von 3,5 – 5 Jahren*

Wir greifen die Freude des Kindes an der Musik auf und fördern sie auf vielfältige Weise. Es wird gesungen, getanzt und gespielt.

	<b>Leitung</b>	<b>Anastasiya Kharytonova</b>
<b>ANieH113</b>	8 x Mo	15:30 – 16:15 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 32,00
<b>ANieH114</b>	8 x Mo	15:30 – 16:15 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 32,00
<b>ANieH115</b>	10 x Mo	15:30 – 16:15 Uhr / 06.08. – 22.10.2012 € 40,00
<b>ANieH116</b>	10 x Mo	15:30 – 16:15 Uhr / 29.10. – 21.01.2013 € 40,00
<b>ANieH117</b>	8 x Mo	16:25 – 17:10 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 32,00
<b>ANieH118</b>	8 x Mo	16:25 – 17:10 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 32,00
<b>ANieH119</b>	10 x Mo	16:25 – 17:10 Uhr / 06.08. – 22.10.2012 € 40,00
<b>ANieH120</b>	10 x Mo	16:25 – 17:10 Uhr / 29.10. – 21.01.2013 € 40,00

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Kinderyoga

*Für Kinder von 6 – 9 Jahren*

In der Zeit von Hektik und Reizüberflutung sind Kinder vielfachen Stressfaktoren ausgesetzt. Yoga hilft ihnen, sich von äußeren Reizen zu lösen und wieder zur Ruhe zu kommen. Im Kinderyoga sind die Übungsreihen eingebettet in fantasievolle Geschichten und Traumreisen, ebenso fließen Entspannungs- und Konzentrationsformen mit ein.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche und bequeme Kleidung

	<b>Leitung</b>	<b>Heike Wilken</b>
<b>ANieH201</b>	8 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 02.02. – 05.04.2012 € 40,00
<b>ANieH202</b>	8 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 12.04. – 14.06.2012 € 40,00
<b>ANieH203</b>	10 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 09.08. – 25.10.2012 € 50,00
<b>ANieH204</b>	10 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 01.11. – 24.01.2013 € 50,00

## KREATIVES GESTALTEN

### Kunstkurs „Kleckschen und Kritzeln“

*Für Kinder von 4 – 6 Jahren*

Hier darf erstmals nach Herzenslust gekritzelt und gekleckst werden. Wir arbeiten mit Stiften, Farben und Pinseln, zur Musik, mit viel Bewegung und auf Riesenformaten. Anschließend bringen wir Ordnung in das Chaos und gestalten Landschaften, Städte und Figuren.

	<b>Leitung</b>	<b>Leslie Wegers</b>
<b>ANieH301</b>	4 x Di	16:30 – 17:30 Uhr / 31.01. – 21.02.2012 € 20,00 + € 5,00 Material

### Papierwerkstatt

*Für Kinder von 5 – 8 Jahren*

Von Pappmaché über Papiers schöpfen, zu Falten, Flechten, Reißen, Knüllen, Pricken... die vielseitigen Möglichkeiten mit Papier und Pappe werden erprobt.

	<b>Leitung</b>	<b>Leslie Wegers</b>
<b>ANieH302</b>	5 x Di	17:00 – 18:00 Uhr / 20.03. – 17.04.2012 € 25,00 + € 5,00 Material

## KINDER, KINDER

### „Auf den Spuren großer Künstler“

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

In diesem Kurs werden berühmte Künstler und deren Techniken vorgestellt und mit eigenen Motiven erprobt.

**Bitte mitbringen:** Malblock A3

	Leitung	Leslie Wegers
<b>ANieH303</b>	7 x Mi	16:00 – 17:30 Uhr / 09.05. – 20.06.2012 € 52,50 + € 6,00 Material

### Stricken – schnell gelernt

Für Kinder ab 7 Jahren

Braucht das Kuscheltier oder die Puppe einen Schal, oder du ein Täschchen für das Handy? Maschen anschlagen, glatt links, kraus rechts... möchtest du lernen wie das geht? Dann ist dieser Grundkurs genau das Richtige für dich.

**Bitte mitbringen:** Ggf. Stricknadeln

	Leitung	Beate Winkler
<b>ANieH304</b>	2 x Do	16:30 – 18:30 Uhr / 23.02. – 01.03.2012 € 20,00 + Material

### Papier schöpfen

Für Kinder von 8 – 12 Jahren

Wir machen Weihnachts- oder Geburtstagskarten. Zur Verzierung gibt es Gold- oder Silberpapier. Wir probieren auch die Serviettentechnik aus.

**Bitte mitbringen:** Getränk

	Leitung	Barbara Englert
<b>ANieH305</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 08.12.2012 € 15,00 + Materialumlage

## LERNEN MIT SPASS

### Wir machen Experimente

Für Kinder von 6 – 8 Jahren

Spannende Fragen und altersgemäße Experimente begleiten uns durch die Nachmittage.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Imbiss

#### Da wird der Wetterfrosch verrückt!

Spannende Experimente rund ums Wetter.

	Leitung	Christina Mesecke – von Rheinbaben
<b>ANieH401</b>	1 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 24.02.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

### Dem Täter auf der Spur!

Spannende Experimente, die der Polizei helfen können!

	Leitung	Christina Mesecke – von Rheinbaben
<b>ANieH402</b>	1 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 20.04.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

### Sauer macht lustig!

Spannende Experimente mit natürlichen Säuren!

	Leitung	Christina Mesecke – von Rheinbaben
<b>ANieH403</b>	1 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 08.06.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

### Die vier Elemente –

spannende Experimente mit Feuer, Wasser, Luft und Erde!

	Leitung	Christina Mesecke – von Rheinbaben
<b>ANieH404</b>	1 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 21.09.2012 € 10,00 + € 3,00 Material

### Was das Salz so alles kann!

Spannende Experimente rund um Salz und Eis!

	Leitung	Christina Mesecke – von Rheinbaben
<b>ANieH405</b>	1 x Fr	15:00 – 17:00 Uhr / 25.01.2013 € 10,00 + € 3,00 Material

### Geschwisterdiplom

Für Kinder von 4 – 8 Jahren

Ich bekomme ein Geschwisterchen – und jetzt? Wir üben und besprechen den richtigen Umgang mit den Babys, ganz alleine ohne Eltern!

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANieH411</b>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 11.05.2012 € 10,00
<b>ANieH412</b>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 26.10.2012 € 10,00

## KINDER, KINDER

### Ki-do: Ganzheitliche Gewaltprävention und intelligente Selbstverteidigung für Kinder

*Für Kinder von 7 – 10 Jahren*

Ki-do – der Weg der Kinder – ist die intelligente Art der Selbstverteidigung. Es ist das erste Sicherheitstraining in Deutschland, das bereits 1992 von Ralf R. Ide speziell für Kinder entwickelt wurde und das auf die Vermittlung aggressiver Kampftechniken verzichtet. Ki-do ist ein pädagogisch und psychologisch ausgerichtetes Konzept – spielerisch, kindgerecht und praxisorientiert. Es hilft Kindern, sich gegen die verschiedenen Formen der Gewalt (physisch, psychisch, sexuell) zu schützen. Die geeigneten Gegenmaßnahmen werden in Rollenspielen, Übungen, Simulationen, Tests, Gesprächen und Geschichten mit den Kindern erarbeitet. Stärkung des Ichs, des Selbstvertrauens etc. helfen nicht nur dem potentiellen Opfer, auch kindliche Aggressoren finden Wege aus der Gewalt.  
www.dasprojekt-ki-do.de

Über die 6 Säulen und die 3 A des Ki-do informiert der Eltern-Einführungsabend, der verbindlich zum Kurs gehört. Das Elternabschlussgespräch findet direkt im Anschluss an die letzte Kurseinheit statt.

**Infoabend für alle Kurse: Freitag, 10.02.12 und 10.08.12, 19:30 Uhr**

**Bitte mitbringen:** Hallenturnschuhe, Alltagskleidung und Imbiss

#### Anfänger

**Leitung** Ralf R. Ide

**ANieH413** 3 x Mo 15:00 – 18:30 Uhr / 13.02. – 27.02.2012  
€ 54,00

**ANieH414** 3 x Mo 15:00 – 18:30 Uhr / 13.08. – 27.08.2012  
€ 54,00

#### Ferienkurs für Anfänger

**Leitung** Ralf R. Ide

**ANieH415** 3 x Mo – Mi 09:30 – 13:00 Uhr / 05.03. – 07.03.2012  
€ 54,00

**ANieH416** 3 x Mo – Mi 09:30 – 13:00 Uhr / 08.10. – 10.10.2012  
€ 54,00

### Schnuppernachmittag auf dem Reiterhof

*Für Kinder von 6 – 10 Jahren*

Wer von Euch schon immer mal wissen wollte, wie Pferde und Ponys so sind, was sie mögen, wie sie sich anfühlen, wie sie mit uns „sprechen“, und vor allem, wie es ist, auf ihnen zu reiten, hat an diesem Nachmittag Gelegenheit es zu erfahren. Unsere braven Ponys haben an diesem Nachmittag Zeit für Euch!

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich; Kinder mit Handicap sind nach Vorgespräch herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** einen kleinen Imbiss und Reiter- bzw. Fahrradhelm

**Leitung** Gudrun Brack

**ANieH417** 1 x Sa 14:30 – 17:30 Uhr / 12.05.2012  
€ 30,00

Reitanlage am Hotel Ausspann,  
Holsteiner Ch. 428, hinterer Hotelparkplatz

**ANieH418** 1 x Sa 14:30 – 17:30 Uhr / 08.09.2012  
€ 30,00

Reitanlage am Hotel Ausspann,  
Holsteiner Ch. 428, hinterer Hotelparkplatz

### Die Waldwichtel

*Für Kinder von 5 – 8 Jahren*

In den Waldwichtelstunden hüpfen wir, rennen, klettern, balancieren, werfen, fangen, verstecken uns, suchen schöne Naturprodukte, spielen und lachen... Wir ermöglichen den Kindern sich in jeder Jahreszeit in der Natur zu bewegen und so die körperlichen Fähigkeiten zu üben und zu stärken.

**Leitung** Miriam Kuhl

**ANieH601** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 11.02.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH602** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 03.03.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH603** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 21.04.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH604** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 09.06.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH605** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 04.08.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH606** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 01.09.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH607** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 29.09.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH608** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 03.11.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

**ANieH609** 1 x Sa 15:30 – 16:30 Uhr / 08.12.2012  
€ 5,00

Treffpunkt: hinter der Marktkirche Niendorf

IN DEN FERIEN

Jetzt wird ´s bunt! Wir stellen Kleisterpapier her

Für Kinder ab 7 Jahren

Aus schlichten Papieren machen wir mit ein wenig Farbe und Kleister ganz individuelle und bunte Einzelstücke, die man zum Basteln benutzen oder aus denen man tolles Briefpapier inkl. Umschläge machen kann (siehe Kurs am 25.07.2012)

In diesem Kurs lernen wir die Grundzüge der Kleisterpapierherstellung und verschiedene Möglichkeiten der Mustergestaltung.

**Bitte mitbringen:** Alte Zeitungen, alles, was ein Muster macht: Alter Kamm, Farbwalzen, Zahnpachtel, Pappreste, Korken, etc., Karton oder feste Tüte zum Transport nach Hause (Blätter sind noch feucht und weich)

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH701</b>	1 x Di	15:00 – 18:00 Uhr / 24.07.2012 € 15,00 + € 5,00 Material

Briefpapier und Umschläge aus buntem Kleisterpapier

Für Kinder ab 7 Jahren

Aus unserem selbstgemachten Kleisterpapier (siehe Kurs vom 24.07.2012) machen wir ganz individuelle Briefpapiere, die wir noch mit Stempeln, Stanzer oder Aufkleber verzieren können. Passend dazu erstellen wir ebenso bunte Briefumschläge.

Wer kein eigenes Kleisterpapier gemacht hat, kann anderes Papier mitbringen oder von der Kursleitung schönes Papier kaufen.

**Bitte mitbringen:** ggf. „Verziermaterial“

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH702</b>	1 x Mi	10:00 – 13:00 Uhr / 25.07.2012 € 15,00 + € 3,00 Material + ggf. Papierkosten

Wir filzen eine Geldbörse

Für Kinder ab 10 Jahren

Im Nassfilz-Verfahren filzen wir in unseren Lieblingsfarben eine kleine Geldbörse/Handytasche, die wir anschließend mit einem Knopf verzieren können.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH703</b>	1 x Mi	14:00 – 17:00 Uhr / 25.07.2012 € 15,00 + € 5,00 Material

Jetzt wird ´s bunt! Wir marmorieren Papier.

Für Kinder ab 12 Jahren

Aus schlichten Papieren machen wir mit Marmorierfarbe ganz individuelle und bunte Einzelstücke, die man zum Basteln benutzen oder aus denen man einen tollen Notizblock nach Buchbinderart herstellen kann (siehe Kurs am 10.10.2012).

**Bitte mitbringen:** Alte Zeitung, Karton oder feste Tüte zum Transport nach Hause (Blätter sind noch feucht und weich)

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH704</b>	1 x Di	10:00 – 13:00 Uhr / 09.10.2012 € 15,00 + € 7,00 Material

Wir gestalten einen Notizblock nach Buchbinderart

Für Kinder ab 10 Jahren

Aus unserem selbstgemachten Marmorpapier (siehe Kurs vom 09.10.2012) machen wir einen kleinen, bunten Notizblock nach Buchbinderart. Wer kein eigenes Marmorpapier gemacht hat, kann anderes Papier mitbringen oder von der Kursleitung schönes Papier kaufen.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH705</b>	1 x Mi	14:00 – 17:00 Uhr / 10.10.2012 € 15,00 + € 5,00 Material + ggf. Papierkosten

Origami – Schachteln einmal anders

Für Kinder ab 10 Jahren

Aus wunderschönen Origami-Papieren zaubern wir kleine, aber stabile 3-, 5- oder 6-eckige Papierschachteln, die unsere liebsten Kleinigkeiten aufbewahren oder als Geschenk-Schachteln anderen eine Freude machen. Dabei lernen wir die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami kennen.

**Bitte mitbringen:** Falzbein oder alternativ ein schmales Lineal

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH706</b>	1 x Di	14:00 – 17:00 Uhr / 09.10.2012 € 15,00 + € 5,00 Material

Immer eine duftende Idee: Originelle Seifen gießen

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir tauchen ein in die spannende und über 5000 Jahre alte Welt der Seifenveredelung. Durch das Einbetten kleiner Gegenstände in die Rohseife, wie z.B. Muscheln, Perlen, Kräuter etc. sowie das Zumischen von Seifenfarbe oder Seifenduft könnt Ihr Eurer Kreativität freien Lauf lassen.

**Bitte mitbringen:** 3-4 alte Gläser, ggf. Material zum Eingießen

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieH707</b>	1 x Mi	10:00 – 13:00 Uhr / 10.10.2012 € 15,00 + € 1,50 Material pro Seife

ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

**Ki-do: Ganzheitliche Gewaltprävention und intelligente Selbstverteidigung**

Für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Nähere Info unter ANIEH4

**Bitte mitbringen:** Hallenturnschuhe, Alltagskleidung und Imbiss

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANieH801</b>	Sa	14:00 – 19:00 Uhr / 09.06.2012
	So	14:00 – 19:00 Uhr / 10.06.2012
		€ 51,40
<b>ANieH802</b>	Sa	14:00 – 19:00 Uhr / 24.11.2012
	So	14:00 – 19:00 Uhr / 25.11.2012
		€ 51,40

**Prüfungsängste**

Für Jugendliche ab 14 Jahren

... ich schaffe das nicht ... In diesem Seminar gibt wertvolle Tipps und Tricks, wie man die Prüfungsangst besiegen kann.

	Leitung	Silke Schilling
<b>ANieH805</b>	3 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 21.03. – 04.04.2012
		€ 50,00

**Babysitter – „Führerschein“**

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Ihr erhaltet Informationen und Tipps fürs Babysitting, so dass Ihr mit Babys und Kleinkindern sicherer werdet. Eine Babysitterliste liegt zum Eintragen aus. Anmeldung bitte über die Eltern.

**Bitte mitbringen:** Imbiss

	Leitung	Silke Usinger
<b>ANieH806</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 18.02.2012
		€ 22,50
<b>ANieH807</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 03.11.2012
		€ 22,50



**Nähworkshop**

Für Jugendliche von 11 – 16 Jahren

Du möchtest nähen lernen? An diesem Tag erfährst du viel über Grundlagen und Fertigkeiten des Nähens, probierst aus, was geht. Ganz sicher nimmst ein Erfolgserlebnis mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** Nähutensilien wie Schere, Garn, Stoffreste, eigene Ideen?, Nähmaschine

	Leitung	Susanne Schmidt
<b>ANieH810</b>	1 x Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 14.04.2012
		€ 25,00 + € 3,00 Material
<b>ANieH811</b>	1 x Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 03.11.2012
		€ 25,00 + € 3,00 Material



**Elterngespräche**

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

MARTIN BUBER

**ERZIEHUNG**

**Schlafen und Wachen**

Warum ist mein Kind nicht so müde wie ich?

Ein Abend für Eltern mit Kindern im Alter von 0 – 2 Jahren. Viele Eltern fühlen sich erschöpft, weil ihr Baby mehrmals in der Nacht aufwacht. Die Bedürfnisse von Kindern und die Ansprüche der Eltern sind verschieden. Wir schauen uns den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Schlafbedarf und den Entwicklungsstand Ihres Kindes an, um das Kind auf sanfte Weise zu unterstützen, um wieder zu Ruhe und Entspannung zu finden.

	Leitung	Britta Spanke
<b>ANiej101</b>	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 29.03.2012
		€ 10,00
<b>ANiej102</b>	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 18.10.2012
		€ 10,00

**Weg mit der Windel – mit 18 sind sie alle trocken...**

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo beim „Trockenwerden“. Darf mein Kind den natürlichen Weg gehen oder muss es längst trocken sein? Wie und mit wie viel Zeit und Geduld kann man diesen wichtigen Entwicklungsschritt individuell begleiten?

	Leitung	Beate Wolf
<b>ANiej103</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 12.04.2012
		€ 10,00
<b>ANiej104</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 25.10.2012
		€ 10,00

## Kindergeburtstage feiern!

Was machen wir dieses Jahr? Wie schaffe ich es, preiswert und stressarm zu feiern? Praktische Tipps, Ideen und Anregungen rund um das Thema Geburtstag.

	Leitung	Sabine Bolhöfer-Steffen
<b>ANiej105</b>	1 x Mi	20:00 – 22:00 Uhr / 28.03.2012 € 10,00

## Lernen lernen

Für Eltern ist es oft schwierig mit ihren Kindern zu lernen und sie weiterhin zu motivieren. Wertvolle Tipps zu verschiedenen Lerntypen, Methodik, Techniken etc. um ihre Kinder weiterhin erfolgreich zu begleiten.

	Leitung	Silke Schilling
<b>ANiej106</b>	2 x Mo	19:30 – 22:00 Uhr / 16.04. – 23.04.2012 € 25,00

## Die Trotzphase

Wie begegne ich der Trotzphase meines Kleinkindes? Praktische Beispiele und Tipps, wie diese „starke Phase“ erlebt werden kann.

	Leitung	Sabine Bolhöfer-Steffen
<b>ANiej107</b>	1 x Mi	20:00 – 22:00 Uhr / 17.10.2012 € 10,00

## Das Selbstwertgefühl meines Kindes stärken

Wir wünschen uns für unsere Kinder, dass sie ihr Leben eigenständig und glücklich führen können. Basis dafür ist ein gutes Selbstwertgefühl. In diesem Kurs füllen wir die abstrakten Begriffe Selbst(wert)gefühl und Selbstvertrauen mit alltagstauglichen Inhalten und lernen, wie wir unsere Kinder dabei unterstützen können, diese zu erlangen.

	Leitung	Anne Schultz-Brummer
<b>ANiej108</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 22.02.2012 € 10,00

## Die Kunst, mit gutem Gewissen „nein“ zu sagen

Als Eltern möchten wir für unsere Kinder gerne wertvoll sein und sie glücklich sehen. Eine Bitte oder einen Wunsch abzuschlagen ist manchmal nicht einfach. In diesem Kurs setzen wir uns mit der Schwierigkeit des Nein-Sagens auseinander und beschäftigen uns damit, wie wir unsere eigenen Grenzen gut wahrnehmen und gelassen Nein sagen können.

	Leitung	Anne Schultz-Brummer
<b>ANiej109</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 30.05.2012 € 10,00

## Wir bekommen unser zweites Kind

Mit der Geburt des ersten Kindes wurde alles anders. Das zweite Kind stellt unsere Lebenswelt nicht mehr ganz so auf den Kopf, aber es bringt auch Veränderungen mit! Dieser Kurs dient als Vorbereitung für Schwangere/ Paare, die ihr zweites Kind erwarten. Wir nehmen darin Abschied von der 1-Kind-Familie und bereiten uns auf das kommende Familienleben und auch auf Eifersucht des Erstgeborenen vor.

	Leitung	Anne Schultz-Brummer
<b>ANiej110</b>	2 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 19.09. – 26.09.2012 € 20,00

## Kleine Helden in Not

„Ein Junge weint doch nicht!“ oder „Du bist doch schon ein großer Junge!“ Alle kennen wir solche Sätze und mitunter benutzen wir sie auch. Wir alle geben unsere inneren Bilder, wie ein Junge oder ein Mädchen zu sein hat, an unsere Kinder weiter. Aber auch die soziale Umgebung, Spielkameraden, Vorbilder und nicht zu vergessen, die Medien tragen zur Rollenbildung bei. Wie können wir unsere Kinder in ihrer Entwicklung verstehen, unterstützen und fördern?

	Leitung	Gabriele Flechner
<b>ANiej111</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 26.11.2012 € 10,00

## Alltagsrituale statt Alltagsstress

Um sich im Alltag und der Umwelt zu recht zu finden, benötigen Kinder von Anfang an wiederkehrende Strukturen und Abläufe im Alltag. Wir sprechen darüber, wie in der Familie Rituale und Gewohnheiten so verankert werden können, dass sie Kinder Orientierung bieten und Regeln verinnerlichen helfen.

	Leitung	Gabriele Flechner
<b>ANiej112</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 11.06.2012 € 10,00

## Eigentlich wollte ich doch konsequent sein

... aber es ist manchmal schwer! Welche Grenzen setzen wir unseren Kinder und warum? Welche Bedeutung hat das im Alltag? Wie bekommen wir die Bedürfnisse der Kinder und unsere eigenen „unter einen Hut“? Wir kommen ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus und nehmen neue Anregungen mit.

	Leitung	Gabriele Flechner
<b>ANiej113</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 27.08.2012 € 10,00

**Das hochsensible Kind**

In Zusammenarbeit mit Aurum Cordis, Kompetenzzentrum für hochsensible Menschen, bietet die Evangelische Familienbildung Hamburg vier Vorträge zu dem Thema an. Sie sollen Einblicke geben in das noch wenig bekannte Phänomen der Hochsensibilität. Hochsensibilität heißt Leben mit Reizoffenheit. Die Fülle der wahrgenommenen Reize sind ebenso Anlass zu Stressposition, wie zu tiefer und erfüllter Wahrnehmung. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen erhalten Sie über die ausliegenden Flyer und unter [www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de) oder [www.aurum-cordis.de](http://www.aurum-cordis.de), Kontakt Jutta Böttcher.

**Vortrag 1 – Ist mein Kind hochsensibel**

**Was ist hochsensibilität, wie können Eltern ihre Kinder besser verstehen und annehmen?**

	<b>Leitung</b>	<b>Jutta Böttcher</b>
<b>ANiej114</b>	1 x Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 23.03.2012 € 12,00 Evangelische Familienbildung Eppendorf

**Vortrag 2 – Das hochsensible Kind im Familiensystem**

	<b>Leitung</b>	<b>Dr. med. Ute Kiehn, Jutta Böttcher</b>
<b>ANiej115</b>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 10.05.2012 € 12,00 Evangelische Familienbildung Blankenese

**Vortrag 3 – Homöopathie für Familien mit hochsensiblen Kindern**

	<b>Leitung</b>	<b>Dr. med. Vivian Richter, Jutta Böttcher</b>
<b>ANiej116</b>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 13.09.2012 € 12,00 Evangelische Familienbildung Niendorf

**Vortrag 4 – Das hochsensible Kind in Kindergarten und Kita**

	<b>Leitung</b>	<b>Heike von Elm, Jutta Böttcher</b>
<b>ANiej117</b>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 06.11.2012 € 12,00 Evangelische Familienbildung Poppenbüttel

**GESUNDHEIT**

**Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder**

Was tun bei Vergiftungen, Verbrennungen, Verbrühungen oder Atemnot? Die Palette dessen, was Babys und Kleinkindern im Alltag passieren kann, ist lang. Wir zeigen schnelle Hilfe und geben praktische Informationen, was im Notfall zu tun ist.

	<b>Leitung</b>	<b>Mario Sommerfeld</b>
<b>ANiej201</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 14.04.2012 € 25,00
<b>ANiej202</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 10.11.2012 € 25,00

**Homöopathische Kinderapotheke**

Kindern kann auf sanfte und wirkungsvolle Weise mit homöopathischen Arzneimitteln geholfen werden. Sie erhalten eine kleine Einführung in die Homöopathie und lernen einige Arzneimittel kennen, die sie bei kleinen Verletzungen, Erkältungskrankheiten, Fieber und Zahnen praktisch anwenden können.

	<b>Leitung</b>	<b>Andrea Dinies</b>
<b>ANiej204</b>	2 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 08.02. – 15.02.2012 € 25,00
<b>ANiej205</b>	2 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 07.11. – 14.11.2012 € 25,00

**Fit für den Alltag mit Klopfakupressur (EFT)**

Eltern können in diesem Kurs die schnellen Erfolge der Klopfakupressur an sich selber erleben, die Technik erlernen und an ihre Kinder weitergeben. Die Klopfakupressur hat sich bei Kindern aller Altersstufen sehr gut bewährt; bei allen kleinen und großen Sorgen des Alltags, wie auch bei allergischen Reaktionen, Ängsten, Wut, emotionalen Verstimmungen, Hyperaktivität, Schlafstörungen, Schmerzzuständen und körperlichen Beschwerden, Schulproblemen, Unruhe, traumatischen Erlebnissen, Ticks, und, und, und. Es unterstützt die Selbstannahme, die Eigenverantwortung sowie eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

	<b>Leitung</b>	<b>Hella Langguth</b>
<b>ANiej206</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 21.04.2012 € 20,00 + € 2,00 Unterlagen
<b>ANiej207</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 27.10.2012 € 20,00 + € 2,00 Unterlagen

## ELTERNGESPRÄCHE

### RELIGION UND GLAUBE

#### Gibt`s im Himmel auch Nutella?

*Zum Umgang mit dem Lebensende im Bilderbuch*

Tod ist ein schwieriges Thema zwischen Eltern und Kindern. Bilderbücher helfen darüber zu reden. Mehrere Titel des gegenwärtigen Buchmarktes werden vorgestellt: Abschied von den Großeltern, Tod eines Geschwisterkindes oder gleichaltrigen Freundes, Tod eines Elternteils, Tod des Haustieres.

	Leitung	Beate Wolff
<b>ANiej301</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 23.02.2012 € 10,00
<b>ANiej302</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 15.11.2012 € 10,00

#### Ich möchte mein Kind taufen lassen...?!

Früher gehörte die Taufe zur Geburt selbstverständlich dazu. Heute stellen sich Eltern viele Fragen: Was bedeutet die Taufe? Soll mein Kind nicht später selbst entscheiden? Was muss ich tun, wenn ich taufen will? Wie ist das mit den Paten? Auf diese und ihre eigenen Fragen wird der Pastor der Niendorfer Marktkirche an diesem Abend gerne eingehen.

	Leitung	Erik Thiesen
<b>ANiej303</b>	1 x Di	19:30 – 21:30 Uhr / 27.03.2012 € 10,00
<b>ANiej304</b>	1 x Di	19:30 – 21:30 Uhr / 18.09.2012 € 10,00

### GROSSELTERN SEIN

#### Eltern werden Großeltern

Die Geburt des 1. Enkelkindes ist ein Grund zur großen Freude, verändert aber auch einiges. Was war damals, was ist heute? Ratschläge und Tipps zum Umgang mit den Enkeln und deren Eltern. Information zur Ernährung, Entwicklung, Pflege und zum Schlafen etc.

	Leitung	Sonja Göring
<b>ANiej401</b>	1 x Mo	17:15 – 20:15 Uhr / 19.03.2012 € 15,00
<b>ANiej402</b>	1 x Mo	17:15 – 20:15 Uhr / 10.09.2012 € 15,00

## GESUND LEBEN

### SELBSTHILFE

#### Nimm dir Zeit – Mütter unter sich

Mütter von Kindern in den ersten drei Lebensjahren haben hier die Möglichkeit einmal ungestört Zeit miteinander zu verbringen. Ich biete ihnen den Raum sich über Themen zur Familie, Erziehung, Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder Oasen im Alltag auszutauschen und neue Anregungen mitzunehmen. Nicht zuletzt können wir zusammen Spaß haben, kreativ sein oder die Zeit einfach genießen.

	Leitung	Gesa Schütte
<b>ANiej501</b>	7 x Fr	19:00 – 20:30 Uhr / 30.03. – 08.06.2012 außer 20.04.2012 € 52,50



Gesund Leben

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

MAX FEIGENWINTER

### BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

#### Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Herz- und Kreislauftraining, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen und Spaß an der Bewegung in der Gruppe für Frauen.

	Leitung	Claus Blunck
<b>ANiek101</b>	11 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 31.01. – 24.04.2012 € 55,00
<b>ANiek102</b>	7 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 08.05. – 19.06.2012 € 35,00
<b>ANiek103</b>	8 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 07.08. – 25.09.2012 € 40,00
<b>ANiek104</b>	12 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 16.10. – 22.01.2013 € 60,00

## GESUND LEBEN

<b>ANieK105</b>	11 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 31.01. – 24.04.2012 € 55,00
<b>ANieK106</b>	7 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 08.05. – 19.06.2012 € 35,00
<b>ANieK107</b>	8 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 07.08. – 25.09.2012 € 40,00
<b>ANieK108</b>	12 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 16.10. – 22.01.2013 € 60,00

### Bauch, Beine, Rücken, Po und mehr

Runter vom Sofa und mit effizientem Training dem Alltag gestärkt begegnen.

	Leitung	Iris Hamann
<b>ANieK109</b>	7 x Do	19:00 – 20:15 Uhr / 02.02. – 29.03.2012 € 44,00
<b>ANieK110</b>	7 x Do	19:00 – 20:15 Uhr / 19.04. – 14.06.2012 € 44,00
<b>ANieK111</b>	10 x Do	19:00 – 20:15 Uhr / 02.08. – 18.10.2012 € 63,00
<b>ANieK112</b>	10 x Do	19:00 – 20:15 Uhr / 01.11. – 24.01.2013 € 63,00

### Pilates & Co.

Das Körpertraining mit Elementen aus dem Pilates und der klassischen Fitnessgymnastik unterstützen den Muskelaufbau im Bereich von Bauch, Po, Rücken und Beckenboden. Das harmonische Miteinander von Bewegung und Anspannung, Atmung und Bewusstsein hilft die Körpermitte zu stärken und verbessert die Haltung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken

Einsteigerkurs		
	Leitung	Claudia Scholl
<b>ANieK113</b>	8 x Mo	09:30 – 10:30 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 48,00
<b>ANieK114</b>	8 x Mo	09:30 – 10:30 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 48,00
<b>ANieK115</b>	8 x Mo	09:30 – 10:30 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 48,00
<b>ANieK116</b>	12 x Mo	09:30 – 10:30 Uhr / 15.10. – 21.01.2013 € 72,00
<b>ANieK117</b>	8 x Mo	18:00 – 19:00 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 48,00
<b>ANieK118</b>	8 x Mo	18:00 – 19:00 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 48,00
<b>ANieK119</b>	8 x Mo	18:00 – 19:00 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 48,00
<b>ANieK120</b>	12 x Mo	18:00 – 19:00 Uhr / 15.10. – 21.01.2013 € 72,00

### Für Fortgeschrittene

#### Vertiefte, neue und erweiterte Übungen

	Leitung	Claudia Scholl
<b>ANieK121</b>	8 x Mo	19:00 – 20:00 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 48,00
<b>ANieK122</b>	8 x Mo	19:00 – 20:00 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 48,00
<b>ANieK123</b>	8 x Mo	19:00 – 20:00 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 48,00
<b>ANieK124</b>	12 x Mo	19:00 – 20:00 Uhr / 15.10. – 21.01.2013 € 72,00

### Hatha-Yoga

Die Kombination von Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen/Meditationen bringt uns mit unserer Lebenskraft in Kontakt. Dynamische und ruhige Phasen sowie Anspannung und Entspannung wechseln sich in dieser kräftigenden Variante des Yoga ab und sind sowohl für Einsteiger als auch für Geübte geeignet.

**Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen und lockere Trainingskleidung

	Leitung	Hans-Günter Tonn
<b>ANieK125</b>	8 x Mo	19:45 – 21:15 Uhr / 30.01. – 02.04.2012 € 64,00 Kirchengem. Lokstedt, Bei der Lutherbuche 36
<b>ANieK126</b>	8 x Mo	19:45 – 21:15 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 64,00 Kirchengem. Lokstedt, Bei der Lutherbuche 36
<b>ANieK127</b>	10 x Mo	19:45 – 21:15 Uhr / 06.08. – 22.10.2012 € 80,00 Kirchengem. Lokstedt, Bei der Lutherbuche 36
<b>ANieK128</b>	9 x Mo	19:45 – 21:15 Uhr / 29.10. – 21.01.2013 € 72,00 außer 05.11.2012 Kirchengem. Lokstedt, Bei der Lutherbuche 36

### Fit und entspannt durch Yoga

Harmonisierung, Kräftigung und Entspannung durch Haltungen und Übungsreihen des klassischen Hatha-Yoga: Wir fördern die Beweglichkeit, stärken und dehnen unsere Muskulatur, vertiefen die Atmung und mobilisieren so unsere körperlichen und geistigen Kräfte.

**Bitte mitbringen:** Decke und warme Socken

	Leitung	Ellen Pahlke
<b>ANieK129</b>	13 x Do	20:00 – 21:30 Uhr / 02.02. – 07.06.2012 € 104,00 außer 23.02., 12.04.2012 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

## GESUND LEBEN

**ANieK130** 15 x Do 20:00 – 21:30 Uhr / 09.08. – 17.01.2013  
€ 120,00  
außer 30.08., 27.09., 15.11., 13.12.2012  
Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10

---

### Feldenkrais

Viele Menschen versuchen mit Anstrengung und Mühe ihr Verhalten zu verändern, um entspannt, schmerzfrei und fit zu werden oder zu bleiben. Moshe Feldenkrais entwickelte aufgrund eigener Knieprobleme eine Lernmethode in Bewegung, die uns auf natürlich angenehme Weise anders werden lässt. Indem sie ihre Gewohnheiten entspannt und meist im Liegen erforschen, gewinnen sie die Freiheit, sich ganz gelassen in anderen, neuen Möglichkeiten auszuprobieren. Sie gewinnen Beweglichkeit, Sicherheit und fühlen sich wieder kompetent.

**Bitte mitbringen:** warme bequeme Kleidung und dicke Socken

	Leitung	Renate Messing
<b>ANieK135</b>	7 x Di	16:45 – 18:00 Uhr / 07.02. – 03.04.2012 € 78,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45 a
<b>ANieK136</b>	7 x Di	16:45 – 18:00 Uhr / 08.05. – 19.06.2012 € 78,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45 a
<b>ANieK137</b>	7 x Di	16:45 – 18:00 Uhr / 14.08. – 25.09.2012 € 78,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45 a
<b>ANieK138</b>	7 x Di	16:45 – 18:00 Uhr / 16.10. – 27.11.2012 € 78,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45 a

---

### Wirbelsäulengymnastik mit Yoga-Elementen

Ein Kurs in Kooperation mit dem Niendorfer Turn- und Sportverein (NTSV). Wir machen Übungen zur Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Dabei werden auch Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga vermittelt. Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert, eine Bezuschussung durch ihre Krankenkasse ist möglich. Information und Anmeldung über den Niendorfer TSV, Tel. 554 216 75 oder 554 216 68 oder per E-Mail: putensen@ntsv.de  
Unser Kursprogramm mit Details zu diesem Kursangebot können Sie auch im Internet unter [www.ntsiv.de](http://www.ntsiv.de) einsehen.

Freitags von 09:30 – 10:45 Uhr, Übungsleitung: Kerstin Glaister

---

## GESUNDHEIT

### Füße im Glück

Glückliche Füße sind warm, weich und beweglich. Sie laufen gern herum, zeigen sich ganz selbstverständlich und mögen Berührung. – Sie erleben ihre Füße anders? Kalt, schwitzig, schmerzhaft, steif... – das kann sich ändern: Mit der Reflexzonenanalyse erkennen sie die Muskulär- organischen Zusammenhänge. Mit Fuß- wie Laufübungen erleben sie, wie Bewegungsmuster und Körpergeschichte ihr Gangbild und ihr Fußbefinden beeinflussen. Themen wie sinnvolle Fußpflege, Hilfsmittel, Schuhwahl runden den Tag ab.

**Bitte mitbringen:** Decke, Kissen, Papier, Stift, gewohnte Hilfsmittel (Cremes, Einlagen, Gesund-Schuhe), gerne auch Schuhe, die sie wieder tragen wollen.

	Leitung	Renate Messing
<b>ANieK201</b>	1 x So	10:00 – 15:00 Uhr / 22.04.2012 € 30,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45a
<b>ANieK202</b>	1 x So	10:00 – 15:00 Uhr / 25.11.2012 € 30,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45a

---

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

### Nacken, Mund, Kiefer – ganz entspannt

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Stress und die Anspannung in Ihrem Nacken ein wenig aufzulösen. Die täglichen Belastungen und angerenteten körperlichen Reaktionsmuster führen dazu, dass man die Zähne zusammen beißt, um im Alltag durchzuhalten. Sie lernen verschiedene Techniken der Körperarbeit und leichtere Bewegungsalternativen kennen.

**Bitte mitbringen:** kleinen Imbiss

	Leitung	Renate Messing
<b>ANieK203</b>	1 x Sa	14:00 – 19:00 Uhr / 25.02.2012 € 30,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45a
<b>ANieK204</b>	1 x So	14:00 – 19:00 Uhr / 21.10.2012 € 30,00 Kursort: Praxis Feldhoopstücken 45a

---

## Frauenwohlfühltag – Stress lass nach

Aussteigen aus dem Alltag, Abschalten von Bindungen an den Job oder die Familie und individuelle Verpflichtungen. In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Gutem für den Rücken, tänzerischer Fitness, Entspannung, Fantasiereisen.

**Bitte mitbringen:** Wollsocken, Decke und etwas für das Buffet

	Leitung	Iris Hamann
<b>ANieK205</b>	1 x Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 31.03.2012 € 30,00
<b>ANieK206</b>	1 x Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 20.10.2012 € 30,00

## Natürlich Fasten – Fit & in Form

Mal eine Woche auf Schnitzel, Pommes & Co. verzichten und mit leckerer Gemüsebrühe, Saft, Tee sowie Mineralwasser den Körper vom Zuviel entlasten. Ärztlich geprüfte Fastenleiterin begleitet sie erfolgreich, mit Spaß, Bewegung, Gesprächen und wohlverdienter Entspannung durch diese Zeit. Den Alltag hinter sich lassen, um mit neuer Energie und weniger Ballast das Leben wieder neu zu genießen. Vollwert-Ernährungsberatung inklusive. Der Kurs ist berufsbegleitend möglich.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, kleines Kissen.

**4,50 €** für das Fastenheft und Essensumlage

**Infoabend: Donnerstag 01.03.12, 19.00 Uhr**

	Leitung	Brigitte Eisenmann
<b>ANieK207</b>	Do	19:00 – 21:00 Uhr / 01.03.2012
	Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 23.03.2012
	Sa	14:30 – 16:30 Uhr / 24.03.2012
	So	14:30 – 19:00 Uhr / 25.03.2012
	Mo	19:00 – 21:00 Uhr / 26.03.2012
	Di	19:00 – 21:00 Uhr / 27.03.2012
	Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 28.03.2012
	Do	19:00 – 21:00 Uhr / 29.03.2012 € 95,00

**Infoabend: Donnerstag 18.10.12, 19.00 Uhr**

	Leitung	Brigitte Eisenmann
<b>ANieK208</b>	Do	19:00 – 21:00 Uhr / 18.10.2012
	Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 26.10.2012
	Sa	14:30 – 16:30 Uhr / 27.10.2012
	So	14:30 – 16:30 Uhr / 28.10.2012
	Mo	19:00 – 21:00 Uhr / 29.10.2012
	Di	19:00 – 21:00 Uhr / 30.10.2012
	Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 31.10.2012
	Do	19:00 – 21:00 Uhr / 01.11.2012 € 95,00



## Kochen und Essen

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

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

### BASICS

#### Man(n) nehme

Männer treffen sich zum Kochen und Klönen und erleben einen Streifzug durch internationale Speisekarten.

	Leitung	Ulrich Schmidt
<b>ANieM101</b>	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 27.02.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 26.03.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 30.04.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 21.05.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 18.06.2012 € 45,00 + Kochumlage
<b>ANieM102</b>	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 27.08.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 24.09.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 22.10.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 19.11.2012
	Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 10.12.2012 € 45,00 + Kochumlage

### VEGETARISCHES

#### In der vegetarischen Küche...

... gibt es neben Tofu noch viele andere vegetarische Delikatessen zu entdecken. Wir bereiten die kleinen Leckereien zu und essen sie auch sofort wieder auf. Von tollen Aromen der saisonalen Küche bis raffinierten Kombinationen beim Dessert is(s)t alles dabei.

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<b>ANieM401</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 27.03.2012 € 12,00 + € 10,00 Kochumlage

## KOCHEN UND ESSEN

### Pfiffige vegetarische Küche

Wir kochen leckere Gemüsegerichte ohne Fleisch

	Leitung	Kerstin Ortmann
<b>ANieM402</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 04.09.2012 € 12,00 + Kochumlage

## FISCH UND FLEISCH

### Alles vom Grill

- das perfekte Grillmenü und etwas mehr!

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<b>ANieM501</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 12.06.2012 € 12,00 + € 12,00 Kochumlage

### Leckere Wildgerichte im Herbst

	Leitung	Kerstin Ortmann
<b>ANieM502</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 06.11.2012 € 12,00 + Kochumlage

### Rund um den Fisch

Von Fischsuppe bis Heringssalat

	Leitung	Kerstin Ortmann
<b>ANieM503</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 05.06.2012 € 12,00 + Kochumlage

## INTERNATIONALES

### Cucina italiana – einfach lecker kochen

Wir setzen die Kochreise durch Italien in bewährter Weise fort. Ein Spaß für alle Liebhaber der mediterranen Küche: Das klassische Vier-Gänge-Menü genießen und in netter Gesellschaft den Abend verbringen. Neue Rezepte!

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<b>ANieM601</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 14.02.2012 € 12,00 + € 10,00 Kochumlage
<b>ANieM602</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 18.04.2012 € 12,00 + € 10,00 Kochumlage
<b>ANieM603</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 15.08.2012 € 12,00 + € 10,00 Kochumlage

### Aus fremden Töpfen

Neue Ideen aus aller Welt

	Leitung	Kerstin Ortmann
<b>ANieM604</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 20.03.2012 € 12,00 + Kochumlage

### Mezze

Kleine Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

	Leitung	Kerstin Ortmann
<b>ANieM605</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 08.05.2012 € 12,00 + Kochumlage

### Sushi für AnfängerInnen

Sushi Ästhetik und unwiderstehlicher Geschmack der japanischen Küche hier lernen Sie, Ihr Sushi selbst herzustellen.

**Bitte mitbringen:** Dosen für Reste

	Leitung	Mariko Aoshima
<b>ANieM606</b>	1 x Sa	13:00 – 17:00 Uhr / 14.04.2012 € 16,00 + Kochumlage
<b>ANieM607</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 14.06.2012 € 12,00 + Kochumlage
<b>ANieM608</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 25.10.2012 € 12,00 + Kochumlage

### Sushivarianten für Fortgeschrittene

Kennen Sie Inari-Sushi oder Tazuna-Sushi? Diese und weitere Sushi-Delikatessen werden wir zusammen herstellen und probieren.

**Bitte mitbringen:** Dosen für Reste

	Leitung	Mariko Aoshima
<b>ANieM610</b>	1 x Sa	13:00 – 17:00 Uhr / 15.09.2012 € 16,00 + Kochumlage

### Reise durch den Orient: Marokkanische Küche

Gewürzige marokkanische Küche verschmilzt das kulinarische Erbe vieler Völker. Sie gehört zu den interessantesten Küchen der Welt.

	Leitung	Gerald Roemer, Mariko Aoshima
<b>ANieM611</b>	2 x Fr	19:00 – 22:00 Uhr / 07.09. – 14.09.2012 € 24,00 + Kochumlage
<b>ANieM612</b>	2 x Fr	19:00 – 22:00 Uhr / 02.11. – 09.11.2012 € 24,00 + Kochumlage

## KOCHEN UND ESSEN

### Vielfalt der nordafrikanischen Küche

... mit aromatischen Gerichten, raffinierten Eintöpfen, orientalischem Gebäck – aus Algerien und Tunesien

**Leitung** Gerald Roemer, Mariko Aoshima

**ANieM613** 2 x Fr 19:00 – 22:00 Uhr / 10.02. – 17.02.2012  
€ 24,00 + Kochumlage

## FESTLICH UND SPEZIELL

### Single – Abend, ein Treff für Kochliebhaber

Ob spontan angemeldet oder langfristig geplant, wir erleben einen Gourmetabend mit neuen Freunden und lernen uns beim Kochen kennen.

**Leitung** Hans-Jesco Strozynski

**ANieM701** 1 x Di 19:00 – 22:00 Uhr / 13.11.2012  
€ 12,00 + € 15,00 Kochumlage inkl. Getränke

### Wir kochen gern gemeinsam – Paarkochen

Zweiheiten jeder Art treffen sich zum gemeinsamen Kochen und Genießen. In der Gruppe werden köstliche Menüs zubereitet und liebevoll serviert – Genuss garantiert.

**Leitung** Hans-Jesco Strozynski

**ANieM702** 1 x Mi 19:00 – 22:00 Uhr / 19.09.2012  
€ 12,00 + € 30,00 Kochumlage pro Paar, inkl. Getränke

### Dämmerstoppchen

Kleine Köstlichkeiten zu Wein und Bier

**Leitung** Kerstin Ortmann

**ANieM703** 1 x Di 19:00 – 22:00 Uhr / 07.02.2012  
€ 12,00 + Kochumlage

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



Kreativ leben

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

PUBLILIUS SYRUS

## GESTALTEN

### „Auf den Spuren großer Künstler“

*Für Anfänger*

In diesem Kurs werden berühmte Künstler und deren Techniken vorgestellt und mit eigenen Motiven erprobt.

**Bitte mitbringen:** Malblock A3

**Leitung** Leslie Wegers

**ANieN101** 7 x Mi 18:30 – 20:30 Uhr / 09.05. – 20.06.2012  
€ 70,00 + € 8,00 Material

### Jetzt wird´s bunt! Wir marmorieren Papier.

Aus schlichten Papieren machen wir mit Marmorierfarbe ganz individuelle und bunte Einzelstücke, die man zum Basteln benutzen oder aus denen man einen tollen Notizblock nach Buchbinderart herstellen kann (siehe Kurs am 10.10.2012). Verschiedene Bücher stehen zur Ideengebung und zum darin Schmökern während des Kurses zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Alte Zeitungen

**Leitung** Melanie Anhalt

**ANieN102** 1 x Do 18:00 – 21:00 Uhr / 16.02.2012  
€ 15,00 + € 7,00 Material

**ANieN103** 1 x Do 18:00 – 21:00 Uhr / 02.08.2012  
€ 15,00 + € 5,00 Material

## Wir stellen Kleisterpapier her

Aus schlichten Papieren machen wir mit ein wenig Farbe und Kleister ganz individuelle und bunte Einzelstücke, die man zum Basteln benutzen oder aus denen man tolles Briefpapier inkl. Umschläge machen kann  
In diesem Kurs lernen wir die Grundzüge der Kleisterpapierherstellung und verschiedene Möglichkeiten der Mustergestaltung. Verschiedene Bücher stehen zur Ideengebung und zum darin Schmökern während des Kurses zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Alte Zeitungen und alles was ein Muster macht: alter Kamm, Farbwalzen, Zahnspachtel, Pappreste, Korken etc.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN104</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 22.03.2012 € 15,00 + € 5,00 Material
<b>ANieN105</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 06.09.2012 € 15,00 + € 5,00 Material

## Wunderschöne Origami-Osterdeko

Wir erlernen die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami anhand einfacher, aber beeindruckender Osterdekorationen, wie z.B. Blüten, Häschen, Küken oder anderen kleinen Dekoelementen, die auch hervorragend zum Basteln von Osterkarten eingesetzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Falzbein oder alternativ ein schmales Lineal

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN106</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 01.03.2012 € 15,00 + € 5,00 Material

## Eine Schreibmappe nach Buchbinderart erstellen

Aus vorgefertigten Kartonzuschnitten leimen wir in alter Buchbinder-Tradition einen DIN A5-Rohling für eine Schreibmappe für Collegeblöcke zusammen und beziehen ihn danach mit Ihrem Favoriten-Motiv aus einer großen Auswahl wunderschöner Bezugspapiere.

Auch wenn der Block voll ist, können Sie die Mappe weiter nutzen, indem Sie den Block schnell und einfach austauschen – eine lange Bindung eben!

**Bitte mitbringen:** Ihr selbstgeschöpftes, marmoriertes oder Kleister-Papier zur weiteren Verarbeitung mitbringen.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN107</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 19.04.2012 € 15,00 + € 6,00 Material + Dekokosten

## Hereinspaziert: Die eigene Fußmatte bemalen

Die eigene Fußmatte ist DER Hingucker für jedes Königreich. Mit Farbe & Schablonen oder freihand gestalten wir eine tolle Fußmatte. Nach dem Trocknen & Fixieren ist die Farbe wasserfest, tritt- und lichtecht.

**Bitte mitbringen:** Gern, sofern vorhanden, eigene Schablonen zum Malen, Fön

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN108</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 03.05.2012 € 15,00 + € 10,00 Material

## Immer eine duftende Idee: Originelle Seifen gießen

Wir tauchen ein in die spannende und über 5000 Jahre alte Welt der Seifenveredelung. Durch das Einbetten kleiner Gegenstände in die Rohseife, wie z.B. Muscheln, Perlen, Kräuter etc. sowie das Zumischen von Seifenfarbe oder Seifenduft können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

**Bitte mitbringen:** 3-4 alte Gläser, ggf. Dekomaterial zum Eingießen

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN109</b>	1 x So	10:00 – 13:00 Uhr / 10.06.2012 € 15,00 + € 1,20 Material pro Seife

## Ab in die Schultüte: Wir verzieren ein kleines Sparschweinchen

Mit vielen bunten Papierschnipseln verzieren wir einen Sparschweinchen-Rohling mit der Dekopatch-Technik. So wird aus dem Spar-Schwein ein Spaß-Schwein, das eine tolle Überraschung für die Schultüte ist. Und nach der Einschulung können Oma & Opa das Sparschweinchen gleich einweihen.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN110</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 24.07.2012 € 15,00 + € 7,00 Material

## Origami-Schachteln einmal anders

Aus wunderschönen Origami-Papieren zaubern wir kleine, aber stabile 3-, 5- oder 6-eckige Papierschachteln, die unsere liebsten Kleinigkeiten aufbewahren oder als Geschenk-Schachteln anderen eine Freude machen. Dabei lernen wir die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami kennen.

**Bitte mitbringen:** Falzbein oder alternativ ein schmales Lineal

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN111</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 16.08.2012 € 15,00 + € 5,00 Material

## Eine Schachtel nach Buchbinderart erstellen

Aus vorgefertigten Kartonzuschnitten leimen wir in alter Buchbinder-Tradition eine kleine Stifte- oder Servietten-Schachtel zusammen und beziehen sie danach mit Ihrem Favoriten-Motiv aus einer großen Auswahl wunderschöner Bezugspapiere.

**Bitte mitbringen:** Ggf. ihr selbstgeschöpftes, marmoriertes oder Kleister-Papier zur weiteren Verarbeitung.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN112</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 04.10.2012 € 15,00 + € 6,00 Material

## Origami-Frühstück für Senioren

In gemütlicher Runde erlernen Sie die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami anhand verschiedener Origami-Modelle und erhalten praktische Tipps für ein perfektes Ergebnis. Angefangen von ausgefallenen 3-, 5- oder 6-eckigen Schachteln über individuelle Gutscheine-Verpackungen bis hin zu saisonalen Stücken ist alles dabei.

Dazu gibt es frisch gebackenes, noch warmes Brot und Tee oder Kaffee. Wenn noch jeder etwas zu Essen mitbringt, wird es besonders lecker.

**Bitte mitbringen:** Falzbein oder alternativ ein schmales Lineal

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANieN115</b>	Di	11:00 – 14:00 Uhr / 07.02.12, 17.04.12, 05.06.12 € 15,00 + € 5,00 Material pro Termin

## Swarovski – und Kautschukringe

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Möchten Sie mal (wieder) einen schönen Ring aus hochwertig geschliffenem Kristallglas fädeln? Oder einen modernen Kautschuk-Ring kreieren? Gestalten Sie nach Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihren glänzenden Ring.

Wählen Sie aus verschiedenen Farben und Ihrer individuellen Ring-Größe.

	Leitung	Beate Winkler
<b>ANieN116</b>	1 x Mi	19:00 – 21:30 Uhr / 17.10.2012 € 12,50 + € 7,00 Material je nach Verbrauch Der Kurs findet statt im Atelier Fuhlsbüttel, beabea Design, Schäferhofstieg 20

## Die Seele basteln lassen

Im detailverplanten Leben wünschen wir uns manchmal eine Oase. Einmal Innehalten, entspannen und ohne Druck mit den Händen etwas Schönes erschaffen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und Ihrer Seele einen Raum zum Entfalten. Streifen Sie den Alltag ab, kommen Sie bei sich an, öffnen sich der Kreativität und tauchen meditativ in Perlen, Papier oder Filz ein. Nach dieser stimmungsvollen Einheit gehen Sie vielleicht etwas gestärkt wieder in Ihre Welt. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

### Leitung Beate Winkler

<b>ANieN117</b>	1 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 16.10.2012 € 15,00 + € 12,00 Materialpauschale Der Kurs findet statt im Atelier Fuhlsbüttel, beabea Design, Schäferhofstieg 20
-----------------	--------	--

## Scrapbooking – kreatives Gestalten mit Fotos

Zaubern Sie ganz einfach eine Seite oder ein Minialbum eines besonderen Erlebnisses (Weihnachten, Urlaub, Taufe). Fotos werden mit Deko-Papieren und Stickern liebevoll verziert und Sie haben im Nu eine schöne bleibende Erinnerung oder ein Geschenk.

Alle Materialien können sie im Kurs erwerben.

**Bitte mitbringen:** 5–7 Fotos und Erinnerungsstücke (Tickets, Zuckertüte ...)

### Leitung Beate Winkler

<b>ANieN118</b>	1 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 28.02.2012 € 15,00 + € 5,00 Material je nach Verbrauch Der Kurs findet statt im Atelier Fuhlsbüttel, beabea Design, Schäferhofstieg 20
-----------------	--------	--

## Hohoho: Wunderschöne Origami-Weihnachtsdeko

Wir erlernen die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami anhand einfacher, aber beeindruckender Weihnachtsdekorationen, wie z.B. ausgefallene Weihnachtsterne, einem süßen Nikolaus oder anderen kleinen Dekoelementen, die auch hervorragend zum Basteln von Weihnachtskarten eingesetzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Falzbein oder alternativ ein schmales Lineal

### Leitung Melanie Anhalt

<b>ANieN120</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 01.11.2012 € 15,00 + € 5,00 Material
-----------------	--------	---

## Kleine Geschenke zu Weihnachten: Originelle Seifen gießen

Wir tauchen ein in die spannende und über 5000 Jahre alte Welt der Seifenveredelung. Durch das Einbetten kleiner Gegenstände in die Rohseife, wie z.B. Muscheln, Perlen, Kräuter etc. sowie das Zumischen von Seifenfarbe oder Seifenduft können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

**Bitte mitbringen:** 3–4 alte Gläser, ggf. Dekomaterial zum Eingießen

### Leitung Melanie Anhalt

<b>ANieN121</b>	1 x Do	18:00 – 21:00 Uhr / 06.12.2012 € 15,00 + € 1,20 Material pro Seife
-----------------	--------	---

## KREATIV LEBEN

### Basteln für den Advent

Verbringen sie zwei kreative Stunden. Gestalten Sie ihre Adentsdeko – Gestecke, Kränze etc. – unter fachkundiger Anleitung dieses Jahr selbst.

	<b>Leitung</b>	<b>Angelika Mirbach</b>
<b>ANieN122</b>	1 x Fr	18:00 – 20:00 Uhr / 16.11.2012 € 10,00 + Material

### Sternstunde – Weihnachtsbasteln für Erwachsene

Der beliebte Kurs in der Vorweihnachtszeit. Von modernem Fröbelstern, über glänzende Perlensterne bis zum Riesen-Papier-Stern: Wir basteln die schönsten Sterne und Baumanhänger aus edlem Papier und Perlen für eine glanzvolle Weihnachtszeit. Die Materialien können sie im Kurs erwerben.

	<b>Leitung</b>	<b>Beate Winkler</b>
<b>ANieN123</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 20.11.2012 € 15,00 + € 5,00 Material je nach Verbrauch

## STOFF UND FADEN

### Das Geheimnis der Nähmaschine

Wie kommt der Faden oben rein und unten wieder raus? Wozu dienen die kleinen Teile in der Zubehörbox? Wie geht nochmal eine Kappnaht? Wissenswertes rund um die Nähmaschine, dazu Tipps und Tricks. Alles kann genäht werden, der Schwerpunkt liegt bei Deko und Taschen. Der Kurs richtet sich an alle, die nähen wollen, egal ob AnfängerInnen oder WiedereinsteigerInnen.

**Bitte mitbringen:** Nähutensilien wie Schere, Garn, Stoffreste, eigene Ideen?, Nähmaschine.

	<b>Leitung</b>	<b>Susanne Schmidt</b>
<b>ANieN201</b>	4 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 21.02. – 27.03.2012 € 40,00 + € 5,00 für Kleinmaterial
<b>ANieN202</b>	4 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 23.10. – 13.11.2012 € 40,00 + € 5,00 für Kleinmaterial

### Kreativer Tanz für Erwachsene

Freude an der eigenen Bewegung finden, den Impulsen des Körpers folgen, innere Bilder zum Ausdruck bringen. Im kreativen Tanz geht es darum, sich für die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu öffnen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Die eigenen Bedürfnisse stehen im Vordergrund. Mit Hilfe von Kreativität, Zeit, Kraft und Raum und Bewegungsfluss erweitern wir unser Tanz- und Ausdrucksrepertoire.

	<b>Leitung</b>	<b>Christine Eggers</b>
<b>ANieN301</b>	6 x Fr	17:30 – 19:00 Uhr / 03.02. – 23.03.2012 € 45,00

<b>ANieN302</b>	8 x Fr	17:30 – 19:00 Uhr / 13.04. – 15.06.2012 € 60,00
<b>ANieN303</b>	9 x Fr	17:30 – 19:00 Uhr / 03.08. – 28.09.2012 € 67,50
<b>ANieN304</b>	10 x Fr	17:30 – 19:00 Uhr / 19.10. – 18.01.2013 außer 16.11.2012 € 75,00

### Flötenspielkreis für Erwachsene

Für Interessierte, die Notenkenntnisse besitzen und Erfahrung im Zusammenspiel haben (C- und F-Flöten). Aufnahme jederzeit möglich nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

	<b>Leitung</b>	<b>Magdalene Schumann</b>
<b>ANieN309</b>	16 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 02.02. – 14.06.2012 € 84,00
<b>ANieN310</b>	18 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 16.08. – 24.01.2013 außer 13.12.2012 € 94,50

### Blockflöten-Ensemble

13-köpfiges Ensemble spielt Literatur aus Renaissance, Barock und Moderne. Interessierte, die Tenor- oder Bassblockflöte spielen, sind herzlich willkommen. Informationen: Insa Dralle (Telefon 537 894 63)

	<b>Leitung</b>	<b>Insa Dralle</b>
<b>ANieN311</b>	22 x Di	20:00 – 21:30 Uhr / 31.01. – 22.01.2013 € 115,50 Genauere Termine durch die Lehrkraft



### Chor and more

Unter dem Motto „Chor and more“ kann jedefrau und jeder-mann mit Spaß am gemeinsamen Singen, ohne Leistungsdruck, ohne Konzerte singen. Alle sind willkommen, der Einstieg ist jederzeit möglich.

	<b>Leitung</b>	<b>Silke Dessaul</b>
<b>ANieN312</b>	9 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 01.02. – 11.04.2012 € 51,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieN313</b>	9 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 18.04. – 20.06.2012 € 51,00 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieN314</b>	10 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 08.08. – 24.10.2012 € 56,70 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10
<b>ANieN315</b>	10 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 31.10. – 23.01.2013 € 56,70 Außenstelle Lokstedt, Lokstedter Steindamm 10



## Informiert leben

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

GOETHE

### ALLES WAS RECHT IST

#### Elterngeld / Elternzeit

Seitdem es das Bundeselterngeldgesetz gibt, werden häufig Fragen danach gestellt, wer für welche Zeit Anspruch auf Elterngeld sowie Elternzeit hat.

Ursula Reichardt, Rechtsanwältin und Mediatorin stellt in ihrem Vortrag die rechtlichen Grundlagen dar und gibt Informationen zu Themen wie Recht und Pflichten während der Schwangerschaft, Verlängerung der Elternzeit, Rückkehr an den Arbeitsplatz und vieles mehr.

	Leitung	Ursula Reichardt
<b>ANieP201</b>	1 x Mi	20:00 – 21:00 Uhr / 18.04.2012 € 5,00
<b>ANieP202</b>	1 x Mi	20:00 – 21:00 Uhr / 21.11.2012 € 5,00

### ALLTAG UND BERUF

#### Coaching mit Pferden – Pferde stärken unsere Persönlichkeit

Mehr erfahren über uns, über unsere Persönlichkeit. Direkte Antworten erhalten, auf unsere Art kommunizieren. Sich selbst aktiv ausprobieren. Bekanntes und Neues in der direkten Interaktion mit Pferden erleben! Pferde sind der Spiegel in den wir schauen wollen, um unser Verhalten zu reflektieren. Auf unsere Präsenz und unsere Ausdrucksstärke kommt es an. Wer mehr erfahren möchte, ist herzlich eingeladen einen spannenden Tag mit uns und unseren Pferden zu verbringen. Pferdeerfahrung ist nicht erforderlich – wetterfeste Kleidung schon!

### INFORMIERT LEBEN

	Leitung	Gudrun Brack, Julia Brunnemann
<b>ANieP301</b>	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 02.06.2012 Reitanlage am Hotel Ausspänn, Holsteiner Ch. 428, hinterer Hotelparkplatz

#### Selbstverteidigung für Frauen

Erlernen Sie wirksame mentale Strategien sowie Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) und dem „Escrima-stick“ (Kurzstock) sowie die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Mindestalter 16 Jahre.  
**Bitte mitbringen:** lockere Kleidung, bzw. Sportkleidung

	Leitung	Frank Büchner, Can Roman Güven
<b>ANieP302</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 28.04.2012 € 30,00

#### Mehr Entspannung – trotz Stress

Die Balance zu finden zwischen Arbeit und Privatleben sowie eine gesundheitsorientierte Lebensweise zu pflegen, ist immer wieder eine große Herausforderung. Besonders schwer haben es dabei Eltern, neben Beruf und Familie Ihren persönlichen Ausgleich zu finden. Dieser Workshop vermittelt Kenntnisse und Erfahrungen zur Gesunderhaltung im Alltag. Die Teilnehmer erarbeiten ihr persönliches Fitness- und Entspannungskonzept. Für mehr Leistungsfähigkeit und Lebensbalance.  
**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien

	Leitung	Petra Carlsen
<b>ANieP303</b>	Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 25.02.2012
	So	10:00 – 14:00 Uhr / 26.02.2012 € 80,00 inkl. Material
<b>ANieP304</b>	Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 08.09.2012
	So	10:00 – 14:00 Uhr / 09.09.2012 € 80,00 inkl. Material

### FARBE UND STIL

#### Kosmetik

Mit gezielten Schminktechniken entdecken Sie Ihren Typ und lernen, ihn positiv zu unterstreichen.  
**Bitte ungeschminkt kommen.**

	Leitung	Cristina Fernandez-Holzfuß
<b>ANieP401</b>	1 x Sa	10:30 – 14:30 Uhr / 18.02.2012 € 30,00
<b>ANieP402</b>	1 x Sa	10:30 – 14:30 Uhr / 09.06.2012 € 30,00

## INFORMIERT LEBEN

<b>ANieP403</b>	1 x Sa	10:30 – 14:30 Uhr / 01.09.2012 € 30,00
<b>ANieP404</b>	1 x Sa	10:30 – 14:30 Uhr / 27.10.2012 € 30,00
<b>ANieP405</b>	1 x Sa	10:30 – 14:30 Uhr / 12.01.2013 € 30,00

### Kosmetik zum Selbermachen

Mit Zutaten aus der Küche und weiteren Essenzen stellen wir Cremes, Masken und Peelings für Haut und Haar her und wenden sie auch gleich an. Wir stellen außerdem Lipgloss, Kajalstifte und Make up her.

**Bitte mitbringen:** zwei kleine Handtücher, eine kleine Plastikschaale und Näpfchen für Cremes

	Leitung	Cristina Fernandez-Holzfuß
<b>ANieP406</b>	1 x Sa	16:00 – 18:30 Uhr / 18.02.2012 € 15,00
<b>ANieP407</b>	1 x Sa	16:00 – 18:30 Uhr / 09.06.2012 € 15,00
<b>ANieP408</b>	1 x Sa	16:00 – 18:30 Uhr / 01.09.2012 € 15,00
<b>ANieP409</b>	1 x Sa	16:00 – 18:30 Uhr / 27.10.2012 € 15,00
<b>ANieP410</b>	1 x Sa	16:00 – 18:30 Uhr / 12.01.2013 € 15,00

### Farbberatung

„Frisch, sympathisch, kompetent.“ – Mit den richtigen Farben setzen sie einen entscheidenden Akzent für ihr Wohlbefinden. Freuen sie sich auf ihre natürliche Schönheit, bei der weniger mehr ist, auf einen entspannten Blick in den Spiegel, auf Ruhe im Kleiderschrank und auf Frieden im Portemonnaie. Bitte kommen sie ungeschminkt und unparfümiert. Wenn vorhanden gerne auch eine Digitalkamera mitbringen.

	Leitung	Renate Messing
<b>ANieP411</b>	1 x So	10:00 – 15:00 Uhr / 26.02.2012 € 35,00 ohne Farbpass Paxis Feldhoopstücken 45a
<b>ANieP412</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 21.04.2012 € 35,00 ohne Farbpass Paxis Feldhoopstücken 45a
<b>ANieP413</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 20.10.2012 € 35,00 ohne Farbpass Paxis Feldhoopstücken 45a
<b>ANieP414</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 24.11.2012 € 35,00 ohne Farbpass Paxis Feldhoopstücken 45a

### Gut gekleidet mit kleinem Portemonnaie

Gut gekleidet zu sein hat viel mehr mit Stil und guter Planung zu tun als mit einem dicken Portemonnaie. Der Workshop beantwortet Fragen wie : „Wie style ich mich trendy mit wenig Mitteln?“, „Was steht mir?“ oder „Welche Basics brauche ich wirklich?“

	Leitung	Andrea Grafentin-Lüdemann
<b>ANieP415</b>	2 x So	10:00 – 17:00 Uhr / 25.03. – 01.04.2012 € 80,00
<b>ANieP416</b>	2 x So	10:00 – 17:00 Uhr / 12.08. – 19.08.2012 € 80,00



### Swapping

Beim Swappen tauschen Frauen hochwertige gebrauchte Kleidung. Schöner Nebeneffekt des modernen Tauschhandels ist es, dass die Müllproduktion bei Transport, Produktion und Verkauf verringert wird. Übriggebliebene Kleidung kann für einen wohltätigen Zweck gespendet werden.

	Leitung	Silke Schilling
<b>ANieP417</b>	1 x Fr	18:00 – 21:00 Uhr / 17.02.2012 € 10,00 pro Stand

## 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 Selbst-erfahrungselemente 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).



## Müttergenesung



Eilly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk

### Evangelische Müttergenesung Hamburg-West/ Südholstein

#### Blankenese, Niendorf, Norderstedt, Osdorf und Pinneberg

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 Abend.

#### Telefonische Kurzsprechzeiten

Andrea Daum, Diakonin und Sozialpädagogin  
Montag und Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr  
Telefon: 226 229 775  
E-Mail: andrea.daum@kk-niendorf.de

Beratung nach Vereinbarung  
Leitung: Andrea Daum

## MÜTTERGENESUNG

### Kurinformationsveranstaltungen:

„Müttergenesungskur – ist das was für mich?“

Informationen zum Thema „Kur“: gesetzliche Grundlagen, Kurhaus – Informationen, Vorstellung der Kurvorbereitung bzw. Kurnacharbeit; Zeit für persönliche Nachfragen.

Leitung: Andrea Daum und Regina Ohlsen

#### Vormittagstermine

Leitung	Andrea Daum, Regina Ohlsen
<b>ANieU002</b>	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 18.01.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 22.02.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 21.03.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 11.04.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 25.04.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 09.05.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 30.05.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 13.06.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 15.08.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 19.09.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 17.10.2012
	Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 07.11.2012

#### Abendtermine

Leitung	Andrea Daum
<b>ANieU003</b>	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 18.01.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 22.02.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 21.03.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 11.04.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 25.04.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 09.05.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 30.05.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 13.06.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 15.08.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 19.09.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 17.10.2012
	Mi 18:00 – 19:30 Uhr / 07.11.2012

Weitere Termine und Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem Internet unter [www.muettergenesung.de](http://www.muettergenesung.de) oder erfragen diese telefonisch.

### Kurvorbereitung und Kurnacharbeit

#### Gespräch vor der Kur

Sie fahren bald zur Kur. Was kommt auf Sie zu und was wollen Sie erreichen? Der Austausch von Kurerwartungen hilft, sich vorzubereiten. Dazu erfolgt eine schriftliche Einladung.

#### Gespräch nach der Kur

Wie geht es weiter? Kurerlebnisse berichten, Alltagsschwierigkeiten teilen. Damit die Wirkung lange anhält. Dazu erfolgt eine schriftliche Einladung

**Leitung** Andrea Daum

FBS Niendorf, Garstedter Weg 9, Hamburg,  
Tel.: 040/226229775

### Kurtag

*Eine Oase in der Wüste des Alltags*

Ein Tag zum Verwöhnen, ein Tag zum Seele baumeln lassen

Der Kurtag ist ein Tag für Frauen – vor oder nach der Kur oder einfach so.

Ein Tag zum Erinnern und Ausblicken. Ein Tag zum Auftanken. Verschiedene Elemente der Kur für Körper, Geist und Seele werden aufgenommen. Ermäßigung auf Anfrage möglich.

**Bitte mitbringen:** Eine Decke

**Leitung** Andrea Daum, Regina Ohlsen, Silke Ahrens,  
Ilona Jobmann

**ANieU401** 1 x Sa 09:00 – 18:00 Uhr / 04.02.2012  
€ 30,00 inkl. Essen, Getränken und Material.

**ANieU402** 1 x Sa 09:00 – 18:00 Uhr / 17.11.2012  
€ 30,00 inkl. Essen, Getränken und Material.

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



Beratung und  
Unterstützung

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

SPRÜCHE SALOMOS 25.11

### INZEL- UND PAARBERATUNG

#### Einzel-, Paar- und Familienberatung

Seelische Krisen stehen oft im Zusammenhang mit Problemen in Partnerschaft und Familie. Beratung kann helfen, Einstellungen zu überprüfen und Verhaltensweisen zu verändern und neue Wege zu beschreiten. Wenn Sie für Ihre Sorgen, Ihre Ehe- oder Partnerschaftsschwierigkeiten, Ihre familiäre Situation mit Kindern und Jugendlichen einen Gesprächspartner brauchen, beraten unsere Paar- und Familientherapeutinnen Gesa Schütte und Birgit Lass.

Terminvereinbarung über die FBS, Telefon: 226 229 770.  
Beratungsgebühren: Einzelgespräch à 45 Minuten € 25,00,  
Paargespräch à 60 Minuten € 50,00.“

#### „Was darf mein Baby essen?“

Es ist nicht einfach, die richtige Essensauswahl für sein Kind zu treffen, vor allem bei einem Allergierisiko in der Familie. Die Literatur zu diesem Thema ist oft widersprüchlich und lässt viele Fragen offen. Im Einzelgespräch können Ernährungsfragen dagegen individuell geklärt werden. Über die FBS erhalten Sie eine Erstberatung von der Dipl. Oecotrophologin Annette Hillebrand.

Gebühr für 45 Minuten € 38,00 (Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich). Anmeldung über die FBS, Telefon: 226 229 770

#### „Hilfe, mein Baby ist unruhig!“

Manche Babys weinen häufig und lassen sich einfach nicht beruhigen. Die Eltern sind verunsichert und erschöpft. Beratung und Unterstützung erhalten Sie über die Schreiberaterin und Dipl. Sozialpädagogin Susanne Greßmann-McHardy.

Gebühr für 45 Minuten € 25,00.

Anmeldung über die FBS, Telefon: 226 229 770

## BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

### SOZIALBERATUNG

#### Sprechstunde für Familienrecht

Bei einer Trennung entstehen viele Fragen. In der Sprechstunde mit der Rechtsanwältin Ursula Reichardt (Schwerpunkt Familienrecht und Mediation) erhalten Sie erste Informationen und Orientierungshilfe. Auch besteht die Möglichkeit Näheres über die Mediation d.h. Hilfe bei Konfliktbewältigung, bei Trennung oder Scheidung zu erfahren.  
Gebühr für ca. 30 Minuten € 16,00;  
Anmeldung über die FBS, Telefon: 226 229 770.



Angebote für  
Gruppen

**Alles wirkliche Leben ist Begegnung.**

MARTIN BUBER

#### Sie stellen sich Ihre Gruppe zusammen und wir machen Ihnen einen Termin

Zum Geburtstag oder einfach so.  
Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.  
Sie werden fachlich angeleitet und unterstützt.  
Ausführliche Informationen über unser Büro  
(Telefon 226 229 770).

Gerne vermieten wir Ihnen für Ihre private Feier unsere Räumlichkeiten.

## ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

### KOCHEN

#### Koch-Event für Erwachsene

Köcheln, probieren und gemeinsam genießen... Geburtstag, Betriebsausflug oder einfach nur so in der Gruppe kochen.

### KINDERGEBURTSTAG

#### Kindergeburtstag – mal ganz anders

In der Küche feiern wir deinen Geburtstag mit Wunsch – Geburtstagsmenü und bereiten es gemeinsam mit den Gästen zu.

### KOSMETIK

#### Beauty-Party für Frauen

Verabreden Sie sich mit Ihren Freundinnen zu einem kreativen, fröhlichen, pflegenden Beauty-Date.

### STOFF UND FADEN

#### Nähworkshop

Gemeinsam nähen! Machen Sie einen Termin bei unserer erfahrenen Kursleiterung zum gemeinsamen Nähen in netter Runde.

### GESTALTEN

#### DrumCircle

Bei einem DrumCircle kommen Menschen jeden Alters zusammen, um spontan und gemeinsam auf Trommeln oder anderen Rhythmusinstrumenten Musik zu machen. Das gemeinsame Musikerlebnis und die spontane Spielfreude stehen hier im Mittelpunkt. Der DrumCircle entspannt und verbindet, bringt Energie und Spaß!  
Melden Sie sich bitte mit einer Gruppe ab 6 Personen an.

## Mitarbeiterinnen

### Lehrkräfte

#### Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

**Iris Böhm** Leitung,  
**Susann Moldrecht** Leitung  
**Erika Jacobs** Verwaltungsangestellte  
**Tania Ziemek** Verwaltungsangestellte  
**Käthe Schülke** Hausmeisterin

#### Müttergenesung – Frauensozialarbeit

**Andrea Daum** Diakonin, Dipl. Sozialpäd., Leiterin  
**Regina Ohlsen** Familientherapeutin, Mediatorin

#### Lehrkräfte

**A** \_\_\_\_\_ **Amedick, Bettina** Musikgartendozentin (LEEA)  
**Anhalt, Melanie** Freie Künstlerin  
**Aoshima, Mariko** Hobbyköchin  
**Babbel, Annette** Erzieherin, DELFI®-Kursleiterin  
**B** \_\_\_\_\_ **Bahr, Gesa** Dipl.-Päd., Geburtsvorbereiterin  
**Biedermann, Heike** Hebamme, Still-Beraterin, DELFI®-Kursleiterin  
**Blunck, Claus** Gymnastiklehrer  
**Bolhöfer-Steffen, Sabine** Pädagogin (LEEA)  
**Brack, Gudrun** Dipl.-Soz.-Päd., Reittherapeutin  
**Brauch, Stephanie** Yogalehrerin  
**Brunnemann, Julia** Übungsleiterin Reiten  
**Büchner, Frank** Selbstverteidigungstrainer  
**C** \_\_\_\_\_ **Carlsen, Petra** Trainer für Führung u. Gesundheit  
**Cohn, Patrizia** Spanischlehrerin  
**D** \_\_\_\_\_ **Dames, Martina** Gesangspädagogin  
**Dessaul, Silke** Musikpädagogin  
**Dinies, Andrea** Heilpraktikerin  
**Dralle, Insa** Musikstudentin  
**E** \_\_\_\_\_ **Eggers, Christine** Leiterin für Heilpäd. Tanz  
**Eisenmann, Brigitte** Fastenleiterin (ärztl. geprüft.)  
**Englert, Barbara** Kursleiterin  
**F** \_\_\_\_\_ **Falkenhain, Jutta** Erzieherin (LEEA)  
**Fernandez-Holzfuß, Cristina** Kosmetikerin  
**Filschke, Berit** DELFI®-Kursleiterin  
**Fischer, Markus** Dipl.-Theologe  
**Flechner, Gabriele** Dipl. Soz.-Pädagogin  
**G** \_\_\_\_\_ **Göring, Sonja** Kinderkrankenschwester, DELFI®-Kursleiterin  
**Grafentin-Lüdemann, Andrea** PR-Beraterin  
**Güven, Can-Roman** Selbstverteidigungstrainer

**H** \_\_\_\_\_ **Haase, Marlies** Dipl. Pädagogin  
**Hamann, Iris** Gesundheitstrainerin  
**Hartung, Wiebke** Pädagogin, Musikgartendozentin  
**Hellweg, Anna** Kinderkrankenschwester, DELFI®-Kursleiterin  
**Hillebrand, Annette** Dipl. Oecotrophologin  
**I** \_\_\_\_\_ **Ide, Ralf** Karatetrainer, Studienrat  
**J** \_\_\_\_\_ **Jückstock, Anja** Dipl. Soz.-Pädagogin  
**K** \_\_\_\_\_ **Kharytonova, Anastasiya** Musikstudentin  
**Klaas, Heike** Tanzlehrerin  
**Kraske, Gabriele** Kinderkrankenschwester, Spielgruppenleiterin  
**Krebs, Brigitte** Dipl. Pädagogin  
**Kuhl, Miriam** Sporttrainerin  
**Kürten, Doreen** Heilpraktikerin, DELFI-Kursleiterin  
**L** \_\_\_\_\_ **Ladewig, Anja** Erzieherin (LEEA)  
**Langguth, Hella** Heilpraktikerin  
**Laubvogel, Babette** Gestalttherapeutin  
**Löptien, Barbara** Dipl. Soz.-Pädagogin, Musikgarten-Kursleiterin  
**M** \_\_\_\_\_ **Mesecke von Rheinbaben, Christina** Dipl.-Biologin  
**Messing, Renate** Dipl.-Feldenkraislehrerin  
**Mirbach, Angelika** Spielgruppenleiterin (LEEA)  
**Moosmann, Barbara** DELFI-Leiterin  
**O** \_\_\_\_\_ **Ortmann, Kerstin** Hauswirtschaftsleiterin  
**Otto, Sandra** Gesundheitsberaterin, DELFI-Kursleiterin  
**P** \_\_\_\_\_ **Pahlke, Ellen** Yogalehrerin  
**Pape, Bea** Kinderkrankenschwester, DELFI®-Kursleiterin  
**Peppel, Catharina** Fotografin  
**R** \_\_\_\_\_ **Reichardt, Ursula** Rechtsanwältin  
**Roemer, Gerald** Hobbykoch  
**S** \_\_\_\_\_ **Schilling, Silke** Dipl. Soz.-Pädagogin  
**Schmidt, Ulrich** Hobbykoch  
**Schmidt, Susanne** Schneiderin  
**Scholl, Claudia** Gesundheitstrainerin  
**Schultz-Brummer, Anne** Sporttrainerin  
**Schütte, Gesa** Paar- u. Familientherapeutin  
**Schumann, Magdalena** Musikpädagogin  
**Sommerfeld, Mario** Rettungsassistent  
**Spanke, Britta** Dipl.- Sozialpädagogin  
**Strozynski, Hans-Jesco** Dipl.-Ingenieur  
**T** \_\_\_\_\_ **Thiesen, Erik** Pastor  
**Tonn, Hans-Günter** Spielgruppenleiterin (LEEA)  
**U** \_\_\_\_\_ **Usinger, Silke** Pädagogin  
**W** \_\_\_\_\_ **Wegers, Leslie** Illustratorin  
**Westphal, Andrea** Kinderkrankenschwester  
**Wilken, Heike** Erzieherin, Yogalehrerin  
**Winkler, Beate** Kunsthandwerkerin  
**Wolf, Beate** Pädagogin  
**Z** \_\_\_\_\_ **Zehler, Sylvia** Hebamme, DELFI®-Kursleiterin

## 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 oder direkt bei der Kursleitung.

## 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 des Teilnehmers/in und der Kurs-Nummer.

Eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse bzw. der Erhalt von Bonuspunkten ist bei einigen Kursen möglich.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.

Eine Ratenzahlung für Langzeitkurse ist möglich, sprechen Sie uns an.

## Bankverbindung

EDG Kiel, BLZ 210 602 37, Kontonr. 250 400 96  
Verwendungszweck: 4005.523.01

## Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist, sofern nicht anders angegeben, die Evangelische Familienbildung Niendorf-Lokstedt, Garstedter Weg 9, 22453 Hamburg

## 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 Niendorf-Lokstedt 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 Niendorf-Lokstedt  
Eine Einrichtung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein  
Verantwortlich: Iris Böhm, Susann Moldrecht  
Gestaltung, Produktion und Satz: Burfeind Kommunikation, Hamburg  
Fotos: Fotolia, Istockphoto, Photocase, Privat  
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			

Niendorf

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung.  
Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmeldebedingungen, die Sie auf Seite 82 finden.

Einfach faxen 040 226 229 779  
oder per Post im Fensterumschlag



Evangelische Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt  
Garstedter Weg 9  
22453 Hamburg



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



Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein

Evangelische Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt  
Lippertsche Villa  
Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg  
Telefon 040 226 229 7-70  
Fax 040 226 229 779  
E-Mail: [info@fbs-niendorf.de](mailto:info@fbs-niendorf.de)

Bürozeiten

Mo – Fr : 09:00 – 12:00 Uhr

Di – Do : 14:30 – 17:00 Uhr

Außenstelle Lokstedt

Lokstedter Steindamm 10 · 22529 Hamburg

Anmeldung über das Niendorfer Büro



**Evangelische  
Familienbildung**  
Niendorf-Lokstedt



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