

# Evangelische Familienbildung **Programm** 2012

Norderstedt



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



Evangelische  
Familienbildung



## Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Jahr der Evangelischen Familienbildung hat begonnen und wir präsentieren Ihnen unser neues Programm für 2012.

Das Leben mit Kindern ist erfüllend und, unabhängig vom Alter der Kinder, auch immer wieder anstrengend. Wir wollen Sie, liebe Mütter und Väter ebenso wie Sie, liebe Tagesmütter und Tagesväter, bei Ihrer sehr verantwortungsvollen Aufgabe begleiten.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Thema „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“. Viele Eltern wollen beides – für die Familie da sein und ihren Beruf ausüben. Das erfordert oft ein hohes Maß an Organisation. So fragen Mütter zunehmend nach Eltern-Kind-Kursen am Wochenende, Väter wollen sich mit ihrer Rolle auseinandersetzen und andere Väter treffen – mit oder ohne Kind.

Sie werden feststellen, dass das neue Programm mehr Rubriken hat, die wiederum eingeteilt sind in verschiedene Kategorien. Wir finden, dass so die Lesbarkeit und Orientierung in unserem Angebot sehr viel besser ist.

Auch wenn Sie nicht viel mit Kindern zu tun haben oder keine eigenen Kinder haben – unser Programm enthält auch für Sie interessante Angebote. Blättern Sie es einfach mal durch.

Herzlich bedanken wir uns an dieser Stelle bei allen Kursleiterinnen und Kursleitern, die das Programm so lebendig und vielfältig mitgestalten! Ebenso danken wir den PastorInnen der Kirchengemeinde Harksheide sowie den Mitarbeitenden der Kita Falkenberg für ihre Mitwirkung bei den besonderen Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie, auf Paare und Singles, auf Mütter, Väter, Omas, Opas ... und auf ein Haus voller Kinder.  
Ihre

Angelika Franz  
und das Team der Evangelischen Familienbildung  
Norderstedt

Birgit Harpering

# Inhaltsverzeichnis

Norderstedt

## Veranstaltungen **6**

Gottesdienste, Märkte, Feste, Treffpunkte

## Wir erwarten ein Kind **8**

Vor der Geburt, Geburtsvorbereitung

## Leben mit dem Baby **10**

Nach der Geburt, Rückbildung, DELFI®/PEKiP®,  
Babygruppen, Bewegung und Wahrnehmung,  
Unterstützung und Beratung, wellcome,  
Frühe Hilfen

## Eltern und Kinder gemeinsam **20**

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

## Familien unterwegs **38**

Ausflüge

## Kinder, Kinder **43**

Bewegung und Entspannung, Kreatives Gestalten,  
Lernen mit Spaß, Im Jahreslauf, In den Ferien,  
Angebote für Jugendliche

## Elterngespräche **56**

Erziehung, Gesundheit, Selbsthilfe

## Gesund leben **64**

Bewegung und Entspannung, Gesundheit

## Kochen und Essen **72**

Basics, Gesunde Küche, Vegetarisch,  
Internationales, Festlich und Speziell

## Kreativ leben **77**

Gestalten, Stoff und Faden,  
Musik, Tanz und Theater, Wort und Bild

## Informiert leben **87**

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

## Kindertagespflege **91**

## Müttergenesung **98**

## Beratung und Unterstützung **99**

Einzel- und Paarberatung

## Angebote für Gruppen **100**

Kochen, Kindergeburtstag, Kosmetik,  
Stoff und Faden

Mitarbeiterinnen und Lehrkräfte **102**

Hinweise zur Anmeldung **106**

Evangelische Familienbildung **107**

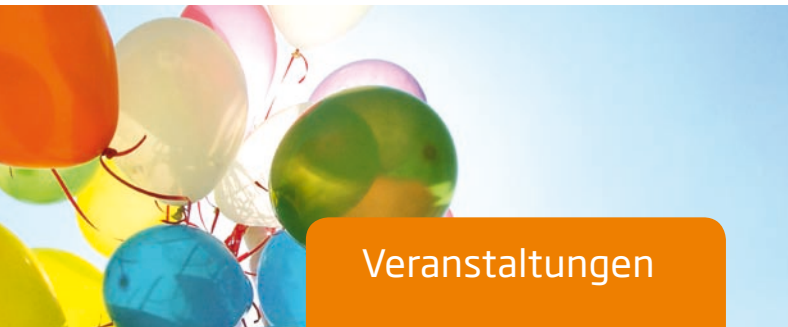
Anmeldeformular **108**



Evangelische  
Familienbildung  
**Programm**  
2012



Unser Tipp für Sie!



## Veranstaltungen

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

KARL VALENTIN

### GOTTESDIENSTE

#### Krabbelgottesdienste

Die Evangelische Familienbildung Norderstedt und die Kirchengemeinde Harksheide laden herzlich ein zu den Krabbelgottesdiensten. Für die Kleinsten von ein bis drei Jahren und ihre Eltern: Die Kirche entdecken, erste Erfahrungen mit Orgelmusik und Stille machen, eine Geschichte hören, etwas mit nach Hause nehmen.

Sie finden statt jeweils freitags um **17.00 – 17.20 Uhr** in der Falkenbergkirche an folgenden Tagen:

**23.03., 15.06., 21.09., 30.11.2012**

---

### MÄRKTE

#### Maxi-Markt

Der bewährte Flohmarkt für Kinderspielzeug, -möbel und -kleidung, auf dem wir für Sie verkaufen!

Verkaufsnummernvergabe ab 01.02.2012 persönlich im Büro.

**Samstag, 31.03.2012 von 10.00 – 13.00 Uhr**

---

### FESTE

#### 10 Jahre wellcome – Jubiläum

Feiern Sie mit uns den 10-jährigen Geburtstag von wellcome! Sehen Sie, wie hier alles entstand und wie wellcome sich heute entwickelt hat.

Vom **19.04. – 21.04.2012** feiern wir im Herold Einkaufszentrum und in der Evangelischen Familienbildung Norderstedt!

### VERANSTALTUNGEN

#### Gemeindefest

am **Samstag 16.06.2012** von **14.00 – 18.00** Uhr im Gemeindegarten. Ein gemeinsam gestaltetes Fest von der Kirchengemeinde, Evangelische Familienbildung, Tagespflege Norderstedt und mehr.

#### Lichterfest

Meine Laterne ist so schön, da wollen wir sie leuchten sehnt! Wenn es im Herbst wieder früher dunkel wird, freut sich die ganze Familie auf die Laternenzeit. Zusammen wollen wir eine Laterne basteln und nach einer Stärkung mit Tee und Würstchen diese im dunklen Garten leuchten lassen. Dazu singen wir Laternenlieder. In Zusammenarbeit mit der Kita Falkenberg.

**Freitag, 28.09.2012 von 15:30 – 18:30 Uhr**

---

#### Adventswerkstatt

Mit der Adventszeit beginnt eine zauberhafte Zeit voller Überraschungen. Überall werden Vorbereitungen getroffen, so auch in unserer Adventswerkstatt. Hier können Erwachsene, Jugendliche und Kinder ihre Weihnachtsgeschenke herstellen: in der Weihnachtsbäckerei, in der Nähstube und in der Tischler- und Kreativwerkstatt entstehen wunderschöne Dinge. Damit es auch eine Überraschung bleibt, kann es vor Ort in der Abteilung „Verpackung“ gleich weihnachtlich verpackt werden. Ein Bistro mit vielen Leckereien lädt zur Stärkung ein. In Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde Harksheide.

**Samstag 01.12.2012 von 10.00 – 17.00 Uhr**

---

#### Advent, Advent, ein Lichtlein brennt

Der Advent ist die Zeit der Erwartung. Er ist auch die Zeit der Bräuche, die alten Traditionen jedes Jahr aufs Neue aufleben zu lassen. Wir möchten das mit Ihnen und Euch tun und Singen, Märchen hören und uns bei Kerzenschein, Äpfeln, Nüssen und Plätzchen weihnachtlich einstimmen. In Zusammenarbeit mit dem Kirchenmusiker Werner Sagner.

**Freitag 14.12.2012 von 15.30 – 18.00 Uhr**

---

### TREFFPUNKTE

#### Spiele-Zeit

An diesem Nachmittag haben Eltern, Großeltern mit ihren Kindern von 3 bis 13 Jahren die Gelegenheit, aus einer Fülle von Gesellschaftsspielen zu wählen: Zum Kennenlernen und Ausprobieren. Freunde sind herzlich willkommen!

**Jeweils Samstag 16.03. und 23.11.2012  
von 15.00 – 18.00 Uhr in der großen Halle**

---



## Wir erwarten ein Kind

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

HERMANN HESSE

### VOR DER GEBURT

#### Intensivwochenende Geburtsvorbereitung

Ein kompaktes Angebot zur Vorbereitung auf die Geburt für werdende Mütter mit und ohne Partner, auch für Zweitgebärende geeignet. Informationen zum Ablauf der Geburt, Atmung, Massage, das Neugeborene zu Hause, Stillen und mehr.

Gebühr kann teilw. mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

	<b>Leitung</b>	<b>Margret Borchers, Elisabeth Wesche</b>
<b>ANorB11</b>	Fr	18:00 – 21:00 Uhr / 23.03.2012
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 24.03.2012
	So	15:00 – 18:00 Uhr / 25.03.2012
		€ 18,00 u. Kassentarif / € 65,00 für den Partner
<b>ANorB12</b>	Fr	18:00 – 21:00 Uhr / 23.11.2012
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 24.11.2012
	So	15:00 – 18:00 Uhr / 25.11.2012
		€ 18,00 u. Kassentarif / € 65,00 für den Partner

#### Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Frauen. Sie erleben sich und Ihren Körper bewusster als sonst. Yoga kann in dieser Zeit tiefer wirken. Die asanas in der Schwangerschaft sind sanfter, sie dehnen und kräftigen den ganzen Körper. Einstieg nach Voranmeldung jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, warme Socken

### WIR ERWARTEN EIN KIND

	<b>Leitung</b>	<b>Birgit Dassau</b>
<b>ANorB13</b>	19 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 01.02. – 20.06.2012 Nicht in den Ferien! € 42,40 für 8 Einheiten
<b>ANorB14</b>	21 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 08.08. – 30.01.2013 Nicht in den Ferien! € 42,40 für 8 Einheiten

#### Sinnliches Wahrnehmen mit der Natur

Sie möchten sich, Ihren Körper und die Umwelt besser wahrnehmen? Mit vielen abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Ihre Sinne neu kennen. Erlangen Sie Ruhe und Gelassenheit. Tanken Sie Kraft für Ihre Schwangerschaft. Der Kurs findet sowohl Drinnen als auch Draußen statt.

	<b>Leitung</b>	<b>Silke Schröder</b>
<b>ANorB16</b>	5 x Mo	14:00 – 17:00 Uhr / 16.04. – 14.05.2012 € 81,00

#### Kinder verändern das Leben – Wenn aus einem Paar eine Familie wird

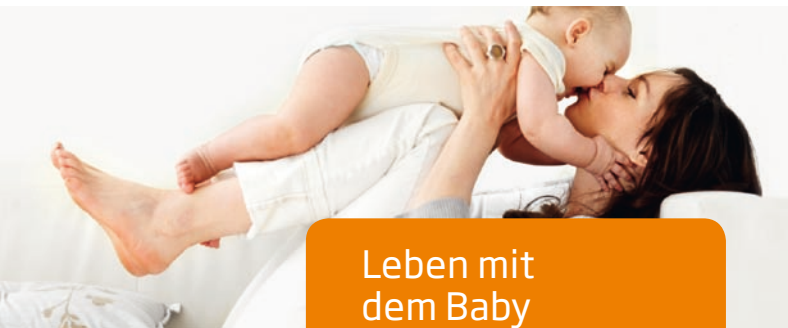
Neben der Freude auf das Baby ergeben sich Veränderungen, stellen sich neue Aufgaben, Fragen und möglicherweise auch Schwierigkeiten. Gut, wenn man gemeinsam mit anderen Eltern die Schwangerschaft und das erste Jahr mit Kind erleben kann, darüber ins Gespräch kommt und kompetente Begleitung erfährt.

Im Vordergrund stehen Themen wie Partnerschaft und Familie, Wissen um Bindungsverhalten und seiner Stärkung, kindliche Entwicklung, Praktisches und Informatives rund um den Alltag.

Beobachtungen und kleine Videosequenzen helfen, das Baby besser zu verstehen und unterstützen die elterlichen Kompetenzen.

#### für werdende Eltern mit voraussichtlichem Entbindungstermin im Mai/Juni 2012

	<b>Leitung</b>	<b>Elisabeth Wesche, Margaretha Klemperer</b>
<b>ANorB21</b>	13 x So	10:00 – 15:00 Uhr / 22.04. – 16.06.2012 € 272,00



## Leben mit dem Baby

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

PSALM 91, 11

### NACH DER GEBURT

#### Rückbildungs-Yoga für Mutter und Kind

Sanfte Yogaübungen für frisch gebackene Mütter mit entspannender Massage für Babys im ersten Lebensjahr. Von den Rückbildungsübungen hin zu stärkender und stabilisierender Energiearbeit des Yoga für die Mutter. Sie fördern die Beweglichkeit des Kindes, festigen die noch frische Mutter-Kind-Bindung und machen zudem beiden viel Spaß! Einstieg nach Voranmeldung jederzeit möglich.

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorC11</b>	40 x Mi	17:00 – 18:00 Uhr / 01.02. – 30.01.2013 € 42,40 für 8 Einheiten

#### Rückbildungsgymnastik

Ein Kurs, der Frauen nach der Geburt körperlich und seelisch wieder stabilisiert: Mit gezielter Gymnastik, vor allem für Beckenboden und Bauch, mit sanften Lockerungs- und Dehnübungen, Entspannungstechniken und Massagen.

	Leitung	Gesine Blohm
<b>ANorC12</b>	47 x Do	18:30 – 19:30 Uhr / 02.02. – 31.01.2013 € 42,40 für 8 Einheiten



*Fitness-Yoga für junge Mütter – siehe Seite 65*  
*Beckenbodentraining – siehe Seite 66*  
*Lieber leichter – Abnehmen für Mütter – siehe Seite 71*

### LEBEN MIT DEM BABY

#### DELFI® / PEKiP®

##### DELFI® / PEKiP® – Neue Kurse

DELFI® – Konzept (denken, entwickeln, lieben, fühlen, individuell)  
 PEKiP® – (Prager - Eltern - Kind - Programm)  
 DELFI® und PEKiP® ist pädagogische Entwicklungsbegleitung über das gesamte 1. Lebensjahr. Mütter und Väter erleben ihr Kind bewusst in seinen Bedürfnissen und regen es durch Bewegung und gemeinsames Spiel an. Der intensive Eltern-Kind-Kontakt und der Kontakt der Kinder untereinander setzt aktives Lernen in Gang. Gespräche und Erfahrungsaustausch über Entwicklungs- und Erziehungsfragen gehören dazu. Zu den Vorbereitungsabenden können Sie Ihr Kind gerne mitbringen. Für alle Fortsetzungskurse von DELFI® und PEKiP®, die hier nicht erscheinen, gilt: Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn im Fortsetzungskurs Plätze frei werden.

##### PEKiP® Januar/Februar 2011 geborene – Folgekurs

	Leitung	Elisabeth Wesche
<b>ANorC400</b>	8 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 09.01. – 27.02.2012 € 72,00

##### DELFI® März 2011 geborene – Folgekurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC401</b>	9 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 02.02. – 29.03.2012 € 60,84

##### DELFI® April/Mai 2011 geborene – Folgekurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC402</b>	13 x Mi	09:00 – 10:30 Uhr / 01.02. – 16.05.2012 außer 09.05.2012 € 87,75 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr

##### DELFI® Juni/Juli 2011 geborene – Folgekurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC403</b>	18 x Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 01.02. – 20.06.2012 außer 09.05.2012 € 121,50 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr

##### PEKiP® Juli/August 2011 geborene – Folgekurs

	Leitung	Elisabeth Wesche
<b>ANorC404</b>	8 x Mo	15:00 – 16:30 Uhr / 06.02. – 26.03.2012 € 72,00 SOS Kinderdorf, Haus 9, Henstedter Weg 55
<b>ANorC405</b>	9 x Mo	15:00 – 16:30 Uhr / 14.05. – 27.08.2012 € 81,00 SOS Kinderdorf, Haus 9, Henstedter Weg 55

**DELFI® August/September 2011 geborene – Folgekurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Dagmar Reinhardt-Treptow</b>
<b>ANorC406</b>	12 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 02.02. – 03.05.2012 € 81,00 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr

<b>ANorC407</b>	12 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 24.05. – 20.09.2012 € 81,00 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr
-----------------	---------	--

**PEKiP® September/Oktober 2011 geborene – Neuer Kurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Elisabeth Wesche</b>
<b>ANorC408</b>	4 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 09.01. – 30.01.2012 € 36,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

**PEKiP® September/Oktober 2011 geborene – Folgekurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Elisabeth Wesche</b>
<b>ANorC409</b>	8 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 06.02. – 26.03.2012 € 72,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

<b>ANorC410</b>	9 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 16.04. – 18.06.2012 € 81,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a
-----------------	--------	---

<b>ANorC411</b>	9 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 06.08. – 01.10.2012 € 81,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a
-----------------	--------	---

**DELFI® Oktober/November 2011 geborene – Neuer Kurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Josephine Großgoerge</b>
<b>ANorC412</b>	11 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 27.03. – 19.06.2012 außer 10.4. + 02.10.2012 € 81,00 Infoabend Mo 26.03.2012, 18:00 Uhr

**DELFI® Oktober/November 2011 geborene – Folgekurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Josephine Großgoerge</b>
<b>ANorC414</b>	8 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 07.08. – 25.09.2012 € 54,00

<b>ANorC415</b>	8 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 09.10. – 27.11.2012 € 54,00
-----------------	--------	--

**DELFI® November/Dezember 2011 geborene – Neuer Kurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Anja Möwes</b>
<b>ANorC416</b>	12 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 20.03. – 12.06.2012 € 89,75 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3 III. Stock Infoabend Di 28.02.2012, 18:00 Uhr

**DELFI® November/Dezember 2011 geborene – Folgekurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Anja Möwes</b>
<b>ANorC418</b>	16 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 07.08. – 11.12.2012 außer 25.09. + 02.10.2012 € 110,00 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3 III. Stock Infoabend Di 28.02.2012, 18:00 Uhr

**PEKiP® November/Dezember 2011 geborene – Neuer Kurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Elisabeth Wesche</b>
<b>ANorC419</b>	13 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 05.03. – 18.06.2012 € 117,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

**PEKiP® November/Dezember 2011 geborene – Folgekurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Elisabeth Wesche</b>
<b>ANorC420</b>	9 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 06.08. – 01.10.2012 € 81,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

<b>ANorC421</b>	9 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 22.10. – 17.12.2012 € 81,00 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a
-----------------	--------	---

**DELFI® Dezember/Januar 2012 geborene – Neuer Kurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Dagmar Reinhardt-Treptow</b>
<b>ANorC422</b>	12 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 19.04. – 30.08.2012 außer 10.05.2012 € 87,75 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr Infoabend Di 17.04.2012, 18:00 Uhr

**DELFI® Dezember/Januar 2012 geborene – Folgekurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Dagmar Reinhardt-Treptow</b>
<b>ANorC424</b>	15 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 06.09. – 24.01.2013 € 101,25 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr

**DELFI® Januar/Februar 2012 geborene – Neuer Kurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Anja Möwes</b>
<b>ANorC425</b>	9 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 05.04. – 14.06.2012 € 69,50 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock Infoabend Di 27.03.2012, 18:00 Uhr

## LEBEN MIT DEM BABY

### DELFI® Januar/Februar 2012 geborene – Folgekurs

	Leitung	Anja Möwes
<b>ANorC427</b>	16 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 09.08. – 13.12.2012 außer 25.09.+02.10.2012 € 110,00 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock

<b>ANorC428</b>	4 x Do	09:00 – 10:30 Uhr / 10.01. – 31.01.2013 € 29,00 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock
-----------------	--------	---

### DELFI® Februar/ März 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC429</b>	13 x Mi	09:00 – 10:30 Uhr / 23.05. – 26.09.2012 € 94,50 Infoabend Mo 21.05.2012, 18:00 Uhr

### DELFI® Februar/ März 2012 geborene – Folgekurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC431</b>	12 x Mi	09:00 – 10:30 Uhr / 24.10. – 30.01.2013 € 81,00 Väter-DELFI® nach Absprache gegen Gebühr

### DELFI® März/April 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Anja Möwes
<b>ANorC432</b>	10 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 05.06. – 18.09.2012 € 76,25 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock Infoabend Mi 23.05.2012, 18:00 Uhr

### DELFI® März/April 2012 geborene – Folgekurs

	Leitung	Anja Möwes
<b>ANorC434</b>	9 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 16.10. – 11.12.2012 € 62,75 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock

<b>ANorC435</b>	4 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 08.01. – 29.01.2013 € 29,00 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock
-----------------	--------	---

### DELFI® April/Mai 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Sylvia Zehler
<b>ANorC436</b>	11 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 06.08. – 29.10.2012 außer 1.10.+8.10.2012 € 81,00 Infoabend Fr 03.08.2012, 20:00 Uhr

### DELFI® April/Mai 2012 geborene – Folgekurs

	Leitung	Sylvia Zehler
<b>ANorC438</b>	8 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 12.11. – 21.01.2013 € 54,00

### DELFI® Mai/Juni 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC439</b>	10 x Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 08.08. – 31.10.2012 € 74,25 Infoabend Di 07.08.2012, 19:00 Uhr

### DELFI® Mai/Juni 2012 geborene – Folgekurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC441</b>	10 x Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 07.11. – 30.01.2013 € 67,50

### DELFI® Juni/Juli 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Anja Möwes
<b>ANorC442</b>	9 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 18.10. – 13.12.2012 € 69,50 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock Infoabend Di 31.07.2012, 18:00 Uhr

### DELFI® Juni/Juli 2012 geborene – Folgekurs

	Leitung	Anja Möwes
<b>ANorC444</b>	4 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 10.01. – 31.01.2013 € 29,00 Elternzentrum Rückenwind, Asklepios Klinik Nord, Haus 3, III. Stock

### DELFI® Juli/August 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Dagmar Reinhardt-Treptow
<b>ANorC445</b>	12 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 25.10. – 31.01.2013 € 87,75 Infoabend Mo 22.10.2012, 18:00 Uhr

### DELFI® September/Oktober 2012 geborene – Neuer Kurs

	Leitung	Josephine Großgoerge
<b>ANorC447</b>	4 x Di	10:45 – 12:15 Uhr / 08.01. – 29.01.2013 € 33,75 Infoabend Mo 07.01.2013, 18:00 Uhr

**BABYGRUPPEN**

**Entwicklungsbegleitung im Säuglingsalter**

In diesen Kursen bekommen Babys auf spielerische Art Anregungen für alle Sinne. Wir wollen erste gemeinsame Fingerspiele und Lieder singen. Spielanregungen für alle Sinne sollen die Wahrnehmung und Bewegung fördern. Denn nur durch Spielen können Kinder lernen und sich weiter entwickeln. Für die Eltern soll Zeit sein, sich untereinander auszutauschen. Ein Kurs der Spaß macht und der es ermöglicht, eine intensive Zeit mit seinem Baby zu verbringen.

**Offene Gruppe , 14-tägig, ohne Voranmeldung  
ab 4. – 6. Monat**

**Leitung Verena Müller**

<b>ANorC501</b>	22 x Do	15:00 – 15:45 Uhr / 09.02. – 24.01.2013 € 4,40 pro Treffen 09.02., 23.02., 08.03., 29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 09.08., 23.08., 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11., 13.12.2012, 10.01., 24.01.2013
-----------------	---------	--

**ab 6. – 8. Monat**

**Leitung Verena Müller**

<b>ANorC502</b>	22 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 09.02. – 24.01.2013 € 5,90 pro Treffen 09.02., 23.2., 08.03., 29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 09.08., 23.08., 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 15.11. 29.11., 13.12.2012, 10.01., 24.01.2013
-----------------	---------	--

**Feste Gruppen ab 4. – 5. Monat**

**Leitung Sylvia Zehler**

<b>ANorC503</b>	9 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 03.02. – 20.04.2012 außer 09.03. + 16.03.2012 € 39,60
-----------------	--------	---

<b>ANorC504</b>	7 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 27.04. – 22.06.2012 außer 04.05. + 18.05.2012 € 30,80
-----------------	--------	---

<b>ANorC505</b>	9 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 03.08. – 28.09.2012 € 39,60
-----------------	--------	--

<b>ANorC506</b>	11 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 19.10. – 18.01.2013 € 48,40
-----------------	---------	--

**Feste Gruppen ab 6. – 7. Monat**

**Leitung Sylvia Zehler**

<b>ANorC507</b>	9 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 03.02. – 20.04.2012 außer 09.03. + 16.03.2012 € 39,60
-----------------	--------	---

<b>ANorC508</b>	7 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 27.04. – 22.06.2012 außer 04.05. + 18.05.2012 € 30,80
-----------------	--------	---

<b>ANorC509</b>	9 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 03.08. – 28.09.2012 € 39,60
-----------------	--------	--

<b>ANorC510</b>	11 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 19.10. – 18.01.2013 € 48,40
-----------------	---------	--

**Feste Gruppen ab 7. – 8. Monat**

**Leitung Sylvia Zehler**

<b>ANorC511</b>	9 x Fr	11:00 – 11:45 Uhr / 03.02. – 20.04.2012 außer 09.03. + 16.03.2012 € 39,60
-----------------	--------	---

<b>ANorC512</b>	7 x Fr	11:00 – 11:45 Uhr / 27.04. – 22.06.2012 außer 04.05. + 18.05.2012 € 30,80
-----------------	--------	---

<b>ANorC513</b>	9 x Fr	11:00 – 11:45 Uhr / 03.08. – 28.09.2012 € 39,60
-----------------	--------	--

<b>ANorC514</b>	11 x Fr	11:00 – 11:45 Uhr / 19.10. – 18.01.2013 € 48,40
-----------------	---------	--

**BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG**

**Babymassage-Treff**

Für alle, die schon einmal einen Babymassage-Kurs besucht haben!

**Babys von 8 – 24 Monaten**

**Leitung Andrea Listing**

<b>ANorC601</b>	3 x Di	09:30 – 10:30 Uhr / 28.02., 06.03., 13.03.2012 € 16,50
-----------------	--------	---

**UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG**

**Stillcafé**

„Stillen klappt nicht – gibt's (fast) nicht!“

Mütter erhalten hier Unterstützung beim Stillen. Bei den regelmäßigen Treffen geht es auch um die Ernährungsberatung (Beikost) und die Kindesentwicklung in den ersten Monaten.

**Leitung Martina Jenning**

<b>ANorC701</b>	46 x Mo	14:45 – 15:45 Uhr / 06.02. – 17.12.2012 € 4,50 pro Treffen Bus 293 fährt direkt zum SOS-Kinderdorf
-----------------	---------	--

**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 Norderstedt  
 Koordinatorin: Natalie Prosch  
 Telefon 040 525 65 54  
 Sprechzeit: Di 9:00 – 11:00 Uhr  
 norderstedt@wellcome-online.de  
[www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)

**FRÜHE HILFEN**

**Frühe Hilfen Norderstedt**

**ein Unterstützungsangebot für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren**

Eltern zu sein, ist nicht immer einfach. In bestimmten Situationen kommt es schnell zur Überforderung, benötigen auch Eltern Hilfe und Unterstützung. Befinden Sie sich in einer belastenden Situation? Sie würden gern Hilfe in Anspruch nehmen, aber Sie wissen nicht wie? Die Evangelische Familienbildung Norderstedt bietet Ihnen Beratung und Begleitung an, die individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Alle Frühe-Hilfen-Angebote sind kostenfrei, Spenden sind erbeten.

**Kontakt: Elisabeth Wesche**

Telefonische Sprechzeiten unter 040 300 394 12  
 Mo, Do 14:00 – 18:00 Uhr  
 Mi 09:00 – 13:00 Uhr  
 Das Büro der Frühen Hilfen finden Sie im Henstedter Weg 55, Haus 9.

**Happy Hour – Offenes Treffen für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung**

Wir laden herzlich ein zu Klönen, Spielen und einem gemeinsamen Abendbrot. Mütter und Väter haben die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und Probleme anzusprechen. Die Kinder können im Nebenraum in Begleitung spielen.

	<b>Leitung</b>	<b>Andrea Rahlf, Anke Büttger</b>
<b>ANorC900</b>	23 x Di	16:30 – 18:30 Uhr / 14.02. – 29.01.2013 Außer 02.07. – 20.07., 21.12.2012 – 06.01.2013

**Familiencafé – für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren**

Hier gibts Gelegenheit zum Frühstück, Kaffee trinken, Klönen, Spielen mit Tipps zur Entwicklung, Ernährung und Erziehung.

	<b>Leitung</b>	<b>Kornelia Schulte, Martina Jenning</b>
<b>ANorC901</b>	46 x Mo	10:00 – 12:00 Uhr / 06.02. – 28.01.2013 Außer 02. + 09.07., 17.12.2012 – 06.01.2013

	<b>Leitung</b>	<b>Christine Lange, Anke Büttger</b>
<b>ANorC902</b>	48 x Do	16:00 – 18:00 Uhr / 02.02. – 31.01.2013 Außer 05. + 12.07., 17.12. 2012 – 06.01.2013

**Treffpunkt für Mehrlingseltern**

Freude und Sorgen im Doppelpack! Eltern von Zwillingen knüpfen untereinander Kontakte, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig. In der Gruppe können aktuelle Themen aus dem Erziehungsalltag mit psychologischer Unterstützung besprochen werden.

	<b>Leitung</b>	<b>Andrea Rahlf</b>
<b>ANorC904</b>	23 x Mi	09:45 – 11:00 Uhr / 08.02. – 23.01.2013 außer 21.06. – 24.07., 26.07. – 14.08., 20.12.2012 – 07.01.2013

**Tod der Dosesuppe**

*Selbst kochen macht Spaß*

Ein Kochkurs am Vormittag für Eltern mit geringem Einkommen! Eine Möglichkeit für „kochunerfahrene“ Eltern mit viel Freude gesunde und preiswerte Gerichte der Saison kennenzulernen. Oder gibt es etwas, was Sie schon immer einmal kochen wollten? Wissen aber nicht wie es geht? Wir richten uns nach Ihren Wünschen. Beim gemeinsamen Mittagessen mit den Kindern können dann alle ausprobieren, ob es den Kleinen genauso gut schmeckt wie den Großen. Mit Kinderbetreuung.

	<b>Leitung</b>	<b>Kornelia Schulte</b>
<b>ANorC908</b>	13 x Di	09:00 – 12:00 Uhr / 10.01. – 26.06.2012 € 1,00 Umlage + € 1,00 Kinderbetreuung
<b>ANorC909</b>	11 x Di	09:00 – 12:00 Uhr / 24.07. – 11.12.2012 € 1,00 Umlage + € 1,00 Kinderbetreuung



## 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

Kinder ab einem Jahr machen erste soziale Erfahrungen in der Gruppe und nehmen Kontakt auf. Finger- und Kreisspiele sowie Angebote mit verschiedenen Materialien unterstützen den Gruppenprozess. Eltern tauschen sich aus und vertiefen ihre Beobachtungen und Erfahrungen in einem Gesprächsabend. Unsere Spielgruppen sind auch für behinderte Kinder geeignet.

#### Offene Spielgruppen

##### für Eltern mit Kindern von 1 – 2 Jahren

	Leitung	Antje Aring – Willig
<b>ANorD101</b>	16 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 13.02. – 11.06.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister
<b>ANorD102</b>	24 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 23.07. – 28.01.2013 außer 24.09., 01.10.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister

##### für Eltern mit Kindern von 2 – 3 Jahren

	Leitung	Antje Aring – Willig
<b>ANorD103</b>	16 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 13.02. – 11.06.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister
<b>ANorD104</b>	24 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 23.07. – 28.01.2013 außer 24.09., 01.10.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister

### ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

#### für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren

	Leitung	Matina Höhne
<b>ANorD105</b>	16 x Mo	15:30 – 17:00 Uhr / 13.02. – 18.06.2012 außer 14.05.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister
<b>ANorD106</b>	20 x Mo	15:30 – 17:00 Uhr / 06.08. – 28.01.2013 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister
	Leitung	Antje Aring – Willig
<b>ANorD107</b>	17 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 14.02. – 12.06.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20
<b>ANorD108</b>	24 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 24.07. – 29.01.2013 außer 25.09., 02.10.2012 € 4,00 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20

#### Feste Spielgruppen

##### für Eltern mit Kindern von 1 – 1½ Jahren

	Leitung	Petra Liphardt – Schwiers
<b>ANorD109</b>	17 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 07.02. – 19.06.2012 € 82,50 + € 2,00 Materialkosten Gesprächsabend nach Absprache
<b>ANorD110</b>	21 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 07.08. – 22.01.2013 € 100,50 + € 2,00 Materialkosten Gesprächsabend nach Absprache

##### für Eltern mit Kindern von 1½ – 2 Jahren

	Leitung	Petra Liphardt – Schwiers
<b>ANorD111</b>	17 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 07.02. – 19.06.2012 € 82,50 + € 2,00 Materialkosten Gesprächsabend nach Absprache
<b>ANorD112</b>	21 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 07.08. – 22.01.2013 € 100,50 + € 2,00 Materialkosten Gesprächsabend nach Absprache

## Die Sternschnuppen

Wir wollen singen, spielen, tanzen und basteln. Bei schönem Wetter machen wir einen Ausflug in den Garten. Eine gute Vorbereitung für den Spielkreis „die Sternchen“...

### für Eltern mit Kindern von 1 – 2 Jahren

**Leitung** **Suzanne Heins**

**ANorD113** 16 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 09.02. – 21.06.2012  
außer 29.03.2012  
€ 78,00 + € 4,00 Materialkosten  
Infoabend Do 02.02.2012, 20:00 Uhr  
Emmaus-Kirchengemeinde, Heidbergstraße 4

### für Eltern mit Kindern von 1 – 2 Jahren

Folgekurs (freie Plätze auf Anfrage)

**Leitung** **Suzanne Heins**

**ANorD114** 18 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 16.08. – 17.01.2013  
€ 87,00 + € 4,00 Materialkosten  
Gesprächsabend nach Absprache  
Emmaus-Kirchengemeinde, Heidbergstraße 4

## Spielkreis „Die Sternchen“

In einer kleinen Gruppe von sechs Kindern wird an zwei Vormittagen der Woche der „Kindergartenalltag geprobt“. Wir singen und machen Materialerfahrung. Die Kinder üben in kleinen Schritten den Ablöseprozess. Nach dem Ablöseprozess wird im Wechsel ein Elternteil die Gruppe begleiten.

### für Eltern mit Kindern von 2 – 3 ½ Jahren

Folgekurse (freie Plätze auf Anfrage)

**Leitung** **Suzanne Heins**

**ANorD115** 8 x Mi 09:00 – 11:30 Uhr / 01.02. – 21.03.2012  
7 x Mo 09:00 – 11:30 Uhr / 06.02. – 19.03.2012  
€ 112,50 + € 4,00 Materialkosten  
Emmaus-Kirchengemeinde, Heidbergstraße 4

**ANorD116** 9 x Mo 09:00 – 11:30 Uhr / 16.04. – 18.06.2012  
10 x Mi 09:00 – 11:30 Uhr / 18.04. – 20.06.2012  
€ 148,50 + € 4,00 Materialkosten  
Gesprächsabend nach Absprache  
Emmaus-Kirchengemeinde, Heidbergstraße 4

### Für Eltern mit Kindern von 2 – 3 ½ Jahren

Neue Gruppe

**Leitung** **Suzanne Heins**

**ANorD117** 8 x Mi 09:00 – 11:30 Uhr / 08.08. – 26.09.2012  
7 x Mo 09:00 – 11:30 Uhr / 13.08. – 24.09.2012  
€ 118,50 + € 4,00 Materialkosten  
Infoabend Mo 06.08.2012, 20:00 Uhr  
Emmaus-Kirchengemeinde, Heidbergstraße 4

### Für Eltern mit Kindern von 2 – 3 ½ Jahren

Folgekurs (freie Plätze auf Anfrage)

**Leitung** **Suzanne Heins**

**ANorD118** 11 x Mo 09:00 – 11:30 Uhr / 22.10. – 21.01.2013  
11 x Mi 09:00 – 11:30 Uhr / 24.10. – 23.01.2013  
außer 17.12., 19.12.2012  
€ 171,00 + € 5,00 Materialkosten  
Gesprächsabend nach Absprache  
Emmaus-Kirchengemeinde, Heidbergstraße 4

## Oma, Opa – kommt, wir wollen spielen

Großeltern mit ihren Enkelkindern machen sich auf den Weg, um gemeinsam zu singen, zu spielen und zu basteln.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ein kleines Frühstück

### Für Großeltern mit Enkelkindern von 2 ½ – 3 ½ Jahren

**Leitung** **Angelika Kelch**

**ANorD119** 5 x Do 09:30 – 11:30 Uhr / 19.04. – 24.05.2012  
€ 30,00 + € 3,00 Material

## Eine Reise ins Land der Bäume, Sträucher und Wildkräuter

Wir wollen gemeinsam im Wald auf Entdeckungsreise gehen und dabei spielend mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen und kennenlernen.

**Bitte mitbringen:** Korb zum Sammeln, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage und Picknick

### für Eltern und Kinder von 2 ½ – 3 ½ Jahren

**Leitung** **Britta Heldt**

**ANorD122** 5 x Di 09:30 – 11:30 Uhr / 21.08. – 18.09.2012  
€ 30,00 + € 1,50 Material  
Treffpunkt Parkplatz Syltkuhlen, über Rantzauer Forstweg, Waldeinfahrt (mit roter Fahne gekennzeichnet)

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### VÄTERZEITEN

Die Väterarbeit ist seit 1992 Programmschwerpunkt der Evangelischen Familienbildung Norderstedt. Mit unserem bunten und vielfältigen Programm möchten wir Sie als in der Familie und Kindererziehung aktive Väter und Großväter begleiten. Viel Spaß bei den Angeboten!

### Väter turnen mit ihren Babys und Kleinkindern

Handling, Schmusespiele, Bewegungserfahrungen, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten; Spaß und Kontakt zu anderen Vätern und Kindern.

#### für Väter mit Kindern von 16 – 24 Monaten

**Leitung** Alexander Friedl

**ANorD401** 10 x Sa 09:00 – 10:00 Uhr / 18.02., 17.03., 21.04., 19.05., 23.06., 18.08., 22.09., 27.10., 03.11.2012, 12.01.2013  
€ 51,00  
Infoabend Fr 17.02.2012, 20:00 Uhr

#### für Väter mit Kindern von 16 – 24 Monaten

Willkommen sind auch Großväter mit ihren Enkeln

**Leitung** Brigitte Weidlich

**ANorD402** 18 x Mi 09:00 – 09:45 Uhr / 08.02. – 20.06.2012  
€ 55,40

**ANorD403** 19 x Mi 09:00 – 09:45 Uhr / 15.08. – 30.01.2013  
€ 58,50

### Abenteuerland in der Turnhalle

Wir singen und spielen. An Papas oder Opas Hand – oder schon alleine – fühle ich mich sicher beim Erkunden der Abenteuerlandschaft in der Turnhalle.

Wir sind dabei laut und auch mal leise – wir stampfen und schleichen, hüpfen und krabbeln, laufen und zappeln – auf unsere Weise.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken oder weiche Turnschuhe

#### für Väter mit Kindern von 1 – 2 Jahren

**Leitung** Karina Wojtkowiak

**ANorD404** 7 x Sa 10:15 – 11:15 Uhr / 04.02. – 24.03.2012  
außer 18.02.2012  
€ 29,00  
Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

**ANorD405** 8 x Sa 10:15 – 11:15 Uhr / 21.04. – 16.06.2012  
außer 19.5.2012  
€ 32,90  
Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

**ANorD406** 7 x Sa 10:15 – 11:15 Uhr / 11.08. – 22.09.2012  
€ 29,00  
Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

**ANorD407** 8 x Sa 10:15 – 11:15 Uhr / 27.10. – 15.12.2012  
€ 32,90  
Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

### Offener Vätertreff

Väter kommen mit ihren Kindern, um in lockerer Atmosphäre bei einem Kaffee/Tee und Kuchen zu reden. Die Kinder können mit anderen ausgelassen spielen und erleben mit ihren Vätern einen abwechslungsreichen Vormittag. Wir bauen eine Marmelbahn, kochen gemeinsam eine Kleinigkeit oder setzen neue Ideen in die Tat um!

Kommen – Sehen – Mitmachen! Einstieg jederzeit möglich.

#### für Väter mit Kindern bis 7 Jahre

**Leitung** Hans-Jesco Strozynski

**ANorD408** 9 x Sa 10:00 – 13:00 Uhr / 25.02., 24.03., 28.04., 26.05., 25.08., 29.09., 27.10., 01.12., 26.01.2013  
€ 4,00 pro Treffen/  
€ 2,00 Geschwisterkind+ Umlage

### Ich und mein Papa

Kinder wünschen sich Väter, die nach ihren Bedürfnissen fragen und mit ihnen gemeinsam sowie mit Gleichgesinnten etwas erleben wollen. Die Angebote – Turnen, Singen, Basteln, Kochen, Natur erleben – sind wertvolle Erfahrungen zur Vertiefung der Beziehung. Abschalten vom Berufsleben, das Kind im Manne entdecken, viel Spaß erleben – das schätzen Väter und Kinder!

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung

#### für Väter mit Kindern von 2 – 3 Jahren

**Leitung** Michael Kraus

**ANorD409** 5 x Sa 10:00 – 11:30 / 04.02., 03.03., 14.04., 05.05., 02.06.2012  
€ 22,50

**ANorD410** 5 x Sa 10:00 – 11:30 / 01.09., 22.09., 03.11., 01.12.2012., 12.01.2013  
€ 22,50

#### für Väter mit Kindern von 3 – 4 Jahren

**Leitung** Michael Kraus

**ANorD411** 5 x Sa 10:00 – 11:30 / 11.02., 10.03., 21.04., 12.05., 09.06.2012  
€ 22,50

**ANorD412** 5 x Sa 10:00 – 11:30 / 08.09., 20.10., 10.11., 08.12.2012., 19.01.2013  
€ 22,50

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### für Väter mit Kindern von 4 – 5 Jahren

	Leitung	Michael Kraus
<b>ANorD413</b>	5 x Sa	11:30 – 13:00 / 11.02., 10.03., 21.04., 12.05., 09.06.2012 € 22,50
<b>ANorD414</b>	5 x Sa	11:30 – 13:00 / 08.09., 20.10., 10.11., 08.12.2012., 19.01.2013 € 22,50

### Väter/Großväter und Kinder tischlern gemeinsam

Gemeinsam mit unseren Kindern oder Enkelkindern wollen wir kreativ sein. Material wird gestellt. Besondere Wünsche werden vorab am Telefon besprochen. Das Material berechnet sich extra nach Art des Werkstücks.

### für (Groß-) Väter mit Kindern ab 6 Jahren

	Leitung	Hartmut Kassner
<b>ANorD420</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 25.02.2012 € 20,00 + € 7,00 jedes weitere Kind Wir bauen einen Werkzeugkasten oder ein Osterhuhn..
<b>ANorD421</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 15.09.2012 € 20,00 Vater + 1 Kind, € 7,00 jedes weitere Kind Wir bauen einen Nistkasten oder ein Vogelhaus.

### Papa...kann ich deinen Werkzeugkasten haben?

An diesem Vormittag können die Kinder zusammen mit ihrem Papa etwas werkeln. Dabei wird ein kleines Projekt erarbeitet. Es wird gemeinsam überlegt, geplant und gewerkelt. Die Kinder werden mit Hilfestellung an Handwerkzeug, auch an elektrische Geräte, herangeführt.

### für Väter mit Kindern von 9 – 11 Jahren

	Leitung	Stephan Schneider
<b>ANorD422</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 21.04.2012 € 20,00 + € 7,00 jedes weitere Kind Vorbereitungstreffen Mi, 28.03.2012, 19:00 Uhr
<b>ANorD423</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 17.11.2012 € 20,00 + € 7,00 jedes weitere Kind Vorbereitungstreffen Mi 07.11.2012, 19:00 Uhr

### Lirum, Larum, Löffelstiel

Kinder kochen und backen gemeinsam mit ihren Vätern, was Kindern schmeckt. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass sie zu Hause leicht nachgekocht und -gebacken werden können.

### für Väter mit Kindern von 7 – 10 Jahren

	Leitung	Alfred Baur
<b>ANorD424</b>	2 x Sa	10:00 – 12:30 Uhr / 11.02. – 18.02.2012 € 20,00 + € 7,00 für jedes weitere Kind + Umlage
<b>ANorD425</b>	2 x Sa	10:00 – 12:30 Uhr / 17.11. – 24.11.2012 € 20,00 + € 7,00 für jedes weitere Kind + Umlage

### Man(n) nehme!

Männer treffen sich zum Kochen und Klönen und erleben einen Streifzug durch internationale Speisekarten. Für „Kochneulinge“ und Hobbyköche.

	Leitung	Alfred Baur
<b>ANorD426</b>	4 x Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 27.02., 26.03., 30.04., 04.06.2012 € 42,00 + Umlage
<b>ANorD427</b>	4 x Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 24.09., 29.10., 26.11., 28.01.2013 € 42,00 + Umlage
	Leitung	Stefan Deuckert-Andresen
<b>ANorD428</b>	5 x Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 06.02., 05.03., 02.04., 07.05., 11.06.2012 € 52,50 + Umlage
<b>ANorD429</b>	5 x Mo	19:30 – 22:30 Uhr / 03.09., 01.10., 05.11., 03.12., 07.01.2013 € 52,50 + Umlage

### Selbstmanagement 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.

	Leitung	Markus Fischer
<b>ANorD430</b>	2 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 17.04. – 24.04.2012 € 27,00
<b>ANorD431</b>	2 x Mo	18:00 – 21:00 Uhr / 29.10. – 05.11.2012 € 27,00

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### IM JAHRESLAUF

#### Lustige Hühner aus Pappmache

Die Osterzeit naht und wir basteln gemeinsam mit Zeitung, Kleister und bunter Farbe fantasievolle Hühner aus Pappmache. Das Arbeiten mit Pappmache fördert die vorhandene Kreativität der Kinder und übt Motorik und Geduld auf spielerische Weise.

**für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren**

**Leitung Claudia Rüdiger**

**ANorD501** 3 x Mo 15:00 – 16:30 Uhr / 05.03. – 19.03.2012  
€ 18,00 + € 2,00 Material

#### Frühlings- und Osterbasteln

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:** 1 große Kerze

**für Eltern und Kinder ab 4 Jahre**

**Leitung Beate Winkler**

**ANorD502** 1 x Do 14:30 – 16:30 Uhr / 22.03.2012  
€ 8,00 + ca. € 6,00 Material – je nach Verbrauch

#### Ein drolliger Schneemann aus Pappmache

Aus Zeitung, Kleister und Farbe basteln wir eine winterliche Dekoration aus Pappmache – einen Schneemann oder auch eine Schneefrau.

**für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahre**

**Leitung Claudia Rüdiger**

**ANorD507** 3 x Mo 15:00 – 16:30 Uhr / 05.11. – 19.11.2012  
€ 18,00 + € 2,00 Material

#### Advents- und Weihnachtsbasteln

Der beliebte Nachmittag in der Vorweihnachtszeit! Große Wirkung bei leichtem Aufwand. Hochwertige und doch kindgerechte Bastelideen für die Advents- und Weihnachtszeit. Dies im Rahmen eines schönen Nachmittags mit stimmungsvoller Dekoration und Kerzenschein.

**Bitte mitbringen:** pro Person 1 große Kerze

**für Eltern und Kinder ab 4 Jahre**

**Leitung Beate Winkler**

**ANorD508** 1 x Do 15:00 – 17:00 Uhr / 22.11.2012  
€ 8,00 + € 6,00 Material – je nach Verbrauch

### GEMEINSAM KREATIV

#### Mosaikwerkstatt

Mosaik anfertigen und dabei schöne Gegenstände schaffen ist eine ungemain schöpferische und kreative Tätigkeit, die viel Freude bereitet. Glasnuggets, Softglas oder Fliesenstücke können auf Holzbilderrahmen, Spiegel oder Schalen verarbeitet werden.

**für Eltern und Kinder ab 8 Jahre**

**Leitung Annegret Koch**

**ANorD601** Sa 10:00 – 12:30 Uhr / 03.03.2012  
Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 10.03.2012  
€ 22,50 + € 5,00 jedes weitere Kind  
+ ab € 6,00 Material  
Goethestraße 16, Norderstedt

**ANorD602** Sa 10:00 – 12:30 Uhr / 16.06.2012  
Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 23.06.2012  
€ 22,50 + € 5,00 jedes weitere Kind  
+ ab € 6,00 Material  
Goethestraße 16, Norderstedt

**ANorD603** Sa 10:00 – 12:30 Uhr / 06.10.2012  
Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 13.10.2012  
€ 22,50 + € 5,00 jedes weitere Kind  
+ ab € 6,00 Material  
Goethestraße 16, Norderstedt

**ANorD604** Sa 10:00 – 12:30 Uhr / 17.11.2012  
Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 24.11.2012  
€ 22,50 + € 5,00 jedes weitere Kind  
+ ab € 6,00 Material  
Goethestraße 16, Norderstedt

#### Trockenfilzen mit Märchenwolle

Das stets beliebte Hobby „Filzen mit der Nadel“, bei dem Dank der leicht erlernbaren Technik bald eine Figur gelingt.

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet. Sie können passend zur Jahreszeit Fensterschmuck, moderne Ketten und stimmungsvolle Deko erstellen. Anregungen und Materialien stehen zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Schaumstoffklotz/Schwamm (Backsteingröße, ohne Microfaser), Brett als Unterlage, 1 Pflaster

**für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre**

**Leitung Beate Winkler**

**ANorD605** 1 x Do 17:30 – 20:30 Uhr / 22.03.2012  
€ 15,00 + € 5,00 für jedes weitere Kind  
+ ab € 5,00 Material pro Person

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Swarowski-Schmuck im Duett

Haben Sie Lust, zusammen kreativ zu werden?

Wie wäre es, wenn diesmal jeder eine Swarovski-Schmuckkugel fädelt?  
Und daraus wird eine Kette, ein (Taschen-) Anhänger oder ein Lesezeichen.  
Verschiedene Muster und viele Farben stehen zur Auswahl. Mit der  
Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt jedem ein glänzendes Schmuckstück,  
an dem Sie sich zusammen lange freuen können.

#### für Mütter und Töchter von 11 – 16 Jahren

**Leitung** Beate Winkler

<b>ANorD606</b>	1 x Do	15:30 – 18:00 Uhr / 08.03.2012 € 15,00 + € 5,00 für jedes weitere Kind + ab € 9,00 Material pro Person
-----------------	--------	--

### Origami

Origami zum Kennenlernen – in den Ferien. Einfache und schwierige Modelle.

#### für Eltern und Kinder ab 7 Jahre

**Leitung** Gabriele Ritter

<b>ANorD607</b>	Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 17.10.2012
	Do	11:00 – 12:30 Uhr / 18.10.2012 € 15,00 1 + € 5,00 für jedes weitere Kind + € 4,00 Material

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Eltern turnen mit ihren Kleinkindern

Erfahrungen aus den Säuglingskursen werden erweitert und vertieft. Der  
Bewegungsradius wird größer: Kontakte innerhalb der Gruppe entstehen;  
das Krabbelkind entwickelt sich zum Kleinkind; es lernt erste Schritte zu tun.

**Bitte mitbringen:** weiche Turnschuhe oder Rutschsocken

#### für Eltern mit Kindern von 9 – 12 Monate

**Leitung** Birgit Dassau

<b>ANorD701</b>	8 x Di	14:30 – 15:15 Uhr / 07.02. – 27.03.2012 € 24,80
<b>ANorD702</b>	8 x Di	14:30 – 15:15 Uhr / 17.04. – 12.06.2012 € 24,80
<b>ANorD703</b>	9 x Di	14:30 – 15:15 Uhr / 07.08. – 02.10.2012 € 27,90
<b>ANorD704</b>	11 x Di	14:30 – 15:15 Uhr / 23.10. – 29.01.2013 außer 13.11.2012 € 34,10
<b>ANorD705</b>	8 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 07.02. – 27.03.2012 € 24,80

<b>ANorD706</b>	8 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 17.04. – 12.06.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD707</b>	9 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 07.08. – 02.10.2012 € 27,90
-----------------	--------	--

<b>ANorD708</b>	11 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 23.10. – 29.01.2013 außer 13.11.2012 € 34,10
-----------------	---------	--

#### für Eltern mit Kindern von 13 – 15 Monate

**Leitung** Birgit Dassau

<b>ANorD709</b>	8 x Di	16:15 – 17:00 Uhr / 07.02. – 27.03.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD710</b>	8 x Di	16:15 – 17:00 Uhr / 17.04. – 12.06.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD711</b>	9 x Di	16:15 – 17:00 Uhr / 07.08. – 02.10.2012 € 27,90
-----------------	--------	--

<b>ANorD712</b>	11 x Di	16:15 – 17:00 Uhr / 23.10. – 29.01.2013 außer 13.11.2012 € 34,10
-----------------	---------	--

<b>ANorD713</b>	8 x Di	17:00 – 17:45 Uhr / 07.02. – 27.03.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD714</b>	8 x Di	17:00 – 17:45 Uhr / 17.04. – 12.06.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD715</b>	9 x Di	17:00 – 17:45 Uhr / 07.08. – 02.10.2012 € 27,90
-----------------	--------	--

<b>ANorD716</b>	11 x Di	17:00 – 17:45 Uhr / 23.10. – 29.01.2013 außer 13.11.2012 € 34,10
-----------------	---------	--

<b>ANorD717</b>	8 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 08.02. – 28.03.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD718</b>	10 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 18.04. – 20.06.2012 € 31,00
-----------------	---------	--

<b>ANorD719</b>	8 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 08.08. – 26.09.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD720</b>	8 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 24.10. – 12.12.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

**Leitung** Maren Kemkowski-Nagel

<b>ANorD721</b>	8 x Mo	10:15 – 11:00 Uhr / 06.02. – 26.03.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD722</b>	8 x Mo	10:15 – 11:00 Uhr / 16.04. – 11.06.2012 außer 28.05.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD723</b>	8 x Mo	10:15 – 11:00 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 24,80
-----------------	--------	--

<b>ANorD724</b>	11 x Mo	10:15 – 11:00 Uhr / 22.10. – 21.01.2013 € 34,10
-----------------	---------	--

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### für Eltern mit Kindern von 16 – 20 Monate

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorD725</b>	8 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 08.02. – 28.03.2012 € 24,80
<b>ANorD726</b>	10 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 18.04. – 20.06.2012 € 31,00
<b>ANorD727</b>	8 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 08.08. – 26.09.2012 € 24,80
<b>ANorD728</b>	12 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 24.10. – 30.01.2013 € 37,20

### Leitung Maren Kemkowski-Nagel

<b>ANorD729</b>	8 x Mo	11:00 – 11:45 Uhr / 06.02. – 26.03.2012 € 24,80
<b>ANorD730</b>	8 x Mo	11:00 – 11:45 Uhr / 16.04. – 11.06.2012 € 24,80
<b>ANorD731</b>	8 x Mo	11:00 – 11:45 Uhr / 06.08. – 24.09.2012 € 24,80
<b>ANorD732</b>	11 x Mo	11:00 – 11:45 Uhr / 22.10. – 21.01.2013 € 24,80

### Leitung Brigitte Weidlich

<b>ANorD733</b>	17 x Di	09:00 – 09:45 Uhr / 07.02. – 19.06.2012 € 52,70
<b>ANorD734</b>	20 x Di	09:00 – 09:45 Uhr / 14.08. – 29.01.2013 € 62,00

### für Eltern mit Kindern von 1 ½ – 2 Jahre

	Leitung	Brigitte Weidlich
<b>ANorD735</b>	17 x Di	10:00 – 10:45 Uhr / 07.02. – 19.06.2012 € 52,70
<b>ANorD736</b>	20 x Di	10:00 – 10:45 Uhr / 14.08. – 29.01.2013 € 62,00
<b>ANorD737</b>	18 x Mi	10:00 – 10:45 Uhr / 08.02. – 20.06.2012 € 55,80
<b>ANorD738</b>	19 x Mi	10:00 – 10:45 Uhr / 15.08. – 30.01.2013 € 58,90

### für Eltern mit Kindern von 2 – 3 Jahre

	Leitung	Brigitte Weidlich
<b>ANorD739</b>	17 x Mo	16:00 – 17:00 Uhr / 06.02. – 18.06.2012 € 69,70
<b>ANorD740</b>	20 x Mo	16:00 – 17:00 Uhr / 13.08. – 28.01.2013 € 82,00
<b>ANorD741</b>	17 x Di	11:00 – 12:00 Uhr / 07.02. – 19.06.2012 € 69,70
<b>ANorD742</b>	20 x Di	11:00 – 12:00 Uhr / 14.08. – 29.01.2013 € 82,00

**ANorD743** 18 x Mi 11:00 – 12:00 Uhr / 08.02. – 20.06.2012  
€ 73,80

**ANorD744** 19 x Mi 11:00 – 12:00 Uhr / 15.08. – 30.01.2013  
€ 77,90

### für Eltern mit Kindern von 2 ½ – 3 ½ Jahre

#### Leitung Brigitte Weidlich

**ANorD745** 17 x Mo 15:00 – 16:00 Uhr / 06.02. – 18.06.2012  
€ 69,70

**ANorD746** 20 x Mo 15:00 – 16:00 Uhr / 13.08. – 28.01.2013  
€ 82,00

## Eltern und Kinder tanzen

Wir singen und tanzen im Kreis, in der Reihe oder Gasse, paarweise und frei im Raum. Themen, Lieder, Materialien und Musik von der CD, passend zur Jahreszeit, regen zur spontanen Kreativität an. Mit kleinen Schritten und Gesten entdecken wir die Vielfalt der Bewegung und erleben die Freude am gemeinsamen Tanzen.

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung und ein Getränk

### für Eltern mit Kindern von 2 – 3 Jahre

#### Leitung Irma Bachmann

**ANorD747** 9 x Do 10:15 – 11:00 Uhr / 02.02. – 29.03.2012  
€ 26,10

**ANorD748** 8 x Do 10:15 – 11:00 Uhr / 19.04. – 14.06.2012  
€ 23,20

**ANorD749** 8 x Do 10:15 – 11:00 Uhr / 09.08. – 27.09.2012  
€ 23,20

**ANorD750** 8 x Do 10:15 – 11:00 Uhr / 25.10. – 13.12.2012  
€ 23,20

## Singen – Spielen – Turnen

*für die ganze Familie*

Mit Papa, Mama, Oma oder Opa erkunden wir das Abenteuerland in der Turnhalle. Wir wollen bekannte Lieder singen, neue Spiele lernen und mit Freude allerlei Bewegungsformen ausprobieren.

**Bitte mitbringen:** weiche Turnschuhe oder Rutschesocken

### für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahre

#### Leitung Karina Wojtkowiak

**ANorD755** 7 x Sa 09:00 – 10:00 Uhr / 04.02. – 24.03.2012  
außer 18.02.2012  
€ 28,70  
Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

**ANorD756** 8 x Sa 09:00 – 10:00 Uhr / 21.04. – 16.06.2012  
außer 19.05.2012  
€ 32,80  
Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

<b>ANorD757</b>	7 x Sa	09:00 – 10:00 Uhr / 11.08. – 22.09.2012 € 28,70 Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53
<b>ANorD758</b>	8 x Sa	09:00 – 10:00 Uhr / 27.10. – 15.12.2012 € 32,80 Grundschule Immenhorst, Glashütter Damm 53

### Ki-do „Richtig toben“

Toben und Balgen bereitet unseren Kindern einen Riesenspaß. Sie spüren instinktiv, dass es für ihre Entwicklung ein wichtiger Baustein ist. Väter und Mütter mit ihren Kindern bekommen neue Anregungen zum Toben. Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Im Spiel werden alle sinnlichen, psychomotorischen, sozial-affektiven und kognitiven Fähigkeiten erprobt und geschult.

#### für Eltern und Kinder ab 3 Jahre

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANorD759</b>	3 x Fr	14:00 – 15:30 Uhr / 10.02. – 24.02.2012 € 30,15
<b>ANorD760</b>	3 x Fr	14:00 – 15:30 Uhr / 10.08. – 24.08.2012 € 30,15

### Yoga für Eltern mit Kindern

Yoga fördert die körperliche und geistige Entwicklung. Eltern und Kinder können hier gemeinsam die Freude an Bewegung und Entspannung in spannenden Geschichten erleben.

#### für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahre

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorD761</b>	6 x Mo	16:00 – 17:00 Uhr / 13.02. – 19.03.2012 € 36,90 1 Erw. + 1 Kind
<b>ANorD762</b>	6 x Mo	16:00 – 17:00 Uhr / 13.08. – 17.09.2012 € 36,90 1 Erw. + 1 Kind

### Klopfen mit dem Bären Panky

Der Bär Panky hilft uns durch Beklopfen bestimmter Körperpunkte wieder ausgeglichener, konzentrierter und fröhlicher zu werden. Kleine gesundheitliche Probleme wie Bauchschmerzen, Schulkopfschmerzen und alltägliche Sorgen, wie z. B. Wut, Enttäuschung werden bearbeitet. Spielerisch lernen wir uns besser wahrzunehmen. Diese einfache Methode macht viel Spaß und eignet sich für die ganze Familie.

#### für Eltern und Kinder ab 5 Jahre

	Leitung	Dorothea Holweg
<b>ANorD763</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 10.03.2012 € 21,00 + € 5,00 für jedes weitere Kind Infoabend Do 02.02.2012, 17:00 Uhr

### PINGO Schwimmen

Erlebniswelt Wasser – Wassergewöhnung für Kinder  
Wasser ist ein Bewegungsraum, in dem die Kinder Bewegungsaktivitäten durchführen und Bewegungserfahrungen sammeln, die ausschließlich in diesem Element möglich sind. Wir werden auf spielerische Art vielfältige Möglichkeiten des Bewegens am, im, über, unter und ins Wasser erproben.

#### für Eltern und Kinder von 3 – 4 Jahre

	Leitung	Gertraud Czerniecki
<b>ANorD765</b>	5 x Do	16:00 – 16:45 Uhr / 01.03. – 29.03.2012 € 60,00 Einlass 15:45 Uhr Infoabend Mo 27.02.2012, 18:00 – 19:00 Uhr Schwimmhalle Moorbekschule, Hasenstieg 13
<b>ANorD766</b>	5 x Do	16:00 – 16:45 Uhr / 24.05. – 21.06.2012 € 60,00 Einlass 15:45 Uhr Infoabend Mo 27.02.2012, 18:00 – 19:00 Uhr Schwimmhalle Moorbekschule, Hasenstieg 13
<b>ANorD768</b>	5 x Do	16:00 – 16:45 Uhr / 23.08. – 20.09.2012 € 60,00 Einlass 15:45 Uhr Infoabend Mo 13.08.2012, 18:00 – 19:00 Uhr Schwimmhalle Moorbekschule, Hasenstieg
<b>ANorD769</b>	5 x Do	16:00 – 16:45 Uhr / 01.11. – 29.11.2012 € 60,00 Einlass 15:45 Uhr Infoabend Mo 13.08.2012, 18:00 – 19:00 Uhr Schwimmhalle Moorbekschule, Hasenstieg 13



Babygruppen – siehe [www.fbs-norderstedt.de](http://www.fbs-norderstedt.de)

### Ki-do Selbstverteidigung

Ki-do – der Weg der geistigen Energie – ist die intelligente und effektive Art der Selbstverteidigung. In diesem Kompakt-Seminar werden Gefahrensituationen besprochen und Handlungsstrategien entworfen. Eine gute Körpersprache (Haltung, Mimik, Gestik, Stimme) hilft abzuschrecken, daran werden wir arbeiten. Dazu gehören auch einige effektive Kampftechniken.

#### für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANorD771</b>	Sa So	09:00 – 14:00 Uhr / 09.06.2012 09:00 – 14:00 Uhr / 10.06.2012 € 55,00 pro Person
<b>ANorD772</b>	Sa So	09:00 – 14:00 Uhr / 24.11.2012 09:00 – 14:00 Uhr / 25.11.2012 € 55,00 pro Person

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### MUSIKGRUPPEN

#### Musik und Bewegung

Jedes Kind hat Freude an Musik und Bewegung. Durch gemeinsames Singen und spielerisches Musizieren werden Kinder und Eltern ungezwungen an Musik herangeführt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln, Trommeln und die eigene Stimme führen Klein und Groß in die „Welt der Klänge“.

##### für Eltern mit Kindern von 1 ½ – 2 Jahre

**Leitung** Silke Schermoks

<b>ANorD801</b>	15 x Fr	09:10 – 09:55 Uhr / 10.02. – 15.06.2012 € 47,30 + € 5,00 Material Infoabend Mo 06.02.2012, 20:00 Uhr
<b>ANorD803</b>	19 x Fr	09:10 – 09:55 Uhr / 10.08. – 25.01.2013 € 58,90 + € 5,00 Material Infoabend Mo 06.08.2012, 20:00 Uhr

##### für Kinder von 2 – 3 Jahren mit Eltern

**Leitung** Silke Schermoks

<b>ANorD805</b>	15 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 10.02. – 15.06.2012 € 47,30 + € 1,00 Material Infoabend Mo 06.02.2012, 20:00 Uhr
<b>ANorD806</b>	19 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 10.08. – 25.01.2013 € 58,90 + € 5,00 Material Infoabend Mo 06.08.2012, 20:00 Uhr

##### für Kinder von 2 ½ – 3 ½ Jahren mit Eltern

**Leitung** Silke Schermoks

<b>ANorD807</b>	15 x Fr	10:50 – 11:35 Uhr / 10.02. – 15.06.2012 € 47,30 + € 5,00 Material Infoabend Mo 06.02.2012, 20:00 Uhr
<b>ANorD808</b>	19 x Fr	10:50 – 11:35 Uhr / 10.08. – 25.01.2013 € 58,90 + € 5,00 Material Infoabend Mo, 06.08.2012, 20:00 Uhr

#### Musikgarten

##### für Kinder von 1 ½ – 3 Jahren mit Eltern

**Leitung** Bettina Amedick

<b>ANorD821</b>	8 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 03.02. – 30.03.2012 außer 09.03.2012 € 32,00 + € 1,00 Material Mütterzentrum, Kielortring 51
<b>ANorD822</b>	9 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 13.04. – 15.06.2012 außer 18.05.2012 € 36,00 + € 1,00 Material Mütterzentrum, Kielortring 51

<b>ANorD823</b>	8 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 10.08. – 28.09.2012 € 32,00 + € 1,00 Material Mütterzentrum, Kielortring 51
<b>ANorD824</b>	9 x Fr	09:00 – 09:45 Uhr / 19.10. – 14.12.2012 € 36,00 + € 1,00 Material Mütterzentrum, Kielortring 51
<b>ANorD825</b>	9 x Mi	09:00 – 09:45 Uhr / 01.02. – 04.04.2012 außer 07.03.2012 € 36,00 + € 1,00 Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20
<b>ANorD826</b>	10 x Mi	09:00 – 09:45 Uhr / 11.04. – 20.06.2012 außer 02.05.2012 € 40,00 + € 1,00 Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20
<b>ANorD827</b>	8 x Mi	09:00 – 09:45 Uhr / 08.08. – 26.09.2012 € 32,00 + € 1,00 Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20
<b>ANorD828</b>	9 x Mi	09:00 – 09:45 Uhr / 17.10. – 12.12.2012 € 36,00 + € 1,00 Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20



#### Tagespflege Norderstedt e.V. in der Evangelischen Familienbildung

Sie wollen Ihr Kind gut aufgehoben wissen – wir suchen für Sie die richtige Betreuungsperson!  
Unsere Leistungen beinhalten eine umfassende Beratung über alle notwendigen Vereinbarungen zwischen Ihnen und Ihrer künftigen Tagespflegeperson. Wir treffen eine Vorauswahl durch Vorgespräche und Hausbesuch, um Ihnen für diese anspruchsvolle Tätigkeit kompetente Betreuungspersonen anbieten zu können.

Auch wenn Sie selber Tagesmutter/-vater werden wollen und sich für die Weiterbildung (siehe Seite 91) entschieden haben, sind wir gern Ihre Ansprechpartnerinnen. Wir suchen laufend neue Tagespflegepersonen in Norderstedt, Henstedt-Ulzburg und Ellerau.

Angelika Stark, Dipl. Sozialpädagogin  
Iris Peters, Verwaltungsangestellte

#### Sprechzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 12:00 Uhr  
Do 15:00 – 18:00 Uhr  
Telefon 521 101 18; Fax 513 256 02  
[www.tagespflege-norderstedt.de](http://www.tagespflege-norderstedt.de)

P.S. Wir vermitteln auch Babysitter!



## Familien unterwegs

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

PAUL GERHARD

### AUSFLÜGE

#### Wie kommt der Wetterhahn aufs Kirchendach? – Führung durch die Falkenbergkirche

Wir sehen hinter die „Kulissen“ der Falkenbergkirche, deren Geschichte mit der Entwicklung der Stadt Norderstedt eng verbunden ist. Mit Pastor Fock erleben wir, was es neben dem Altar der Kirche noch so alles zu entdecken gibt. Zum Abschluss der Führung zeigt der Kantor und Organist Werner Sagner uns die Geheimnisse der Orgel.

**für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren**

**Leitung** **Andrea Listing**

<b>ANorF201</b>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 10.02.2012 € 3,00 für Erwachsene + € 2,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr vor der Falkenbergkirche
-----------------	--------	--

#### Wir besuchen die Feuerwehr

Wir besuchen die freiwillige Feuerwehr Friedrichsgabe. Die ehrenamtlichen Feuerwehrleute zeigen uns ihre Wache und erklären ihre Arbeit. Eine kurzfristige Absage/Verschiebung oder gar Abbruch der Führung ist bei einem Einsatz möglich.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung

**für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren**

**Leitung** **Andrea Listing**

<b>ANorF202</b>		15:30 – 17:00Uhr / Termin Frühjahr 2012 € 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr auf dem Parkplatz vor der Feuerwache. Feuerwehr Friedrichsgabe, Ulzburger Straße 490
-----------------	--	---

### FAMILIEN UNTERWEGS

#### **ANorF203**

15:30 – 17:00Uhr / Termin Herbst 2012  
€ 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder  
Treffpunkt 15:20 Uhr auf dem Parkplatz vor der Feuerwache  
Feuerwehr Friedrichsgabe, Ulzburger Straße 490

#### „Wasser marsch!“ mit historischen Löschmethoden

Bei einer Führung durch das Feuerwehrmuseum gucken wir uns historische Feuerwehrragen und -uniformen an. Wir erfahren etwas über den Feuerwehrralltag von „damals“ und probieren selbst aus, „wie früher“ einen kleinen „Brand“ zu löschen!

**Bitte mitbringen:** wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel – es wird nass!!!

**für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren**

**Leitung** **Andrea Listing**

<b>ANorF205</b>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 15.06.2012 € 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr auf dem Innenhof des Museums Feuerwehrmuseum, Friedrichsgaber Weg 290
-----------------	--------	---

#### Wir besuchen die Polizei

Wir besuchen die Polizeidienststelle Garstedt beim Herold-Center. Der Verkehrsbeauftragte der Polizei Norderstedt führt uns durch die Räume und erzählt uns von der Polizeiarbeit.

**für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren**

**Leitung** **Andrea Listing**

<b>ANorF207</b>		15:30 – 17:00 Uhr / Termin Frühjahr 2012 € 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr an der Treppe vor dem Polizeirevier Polizeidienststelle Garstedt, Europaallee 24
<b>ANorF208</b>		15:30 – 17:00 Uhr / Termin Herbst 2012 € 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr an der Treppe vor dem Polizeirevier Polizeidienststelle Garstedt, Europaallee 24

## Wir besuchen die DLRG

Wir besuchen die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft Norderstedt e.V. Die ehrenamtlichen Rettungsschwimmer zeigen uns ihre Geschäftsstelle und erklären uns einen Teil ihrer Einsatzfahrzeuge (Gerätewagen, Wasserrettung, Motorrettungsboot). Außerdem beschreiben sie uns ihre Aufgaben und Tätigkeiten außerhalb der Schwimmhallen.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung

### für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorF209</b>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 16.11.2012 € 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr auf dem Parkplatz DLRG Norderstedt e.V., Wiesenstraße 50 a

## Frühling auf Gut Wulksfelde

Unweit von Norderstedt liegt das „Gut Wulksfelde“. Auf dem ehemaligen Staatsgut der Stadt Hamburg werden wir in Zusammenarbeit mit dem „öko-Markt e.V. Schule und Landwirtschaft“ die Praxis der ökologischen Landwirtschaft, Pflanzenanbau und Tierhaltung erkunden. Diesmal besuchen wir die Pflanzen in der Gärtnerei und werden auch selbst etwas säen oder topfen. Natürlich besuchen wir auch kurz die Tiere.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel!

### für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorF211</b>		15:30 – 17:00Uhr / 23.03.2012 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr vor dem weißen Gutshaus Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt

## Erntezeit auf Gut Wulksfelde

Wir lernen die Tiere kennen und ergründen, woher unsere Lebensmittel kommen. Höhepunkt wird diesmal für die Kinder das Ernten der Kartoffeln sein. In Zusammenarbeit mit dem „öko-Markt e.V. Schule und Landwirtschaft“.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel!

### für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorF212</b>	1 x Fr	15:30 – 17:30 Uhr / 07.09.2012 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr vor dem Gutshaus Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt

## „Woher kommt das Brot?“ – Besuch auf Gut Wulksfelde

Diesmal erkunden wir, woher das Brot kommt: Wir besuchen die Backstube, verkosten verschiedene Brotsorten und quetschen selber Flocken. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung evtl. Allergien mit! In Zusammenarbeit mit dem „öko-Markt e.V. Schule und Landwirtschaft“.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel!

### für (Groß-) Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorF213</b>	1 x Fr	15:30 – 17:30 Uhr / 30.11.2012 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr vor dem Gutshaus Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt

## Vorfrühling an der Tarpenbek

*Ferienangebot*

Lassen Sie uns das Erwachen der Bäume und Tiere beobachten! Wir begleiten die Tarpenbek ein Stück ihres Weges. Für alle vier Kurse: Treffpunkt Langenharmer Weg/Parkplatz Festsaal am Falkenberg.

**Bitte mitbringen:** Fernglas und Lupe, wenn möglich

### für Erwachsene und Kinder

	Leitung	Magdalena Dinzen
<b>ANorF216</b>	1 x Fr	10:00 – 12:00 Uhr / 30.03.2012 € 6,00 + € 2,00 für jedes weitere Kind + € 1,00 Material

### für Erwachsene und Kinder

	Leitung	Magdalena Dinzen
<b>ANorF217</b>	1 x So	10:00 – 12:00 Uhr / 15.04.2012 € 6,00 + € 2,00 für jedes weitere Kind + € 1,00 Material

## Herbststimmung an der Tarpenbek

Bunte Blätter fallen, Samen und Früchte zeigen uns den Herbst an. Wir begleiten die Tarpenbek ein Stück ihres Weges.

**Bitte mitbringen:** Fernglas und Lupe, wenn möglich

### für Erwachsene und Kinder

	Leitung	Magdalena Dinzen
<b>ANorF220</b>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 29.09.2012 € 6,00 + € 2,00 für jedes weitere Kind + € 1,00 Material
<b>ANorF221</b>	1 x Do	10:00 – 12:00 Uhr / 04.10.2012 € 6,00 + € 2,00 für jedes weitere Kind + € 1,00 Material

## Rund um die Alsterquelle

Der Ursprung der Alster befindet sich in Henstedt-Ulzburg, Ortsteil Rhen. Viele Menschen kennen die Alster, aber nicht jeder weiß, wo sie entspringt und wieso. Wir machen einen Spaziergang im Gebiet um die Alsterquelle im Naturschutzgebiet Oberalsterniederung und erfahren einiges über diesen Platz und den Fluss.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung/Schuhe

### für Erwachsene und Kinder

	Leitung	Jorie Kuiper
<b>ANorF222</b>	1 x Sa	9:30 – 12:00 Uhr / 14.04.2012 € 7,40 + € 2,00 für jedes weitere Kind Treffpunkt Eingang NSG Oberalsterniederung, Quellenweg, Henstedt-Rhen
<b>ANorF223</b>	1 x Sa	9:30 – 12:00 Uhr / 25.08.2012 € 7,40 + € 2,00 für jedes weitere Kind Treffpunkt Eingang NSG Oberalsterniederung, Quellenweg, Henstedt-Rhen

## Wir erkunden den Wald

Ein Erlebnismittag im Tangstedter Forst für Jung und Alt. Neben den Hauptwegen wollen wir in den Wald eintauchen, Bäume erkunden und erkennen lernen. Ein Stück Geschichte hören und uns Zeit zum Werkeln und Pause machen nehmen.

### für Familien mit Kindern im Grund- und Vorschulalter

	Leitung	Antje Hillienhoff
<b>ANorF224</b>	1 x Sa	15:00 – 17:30 Uhr / 02.06.2012 € 7,40 + € 2,00 für jedes weitere Kind Treffpunkt Kreuzung Harckesheyde/Schleswig-Holstein-Straße/AmTangstedter Forst - vor der Schranke
<b>ANorF225</b>	1 x Sa	15:00 – 17:30 Uhr / 08.09.2012 € 7,40 + € 2,00 für jedes weitere Kind Treffpunkt Kreuzung Harckesheyde/Schleswig-Holstein-Straße/AmTangstedter Forst - vor der Schranke



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

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Motorikgruppe – Fantasie ohne Grenzen

Für alle Kinder ist Bewegung ein wesentlicher Grundstein ihrer persönlichen, intellektuellen und sozialen Entwicklung. Bewegungserlebnisse sind Erfahrungen ‚aus erster Hand‘. Sie bilden die Basis von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Auch Konzentrationsspiele, Bewegungen zu Musik, sowie Entspannungsgeschichten und Traumreisen sind Teile des Kurses. Es werden auf spielerische Art und Weise der Gleichgewichtssinn, Kraft und Ausdauer, selbstständiges Handeln, Gefahren einschätzen sowie soziale Kompetenzen gefördert. Die Motorikgruppe ist ein vielseitiges und spielerisches Bewegungsangebot mit Turngeräten und unterschiedlichen Materialien wie z.B. leeren Behältern, Wäscheklammern oder Bierdeckeln, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die erste Stunde ist immer mit Eltern.

**Bitte mitbringen:** Hallensportschuhe, Getränk

### für Kinder von 4 – 6 Jahren

	Leitung	Natascha Komander
<b>ANorH201</b>	9 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 12.01. – 08.03.2012 € 37,00
<b>ANorH202</b>	9 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 15.03. – 31.05.2012 € 37,00
<b>ANorH203</b>	9 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 09.08. – 25.10.2012 € 37,00
<b>ANorH204</b>	8 x Do	16:00 – 17:00 Uhr / 01.11. – 20.12.2012 € 32,90

## KINDER, KINDER

### für Kinder von 6 – 9 Jahren

	Leitung	Natascha Komander
<b>ANorH205</b>	9 x Do	17:00 – 18:00 Uhr / 12.01. – 08.03.2012 € 37,00
<b>ANorH206</b>	9 x Do	17:00 – 18:00 Uhr / 15.03. – 31.05.2012 € 37,00
<b>ANorH207</b>	9 x Do	17:00 – 18:00 Uhr / 09.08. – 25.10.2012 € 37,00
<b>ANorH208</b>	8 x Do	17:00 – 18:00 Uhr / 01.11. – 20.12.2012 € 32,90

### Lass den Stress des Tages hinter dir und entspann dich!

Einfache Handgriffe und bewusste Atmung entspannen Körper, Seele und Geist. Sie machen wach, glätten Emotionen und stärken Körpergefühl und Selbstbewusstsein: Lerne, dir selbst zu helfen, um mit beiden Beinen fest(er) im Leben zu stehen. Jin Shin Jyutsu – „Strömen“ – macht Spaß! Im Anschluss des letzten Nachmittags besteht die Gelegenheit zum Elterngespräch.

### für Kinder ab 5 Jahren

	Leitung	Michaela Schwerdt
<b>ANorH210</b>	5 x Di	16:00 – 17:00 Uhr / 28.02. – 27.03.2012 € 24,60 Infoabend Di 21.02.2012, 19:00 – 20:00 Uhr
<b>ANorH211</b>	5 x Di	16:00 – 17:00 Uhr / 30.10. – 27.11.2012 € 24,60 Infoabend Di 23.10.2012, 19:00 – 20:00 Uhr

### Yoga für Jungen und Mädchen

Yoga wirkt ausgleichend auf unruhige Kinder, fördert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und eine gute Körperhaltung. Wir wollen spielerisch die Freude an Bewegung und Entspannung entdecken.

### für Kinder von 6 – 12 Jahren

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorH212</b>	9 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 01.02. – 28.03.2012 € 37,00
<b>ANorH213</b>	10 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 18.04. – 20.06.2012 € 41,10
<b>ANorH214</b>	8 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 08.08. – 26.09.2012 € 32,90
<b>ANorH215</b>	10 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 24.10. – 09.01.2013 € 41,10

### Ki-do Selbstverteidigung und Sicherheitstraining

*17 Jahre Ki-do Gewaltprävention in der Evangelischen Familienbildung Norderstedt*

Ki-do – der Weg der Kinder – ist die intelligente Art der Selbstverteidigung. Es ist das erste Sicherheitstraining in Deutschland, das speziell für Kinder entwickelt wurde und das auf die Vermittlung aggressiver Kampftechniken verzichtet. Ki-do ist ein pädagogisch/psychologisch ausgerichtetes Konzept – spielerisch, kindgerecht und praxisorientiert. Es hilft Kindern, sich gegen verschiedene Formen der Gewalt (physisch, psychisch, sexuell) zu schützen. Stärkung des Ichs, des Selbstvertrauens etc. helfen nicht nur dem potentiellen Opfer, auch kindliche Aggressoren finden einen Ausweg aus der Gewalt. Ki-do hilft aber auch, sich sicherer und erfolgreicher in der Gruppe, an der Tafel, beim Referat oder beim Bewerbungsgespräch zu präsentieren.

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

#### Anfänger

für Kinder von 7–10 Jahren

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANorH216</b>	3 x Fr	15:30 – 19:00 Uhr / 10.02. – 24.02.2012 € 78,00 Infoabend Mi 01.02.2012, 19:30 – 22:00 Uhr
<b>ANorH217</b>	3 x Fr	15:30 – 19:00 Uhr / 10.08. – 24.08.2012 € 78,00 Infoabend Mi 01.08.2012, 19:30 – 22:00 Uhr

#### Aufbau

für Kinder von 7–11 Jahren

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANorH218</b>	3 x Fr	15:00 – 18:30 Uhr / 01.06. – 15.06.2012 € 70,35
<b>ANorH219</b>	3 x Fr	15:00 – 18:30 Uhr / 30.11. – 14.12.2012 € 63,00

#### Aufbau L

für Kinder von 7–12 Jahren

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANorH220</b>	3 x Fr	15:30 – 19:00 Uhr / 20.04. – 04.05.2012 € 63,00
<b>ANorH221</b>	3 x Fr	15:30 – 19:00 Uhr / 07.09. – 21.09.2012 € 63,00

KREATIVES GESTALTEN

Kinder arbeiten mit Ton

Wir arbeiten frei mit Ton. Dies Material gibt Raum für Kreativität und fördert die Fingerfertigkeit. Ihr bekommt Anregungen und Unterstützung bei der Umsetzung eurer Ideen

für Kinder ab 6 Jahren

Leitung **Heidrun Palder**

<b>ANorH301</b>	10 x Mi	16:00 – 17:30 Uhr / 18.01. – 21.03.2012 € 56,70 + Material € 4,00 Abholtag Mi 28.03.2012
<b>ANorH302</b>	10 x Mi	16:00 – 17:30 Uhr / 05.09. – 28.11.2012 € 56,70 + Material € 4,00 Abholtag Mi 05.12.2012

Origami Kreisel

Lass die Kreisel tanzen! Aus bunten Papieren zusammengesetzt verändern sich die Muster der Kreisel je nach Geschicklichkeit des Spielers.

für Kinder von 7 – 9 Jahren

Leitung **Gabriele Ritter**

<b>ANorH304</b>	1 x Do	15:30 – 17:00 Uhr / 26.01.2012 € 5,40 + € 1,50 Material
-----------------	--------	--

Origami Herzen zum Verschenken

Einfache, aber auch anspruchsvolle herzige Modelle.

für Kinder von 9 – 11 Jahren

Leitung **Gabriele Ritter**

<b>ANorH305</b>	1 x Do	15:30 – 17:00 Uhr / 02.02.2012 € 5,40 + € 1,50 Material
-----------------	--------	--

Bandweben

Mit dieser vielseitigen, leicht erlernbaren Webtechnik weben wir bunte Bänder, die wir zu Taschenhenkel, Gürtel oder Haarschmuck verarbeiten.

für Kinder von 9 – 11 Jahren

Leitung **Gabriele Ritter**

<b>ANorH306</b>	5 x Do	15:30 – 17:00 Uhr / 09.02. – 08.03.2012 € 27,00 + € 5,00 Material
-----------------	--------	--

Papier schöpfen

Stelle dein eigenes Papier her. Durch das Einschöpfen von Gräsern, Blüten oder vielen anderen kleinen Dingen entstehen wunderschöne Einzelstücke für z.B. Grußkarten, Briefpapier oder zum Einschlagen deiner Hefte, Bücher und Mappen.

**Bitte mitbringen:** 5 alte Zeitungen, Papierreste nach Farben sortiert, Dinge zum Einschöpfen, z.B. Gräser, Stroh, Heu, Pailletten, Glitzerpapiere (z.B. Bonbon-, Pralinenpapier), Locherreste, Trockenblumen, Wollfäden, 10 Filz- oder Spültücher, ein großer Schwamm, drei große Badehandtücher, Plastikwanne, größer als DIN A4, z.B. Babywanne, Entwicklerwanne (z.B. Fotobedarf), Rührstab / Stabmixer, Eimer, alter Kamm (alternativ Zahnstocher oder Schaschlikspieße), altes Lineal, Tesafilm oder Paketklebeband), Karton oder feste Tüte zum Transport

für Kinder ab 11 Jahren

Leitung **Melanie Anhalt**

<b>ANorH308</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 06.03.2012 € 7,20 + € 12,00 Material in bar
<b>ANorH309</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 07.08.2012 € 7,20 + € 12,00 Material in bar
<b>ANorH310</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 15.01.2013 € 7,20 + € 12,00 Material in bar

Papier marmorieren – Jetzt wird's bunt!

Mache aus schlichten Papieren ganz individuelle Einzelstücke, indem du Marmorierfarben benutzt. Das kann ganz schön bunt werden und super aussehen, wenn du z.B. deine eigene Schreibmappe damit beziehst oder Grußkarten daraus machst. Du kannst gerne dein selbstgeschöpftes Papier zur Weiterverarbeitung mitbringen.

**Bitte mitbringen:** 4-5 alte Zeitungen, alter Kamm (alternativ Zahnstocher oder Schaschlikspieße, altes Lineal, Tesafilm oder Paketklebeband), Karton oder feste Tüte zum Transport

für Kinder ab 11 Jahren

Leitung **Melanie Anhalt**

<b>ANorH312</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 28.08.2012 € 7,20 + € 10,00 Material in bar
<b>ANorH313</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 29.01.2013 € 7,20 + € 10,00 Material in bar

## KINDER, KINDER

### Kleisterpapier – Jetzt wird's bunt!

Hier kannst du dein Schreib-, Mal- oder eigens hergestelltes Papier (siehe Kurs „Papier schöpfen“) mit Farbe und Kleister verschönern.

**Bitte mitbringen:** 4-5 alte Zeitungen, Schürze oder alte Kleidung, alles, was ein Muster macht: Alter Kamm, Farbwalzen, Zahnpachtel, Pappreste, Korken, etc., Karton oder feste Tüte zum Transport

#### für Kinder ab 8 Jahren

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorH315</b>	1 x Mi	15:30 – 17:30 Uhr / 21.03.2012 € 7,20 + € 10,00 Material in bar
<b>ANorH316</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 18.09.2012 € 7,20 + € 10,00 Material in bar

### Schreibmappe nach Buchbinderart erstellen

Aus vorgefertigten Kartonzuschnitten leimen wir in alter Buchbinder-Tradition einen DIN A5-Rohling für eine Schreibmappe für Colledgeblöcke zusammen und beziehen ihn danach mit deinem Favoriten-Motiv aus einer großen Auswahl schöner Bezugs-Papiere.

**Bitte mitbringen:** sofern vorhanden, dein selbstgeschöpftes marmoriertes oder Kleister-Papier zur weiteren Verarbeitung, Schürze oder alte Kleidung

#### für Kinder ab 11 Jahren

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorH318</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 03.04.2012 € 7,20 + ca. € 12,00 Material in bar
<b>ANorH319</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 30.10.2012 € 7,20 + ca. € 12,00 Material in bar

### Hereinspaziert! – Die eigene Fußmatte bemalen

Mit Farbe & Schablonen oder frei Hand gestalten wir eine tolle Fußmatte. Nach dem Trocknen & Fixieren ist die Farbe wasserfest, tritt- und lichtecht.

**Bitte mitbringen:** Schürze o. alte Kleidung, evtl. eigene Schablonen zum Malen, Fön, große Tüte für den Transport

#### für Kinder ab 11 Jahren

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorH321</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 20.03.2012 € 7,20 + € 15,00 für Material in bar

### 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 kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen.

**Bitte mitbringen:** 3-4 alte Gläser mit Verschluss, Frischhaltefolie, kleines Küchenmesser, eigene Materialien, z.B. Gräser, Sand, Muscheln, Steine, getrocknete Blumen etc., Lebensmittelfarbe, evtl. Duftöle, weiche Plastikformen (Joghurtbecher, Pralinschachtel-Einlagen ...)

#### für Kinder ab 8 Jahren

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorH323</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 08.05.2012 € 7,20 + Materialkosten für eine Seife von ca. € 2,00 je nach Verbrauch in bar
<b>ANorH324</b>	1 x Di	15:30 – 17:30 Uhr / 20.11.2012 € 7,20 + Materialkosten für eine Seife von ca. € 2,00 je nach Verbrauch in bar

## LERNEN MIT SPASS

### Forschergruppe – Singen-Spielen-Entdecken

Entdecken, Forschen und Spielen – das mögen Kinder am liebsten. Wir wollen den Vormittag verbringen, um spielend viele Dinge zu erforschen und zu erleben. Zum Abschluss gibt es das von allen zubereitete Mittagessen.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind, Regionalverein Schleswig-Holstein e.V.

#### für Kinder von 4-6 Jahren

	Leitung	Nicole Stumpe
<b>ANorH401</b>	5 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 18.02. – 23.06.2012 € 59,20 + jeweils € 3,50 für Mittagessen in bar Infoabend Mi 15.02.2012, 20:00 Uhr Regenbogen Kindergarten, Harkshörner Weg 14
<b>ANorH403</b>	6 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 18.08. – 19.01.2013 € 59,20 + jeweils € 3,50 für Mittagessen in bar Infoabend Mi 15.02.2012, 20:00 Uhr Regenbogen Kindergarten, Harkshörner Weg 14

Weitere Kurse für Kinder und Jugendliche  
gibt es bei der VHS unter [www.vhs-norderstedt.de](http://www.vhs-norderstedt.de)



## KINDER, KINDER

### Schon wieder einen „Platten“...

*Das 1x1 deines Fahrrades*

Unter fachmännischer Leitung kannst du in einer kleinen Werkstatt lernen, wie dein Fahrrad funktioniert. Inhalte sind: Wie repariere ich bei der nächsten Panne Bremsen, Licht und den unvermeidlichen Plattfuß.

#### für Kinder von 10 – 12 Jahren

**Leitung** Gerd Delowsky

**ANorH406** 2 x Sa 10:00 – 11:30 Uhr / 21.04. – 28.04.2012  
€ 10,80  
Fahrradreparatur Delowsky, Harkshörner Weg 35

**ANorH407** 2 x Sa 10:00 – 11:30 Uhr / 20.10. – 27.10.2012  
€ 10,80  
Fahrradreparatur Delowsky, Harkshörner Weg 35

### Schreiben mit Links

*Vorbereitungskurs*

Die Vorbereitung und das Training einer lockeren Schreibhaltung ist für linkshändige Kinder besonders wichtig. Hierdurch können Haltungsschäden in der Schulzeit und im Erwachsenenalter vorgebeugt werden. Spielerisch werden mit den Kindern Übungen zur Verbesserung der Fingermotorik gemacht. Stifthaltung und Blattlage zum Schreiben mit der linken Hand sind ein weiteres Thema, das kindgerecht mit Schwung- und Nachspurübungen angegangen wird. So wird es den Kindern erleichtert, in der Schule schnell eine lockere, entspannte Schreibhaltung zu finden, in der sie dann auch das Verwischen der Tinte vermeiden. Eltern werden darüber informiert, worauf sie bei ihren Kindern achten können.

#### für Vorschulkinder von 4 – 6 Jahren

**Leitung** Elisabeth Strathen

**ANorH409** 7 x Sa 09:00 – 10:30 Uhr / 04.02. – 17.03.2012  
€ 50,00

#### für Kinder von 6 – 8 Jahren (1. u. 2. Klasse)

**Leitung** Elisabeth Strathen

**ANorH410** 7 x Sa 10:30 – 12:00 Uhr / 04.02. – 17.03.2012  
€ 50,00

#### für Vorschulkinder von 4 – 6 Jahren

**Leitung** Elisabeth Strathen

**ANorH411** 7 x Sa 09:00 – 10:30 Uhr / 27.10. – 08.12.2012  
€ 50,00

#### für Kinder von 6 – 8 Jahren (1. u. 2. Klasse)

**Leitung** Elisabeth Strathen

**ANorH412** 7 x Sa 10:30 – 12:00 Uhr / 27.10. – 08.12.2012  
€ 50,00

### „Bleib locker“ – Stresspräventionstraining für Kinder

Kinder bekommen Hilfestellung und Anregungen für den Umgang mit alltäglichen Spannungen und Problemen, wodurch sie in zukünftigen Stresssituationen besser vorbereitet sind. Sie lernen, Stresssituationen und eigene Stressreaktionen bewusster wahrzunehmen. Durch Einsatz von Rollenspielen und Übungen werden angemessene Bewältigungsstrategien praktisch erprobt. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund, die Trainingselemente zum Thema Stress werden durch Spiele ergänzt.

#### für Kinder von 8 – 10 Jahren

**Leitung** Hedvig Järv

**ANorH414** 8 x Fr 14:30 – 16:00 Uhr / 03.02. – 23.03.2012  
€ 56,20 Erstattung durch Krankenkassen möglich.  
Elternabende Mo 30.01.2012 und Do 15.03.2012,  
jeweils 19:00 Uhr

**ANorH416** 8 x Fr 16:30 – 18:00 Uhr / 03.02. – 23.03.2012  
€ 56,20 Erstattung durch Krankenkassen möglich.  
Elternabende Do 25.10.2012 und 13.12.2012,  
jeweils 19:00 Uhr

**ANorH417** 8 x Fr 14:30 – 16:00 Uhr / 26.10. – 14.12.2012  
€ 56,20 Erstattung durch Krankenkassen möglich.  
Elternabende Mi 24.10.2012 und 12.12.2012,  
jeweils 19:00 Uhr

**ANorH419** 8 x Fr 16:30 – 18:00 Uhr / 26.10. – 14.12.2012  
€ 56,20 Erstattung durch Krankenkassen möglich.  
Elternabende Mi 01.02.2012 und 21.03.2012,  
jeweils 19:00 Uhr

## IM JAHRESLAUF

### Origami – Hasen für die Osterzeit

#### für Kinder von 7 – 9 Jahren

**Leitung** Gabriele Ritter

**ANorH601** 1 x Do 15:30 – 17:00 Uhr / 22.03.2012  
€ 5,40 + € 1,50 Material

### Weihnachtsdekoration aus Pappmache

Aus Luftballons, Zeitung und Kleister stellen wir Engel, Schneemänner und vielleicht auch den Nikolaus her. Oder wie wäre es mit Rudi Rentier?

**Bitte mitbringen:** ein Getränk für eine kleine Pause

#### für Eltern und Kinder von 5 – 8 Jahren

**Leitung** Antje Aring – Willig

**ANorH610** 2 x Di 15:30 – 17:30 Uhr / 06.11. – 13.11.2012  
€ 15,99 + € 2,50 Material

## Adventswerkstatt

für Kinder von 6 – 9 Jahren

**Leitung** Angelika Kelch

**ANorH611** 2 x Di 15:30 – 17:00 Uhr / 20.11. – 27.11.2012  
€ 10,80 + € 8,00 Material

## Kekse, Kekse, Kekse

Kekse mit Guss, Kekse mit Zimt, Kekse mit Konfitüre, Kekse mit....? Wir backen viele Kekse für die Adventszeit.

**Bitte mitbringen:** Lieblingsausstechform, Dosen zum Mitnehmen

für Kinder von 8 – 11 Jahren

**Leitung** Antje Aring – Willig

**ANorH612** 1 x Mi 15:00 – 18:00 Uhr / 28.11.2012  
€ 12,00 + € 4,00 Material

## Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Pralinen, Konfitüre und einiges mehr werden wir zubereiten und schön verpacken. Mal sehen, was ihr an wen verschenken möchtet!

für Kinder von 8 – 12 Jahren

**Leitung** Antje Aring – Willig

**ANorH613** 1 x Di 15:30 – 18:30 Uhr / 18.12.2012  
€ 12,00 + € 8,00 Material

## Origami – Sterne für die Weihnachtszeit

für Kinder von 9 – 11 Jahre

**Leitung** Gabriele Ritter

**ANorH614** 2 x Do 15:30 – 17:00 Uhr / 22.11. – 29.11.2012  
€ 10,80 + € 2,00 Material

## IN DEN FERIEN

### Ki-do – für Anfänger

Ki Do- der Weg der Kinder – ist die intelligente Art der Selbstverteidigung. Es ist das erste Sicherheitstraining in Deutschland, das speziell für Kinder entwickelt wurde und das auf die Vermittlung aggressiver Kampftechniken verzichtet. Weitere Informationen s. Seite 45.

für Kinder von 6 – 11 Jahren

**Leitung** Ralf R. Ide

**ANorH701** Mo. – Mi. 14:00 – 17:30 Uhr / 02.04. – 04.04.2012  
€ 74,25  
Infoabend Mi 01.02.2012, 19:30 – 22:00 Uhr  
Elterngespräch 04.04.2012 im Anschluss

für Kinder von 7 – 11 Jahren

**Leitung** Ralf R. Ide

**ANorH702** Mo. – Mi. 14:00 – 17:30 Uhr / 08.10. – 10.10.2012  
€ 74,25  
Infoabend Mi 01.08.2012, 19:30 – 22:00 Uhr  
Elterngespräch 10.10.2012 im Anschluss

### Kochen in den Osterferien

Aus Suppen, Brötchen, Nudeln, Reis und vielem mehr zaubern wir jeden Tag ein leckeres Menü. Und natürlich gehören Kuchen und Nachspeisen ebenfalls dazu. Das alles genießen wir anschließend am schön gedeckten Tisch. Wünsche dürft ihr gerne äußern. (Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben.)

für Kinder von 9 – 12 Jahren

**Leitung** Antje Aring – Willig

**ANorH703** Mi. – Fr. 10:00 – 13:00 Uhr / 11.04. – 13.04.2012  
€ 36,00 + € 12,00 Umlage

### Kochen in den Osterferien – Kinder-Restaurant

Wir laden Eltern und Geschwister ein!!

Aus den in den letzten Tagen gekochten Gerichten suchen wir gemeinsam die schönsten für ein Vier-Gänge-Menü aus. Wir kochen für unsere Gäste, decken die Tische und servieren das Essen. Und natürlich essen wir zusammen mit Ihnen. Das Restaurant öffnet für die Gäste um 12.30 Uhr.

für Kinder aus dem Kochkurs ANORH703

**Leitung** Antje Aring – Willig

**ANorH704** 1 x Sa 10:00 – 15:00 Uhr / 14.04.2012  
€ 18,00 + € 3,00 Umlage + € 2,00 pro Kind,  
€ 5,00 pro Erw. (Gäste)

### Backen mit Blüten und Kräutern

Wir tauchen in die Blüten- und Kräuterbackstube ein und backen Blütenkuchen, Lavendelherzen, Kräuterbrötchen und einiges mehr. Anschließend genießen wir unser buntes Buffet und trinken dazu selbstgemachte Limonade und Tee.

**Bitte mitbringen:** Behälter zum Mitnehmen der Reste

für Kinder von 6 – 12 Jahren

**Leitung** Britta Heldt

**ANorH710** 1 x Di 14:30 – 17:30 Uhr / 03.07.2012  
€ 10,80 + € 5,00 Umlage

## KINDER, KINDER

### Origami in Bewegung

Saltopferd, Wurfiring, Flattervogel und mehr.

#### für Kinder von 7 – 9 Jahren

**Leitung Gabriele Ritter**

<b>ANorH711</b>	Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 18.07.2012
	Do	10:30 – 12:00 Uhr / 19.07.2012
€ 10,80 + € 2,00 Material		

### Kochen in den Sommerferien

Gemeinsam bereiten wir sommerliche Gerichte mit viel Obst und Gemüse zu. Schnelle Nudelgerichte, kalte Kartoffelsuppe, fruchtige Kuchen sowie Smoothies und Cocktails. Bei gutem Wetter können wir alles gemeinsam in unserem Garten essen, auf Wunsch auch einmal grillen. Laktose- und Weizenunverträglichkeiten können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

#### für Jugendliche von 12 – 15 Jahren

**Leitung Antje Aring – Willig**

<b>ANorH712</b>	3 x Mi – Fr	10:00 – 13:00 Uhr / 01.08. – 03.08.2012
€ 36,00 + ca. € 14,00 Umlage		

### Der Herbst ist da – Basteln mit Naturmaterialien

#### für Kinder von 6 – 9 Jahren

**Leitung Angelika Kelch**

<b>ANorH719</b>	2 x Di	15:30 – 17:00 Uhr / 09.10. – 16.10.2012
€ 10,80		

### Kochen in den Herbstferien

Heu und Stroh im Schnee, Herbstspieße, Blätterschokolade und mehr... ungewöhnlich klingende aber gewohnt schmeckende Rezepte gibt es in diesen Ferien. Zusammen gekocht und wie immer zusammen aufgegessen. Laktose- und Weizenunverträglichkeiten können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

#### für Kinder von 8 – 11 Jahren

**Leitung Antje Aring – Willig**

<b>ANorH720</b>	Mi – Fr	10:00 – 13:00 Uhr / 10.10. – 12.10.2012
€ 36,00 + € 12,00 Umlage		

### Kochen in den Herbstferien – Kinderrestaurant

Wir laden Eltern und Geschwister ein!!

Aus den in den letzten Tagen gekochten Gerichten suchen wir gemeinsam die schönsten für ein Vier-Gänge-Menü aus. Wir kochen für unsere Gäste, decken die Tische und servieren das Essen. Und natürlich essen wir zusammen mit Ihnen. Das Restaurant öffnet für die Gäste um 12:30 Uhr.

#### für Kinder von 8 – 11 Jahren

**Leitung Antje Aring – Willig**

<b>ANorH721</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 13.10.2012
€ 18,00 + € 3,00 Umlage + € 2,00 pro Kind, € 5,00 pro Erw. (Gäste)		

### Wir fotografieren und gestalten ein Fotobuch digital

Wir gehen gemeinsam in der näheren Umgebung auf digitale Fotosafari. Aus den neu entstandenen Fotos und mitgebrachten Fotos gestaltet ihr dann am Computer ein Fotobuch mit euren eigenen Fotos.

Der Druck des Fotobuchs ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Kamera/Fotohandy inkl. Kabel zum Überspielen auf den PC, USB-Stick oder CD/DVD

#### für Kinder von 12 – 14 Jahren

**Leitung Claudia Rüdiger**

<b>ANorH722</b>	5 x Mo – Fr	10:00 – 12:00 Uhr / 30.07. – 03.08.2012
€ 36,00		
Treffpunkt Mo + Di: Eingang Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße		
Treffpunkt Mi – Fr: adasoft e.V., Am Kielortplatz 120		
<b>ANorH723</b>	5 x Mo – Fr	10:00 – 12:00 Uhr / 15.10. – 19.10.2012
€ 36,00		
Treffpunkt Mo + Di: Eingang Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße		
Treffpunkt Mi – Fr: adasoft e.V., Am Kielortplatz 120		

## ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

### Ki-do – Selbstverteidigung für Jugendliche

Ki-do ist die intelligente Art der Selbstverteidigung. Ki-do hilft Kindern und Jugendlichen sich gegen verschiedene Formen der Gewalt (physisch, psychisch, sexuell) zu schützen. Weitere Informationen s. Seite 45.

#### für Jugendliche von 13 – 19 Jahren

**Leitung Ralf R. Ide**

<b>ANorH801</b>	Sa	14:00 – 19:00 Uhr / 09.06.2012
	So	14:00 – 19:00 Uhr / 10.06.2012
€ 59,90		
<b>ANorH802</b>	Sa	14:00 – 19:00 Uhr / 24.11.2012
	So	14:00 – 19:00 Uhr / 25.11.2012
€ 59,90		

## KINDER, KINDER

### Babysitter-Führerschein

Was gehört zu meinen Aufgaben? Welche Fähigkeiten besitzt ein Kind im Säuglingsalter, Kleinkindalter, Schulalter? Was kann ich mit ihm spielen? Was mache ich, wenn sich ein Kind verletzt?

Die Teilnahme an diesem Kurs ist Voraussetzung für die Aufnahme in die Babysitterkartei.

**für Jugendliche ab 14 Jahre**

	<b>Leitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>ANorH814</b>	2 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 22.03. – 29.03.2012 € 12,00
<b>ANorH815</b>	2 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 06.09. – 13.09.2012 € 12,00



## Elterngespräche

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

MARTIN BUBER

## ERZIEHUNG

### Angst und Wut bei Kindern

Wenn unsere Kinder ängstlich sind oder wütend werden, sind wir als Eltern oft ratlos und wissen nicht, wie wir angemessen auf solche Reaktionen reagieren sollen. Das Gefühl der Wut gehört zu unserem Leben, wie das der Angst, genauso wie Freude und Glück. Der Kurs soll Eltern Informationen, Hintergründe und praktische Tipps zum Thema geben.

	<b>Leitung</b>	<b>Gabriele Flechner</b>
<b>ANorJ1001</b>	2 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 17.01. – 24.01.2012 € 18,00

## ELTERNGESPRÄCHE

### Meine, Deine, unsere Kinder

Patchworkfamilien erleben eine besondere Herausforderung. Gefühle wie Unsicherheit, Angst vor Ablehnung und Eifersucht spielen eine Rolle im Zusammenleben. Wir wollen in diesem Kurs nach Möglichkeiten suchen, wie Elternteile und Kinder näher zusammenrücken und zu einer neuen Einheit werden können.

	<b>Leitung</b>	<b>Heidrun Reinke</b>
<b>ANorJ100</b>	2 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 18.01. – 25.01.2012 € 13,50

### ZappelPhillip & Co.

*Mein Kind ist nicht zu bremsen*

Bei einem Kind, das überdreht, impulsiv und schwer steuerbar ist, sind Eltern häufig mit ihrem Latein am Ende. Wir wollen nach einem kurzen Überblick über die Entstehung von Aufmerksamkeitsstörungen über Wege sprechen, wie wir mit auffälligen Verhaltensweisen im Alltagsstress freier umgehen können.

	<b>Leitung</b>	<b>Nicola Rusch</b>
<b>ANorJ101</b>	2 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 14.02. – 21.02.2012 € 18,00

### ADS/ADHS Elterstraining

*Verzweiflung und Wut, Verstehen und Fördern, Talente und Freude wiederentdecken*

Was ist ADS/ADHS, was steckt dahinter? Warum reagiert mein Kind so? Diese und ähnliche Fragen wollen wir an einem Abend angehen. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Fähigkeiten und Talente der ADS-Kinder und die Ressourcen der Eltern.

**für Eltern von 6 – 13 jährigen Kindern**

	<b>Leitung</b>	<b>Christine Lange</b>
<b>ANorJ102</b>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 08.03.2012 € 9,00 Praxis für Chaosmanagement, Alter Kirchenweg 33a

### ADS/ADHS Elterstraining

*ADS/ADHS und Erziehung, hat das was miteinander zu tun?*

Gemeinsam arbeiten wir an den Themen: Wo liegt das Problem? Wie gehen wir miteinander um? Wo gibt es Ressourcen der Eltern? Regeln und Konsequenzen richtig aufstellen. Vorkenntnisse zum Thema ADS sind Voraussetzung und können im Kurs ANORJ102 erworben werden.

**für Eltern von 6 – 13 jährigen Kindern**

	<b>Leitung</b>	<b>Christine Lange</b>
<b>ANorJ103</b>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 12.04.2012 € 9,00 Praxis für Chaosmanagement, Alter Kirchenweg 33a

## ADS/ADHS Elterstraining

*Bedeutung von Lob und welche Regeln sind sinnvoll?*

Thematisiert wird die Bedeutung von Lob und positivem Feedback. Was sind Punktepläne? Die im vorherigen Kurs erarbeiteten und jetzt angewandten Regeln und Konsequenzen werden überprüft und besprochen. Vorkenntnisse zum Thema ADS sind Voraussetzung und können im Kurs ANORJ102 erworben werden.

**für Eltern von 6 - 13 jährigen Kindern**

**Leitung** **Christine Lange**

<b>ANorJ104</b>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 03.05.2012 € 9,00 Praxis für Chaosmanagement, Alter Kirchenweg 33a
-----------------	--------	--

## ADS/ADHS Elterstraining

*Hausaufgabensituationen entschärfen und Punktepläne überprüfen*

Überarbeitet werden die mitgebrachten Punktepläne. Wie geht man mit Problemverhalten um, z.B. in der Hausaufgabensituation? Was ist eine Familienkonferenz? Hier finden Fragen zu den Themen der vier ADS-Kurse noch einmal Platz. Vorkenntnisse zum Thema ADS sind Voraussetzung und können im Kurs ANORJ102 erworben werden.

**für Eltern von 6 - 13 jährigen Kindern**

**Leitung** **Christine Lange**

<b>ANorJ105</b>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 14.06.2012 € 9,00 Praxis für Chaosmanagement, Alter Kirchenweg 33a
-----------------	--------	--

## Groß werden

Jedes Kind braucht seine Zeit, um sich individuell zu entwickeln. Was ist wann „dran“? Wo sollte man aufmerksam werden? Wir betrachten einzelne Entwicklungsphasen in der frühen Kindheit mit dem Blick auf die ganze Persönlichkeit des Kindes. So werden wir manche Verhaltensweisen besser verstehen.

**Leitung** **Nicola Rusch**

<b>ANorJ106</b>	2 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 03.03. – 10.03.2012 € 36,00
-----------------	--------	--

## Das hat meine Mutter schon so gemacht

Das eigene Erziehungsverhalten wird vor dem Hintergrund der eigenen Eltern betrachtet. Sie vermittelten Werte und Normen, die sich auf unser Erziehungsverhalten auswirken, bei eigenen und bei Tageskindern.

**Leitung** **Nicola Rusch**

<b>ANorJ107</b>	1 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 13.03.2012 € 9,00
-----------------	--------	--

## Eigentlich wollte ich doch konsequent sein...

...aber es ist manchmal so schwer! Welche Grenzen setzen wir unseren Kindern 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>ANorJ108</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 22.03.2012 € 9,00
-----------------	--------	--

## Ideenfundgrube: Kindergeburtstage – Kinderfeste

Was machen wir dieses Jahr? Wie schaffen wir es, etwas „Besonderes“ zu planen und trotzdem preiswert und stressarm zu feiern? Praktische Ideen und Anregungen rund um das Thema Geburtstage und Motto-Feste. Für Feiern zu Hause und anderswo, für Kinder von 3 bis 13 Jahren – mit Tipps für Einladungen, Deko, und Spiele.

**Leitung** **Andrea Listing**

<b>ANorJ109</b>	1 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 16.04.2012 € 6,80
-----------------	--------	--

## Kleine Helden in Not

„Ein Junge weint doch nicht!“, „Du bist doch schon ein großer Junge!“ – wir kennen alle solche Sätze und geben unsere inneren Bilder, wie ein Mädchen oder Junge zu sein habe, weiter. Auch die soziale Umgebung, Medien, Werbung tragen zur Rollenbildung bei. Wie können wir unsere Kinder in ihrer Entwicklung verstehen, unterstützen und fördern?

**Leitung** **Gabriele Flechner**

<b>ANorJ110</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 26.04.2012 € 9,00
-----------------	--------	--

## Wir haben uns zum Streiten gern...

Konflikte in der Familie sind keine Katastrophe, sondern immer auch eine Gelegenheit. Denn es gibt Alternativen zum Ausrasten, Ärgern, Schimpfen und Motzen.

Sie werden erfahren, wie ein Gespräch wieder in Gang gesetzt werden kann; wie man richtig zuhört; eine Sprache findet, die das Kind / den Partner erreicht und wie man gemeinsam Lösungen findet und Versöhnung übt.

**Leitung** **Ina-Marie Mühling**

<b>ANorJ111</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 09.05.2012 € 9,00
-----------------	--------	--

## Kindliche Sexualität

Auch Kinder erleben Sexualität, doch viele Mütter und Väter sind unsicher, wann und wie man mit ihnen darüber sprechen kann. Oft fehlen auch Informationen darüber, wie sich kindliche Sexualität äußert, was „normal“ ist. Wie ordnet man Doktorspiele, Sprüche oder Fragen mit sexuellem Inhalt ein? Zusätzlich verunsichern Medienberichte über Missbrauch von Kindern. In Zusammenarbeit mit pro familia.

	Leitung	Jens Bodenberger
<b>ANorj112</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 30.05.2012 € 9,00
<b>ANorj113</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 07.11.2012 € 9,00

## Pubertät – Was geht?!

Bauchfreie Tops, zu große Hosen, Rückzug, Schulnoten, Machtkämpfe, erste Male... Zuhause ist die Pubertät ausgebrochen und es beginnt eine Zeit aufregender Veränderungen und Spannungen. Nicht nur die Jugendlichen, auch die Eltern sind ge- bis überfordert. Viele Fragen tauchen auf: Was kann alles in der Pubertät passieren? Was ist normal? Wie verhalte ich mich richtig? In Zusammenarbeit mit pro familia.

	Leitung	Jens Bodenberger
<b>ANorj114</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 13.06.2012 € 9,00
<b>ANorj115</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 21.11.2012 € 9,00

## Zwischen Fordern und Verwöhnen

Eltern sind verunsichert, was das Beste für ihr Kind ist. Macht Verwöhnen Kinder faul? Bedeutet fordern gleichzeitig fördern? Gemeinsam wollen wir im Gespräch nach einer guten Balance suchen und überlegen, wie wir als Eltern angemessen handeln.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorj116</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 20.06.2012 € 9,00

## Typisch Junge – typisch Mädchen?!

Obwohl wir meinen, dass wir keine wesentlichen Unterschiede in der Erziehung machen, stellen wir bestimmte „typische“ Verhaltensweisen fest. Wie wirken Vorbilder im Umfeld auf Kinder ein? Was hilft zur Orientierung, was ist uns zu ausgeprägt? Wir wollen darüber nachdenken, wie wir als Erwachsene mit den „Rollen“ der Kinder umgehen.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorj117</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 24.10.2012 € 9,00

## Familie – ein starkes Team!

Ein funktionierendes „Familienteam“ schafft eine Wohlfühlatmosphäre und unterstützt den Zusammenhalt und die Entwicklung aller. Wie stärken wir als Eltern diesen Teamgeist? Was kann jedes Familienmitglied dazu beitragen? Wir sprechen über Voraussetzungen und Regeln, die ein harmonisches Zusammenleben begünstigen.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorj118</b>	2 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 14.11. – 28.11.2012 € 22,60

## Angst und Wut bei Kindern

Wenn unsere Kinder ängstlich sind oder wütend werden, sind wir als Eltern oft ratlos und wissen nicht, wie wir angemessen auf solche Reaktionen reagieren sollen. Das Gefühl der Wut gehört zu unserem Leben, wie das der Angst, genauso wie Freude und Glück. Der Kurs soll Eltern Informationen, Hintergründe und praktische Tipps zum Thema geben.

	Leitung	Gabriele Flechner
<b>ANorj120</b>	2 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 22.11. – 29.11.2012 € 18,00

## Trotzköpfchen

Manchmal erleben wir als Eltern irritiert unser rebellierendes Kleinkind. Was kann ich als Elternteil dazu tun, dass sich Situationen entschärfen und mein Kind sich liebevoll angenommen fühlt? Gemeinsam wollen wir nach geeigneten Lösungen suchen.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorj121</b>	1 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 12.12.2012 € 11,30

## Der kleine Angsthase

Dem kleinen Angsthasen verstellen oft Unsicherheit oder Mangel an Zutrauen und Mut Schritte ins Neuland. Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorj122</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 16.01.2013 € 9,00

## Ich bin schon groß! – Selbstvertrauen und Selbständigkeit

Das Kleinkind will vieles alleine ausprobieren. Eltern sollten dem Kind viele Gelegenheiten für Erfolgserlebnisse schaffen, um so sein Selbstbewusstsein und seinen Stolz zu stärken.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorj123</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 30.01.2013 € 9,00

## Frühkindliche Bindungsstörung im Hinblick auf späteren Suchtmittelkonsum

*Einführung in die Bindungstheorie und pädagogische Praxis*

Die frühkindlichen engen und zuverlässigen Bindungserfahrungen sind entscheidend für den Aufbau einer stabilen Persönlichkeit. Gravierende Bindungsstörungen können dagegen zur späteren Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung beitragen.

	Leitung	Kristina Maiwald
<b>ANorj124</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 24.05.2012 € 9,00
<b>ANorj125</b>	1 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 18.10.2012 € 9,00

## Kinder stärken!

Ab dem ersten Schultag stehen Eltern und Kinder vor neuen Aufgaben und Problemen. Schulweg, Schulhof, Klassenzimmer, Freizeit: überall sehen wir Gefahren. Wir Eltern haben sowohl die Pflicht, als auch das Bedürfnis, unsere Kinder vor Gefahren zu bewahren. Wie können wir zwischen Überbehüten auf der einen und Überfordern auf der anderen Seite unserem Kind angemessen helfen und es stärken? Vortrag mit anschließendem Gespräch.

	Leitung	Ralf R. Ide
<b>ANorj126</b>	1 x Mo	19:30 – 22:00 Uhr / 27.08.2012 € 11,30

## GESUNDHEIT

### Vegetarische Kinderernährung

Wenn (Klein-) Kinder und Jugendliche sich vegetarisch ernähren sollen oder wollen, stellt sich die Frage nach einer ausreichenden Nährstoffversorgung in den sensiblen Wachstumsphasen. Es werden Chancen und Risiken einer vegetarischen Lebensweise für Kinder aus ernährungswissenschaftlicher Sicht aufgezeigt.

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorj201</b>	1 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 26.03.2012 € 6,80
<b>ANorj202</b>	1 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 20.08.2012 € 6,80

### Is(s)t mein Kind noch „normal“?

Wir sprechen über die Unsicherheit, das Ernährungsverhalten von Kindern richtig einzuschätzen. Weitere Themen sind das Erkennen von Essstörungen und der Umgang mit Süßigkeiten und Fastfood.

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorj203</b>	1 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 11.06.2012 € 6,80

## Natürlich gut essen von Anfang an

Ist Stillen besser als Flaschennahrung? Wie viel braucht das Kind? Wann kann mit Brei begonnen werden? Was sollte man vermeiden, um Allergien vorzubeugen? Ab wann kann das Kind am Familientisch mit essen. Dieser Kurs vermittelt wissenschaftlich abgesicherte Informationen und praktikable Tipps – so dass Ihr Kind das bekommt, was es zum Großwerden braucht. Themen: Rund um die Milch, B(r)eikost, Kleinkindernahrung

### für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

	Leitung	Kerstin Winter
<b>ANorj204</b>	3 x Mi	20:00 – 22:00 Uhr / 29.02. – 14.03.2012 € 27,20 ggf. ist eine anteilige Erstattung der Kursgebühren durch die KK möglich.
<b>ANorj205</b>	3 x Mi	20:00 – 22:00 Uhr / 15.08. – 29.08.2012 € 27,20 ggf. ist eine anteilige Erstattung der Kursgebühren durch die KK möglich.

## Erste Hilfe am Kind

Schon bei kleineren Verletzungen kommt es bei Kindern darauf an, möglichst richtig und schnell zu helfen.

Der Erste Hilfe Kurs informiert, wie Babys und Kindern mit einfachen Mitteln geholfen werden kann.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung für die Pausen

	Leitung	Uwe Dahlheimer
<b>ANorj206</b>	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 25.02.2012 € 40,00
<b>ANorj207</b>	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 02.06.2012 € 40,00
<b>ANorj208</b>	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 20.10.2012 € 40,00

## SELBSTHILFE

### Frühstart - Selbsthilfegruppe

Austausch und Beratung von Eltern für Eltern zu früh oder krank geborener Kinder. Außer Gesprächen werden auch eine Reihe von Informationen geboten: Kinderarzt-Adressen, geeignete Therapeuten für Krankengymnastik, Ergotherapie, Logopädie, Frühförderung und Literatur, die Sie kostenfrei ausleihen können. Eine vorherige telefonische Anmeldung zum jeweiligen Treffen ist dringend erforderlich!

Für Eltern von Frühchen, die noch in der Klinik o. bereits entlassen sind, auch für Eltern älterer, schon schulpflichtiger Frühchen.

**Di 14-tägig 19:30 – 21:30 Uhr / 10.01. – 08.01.2013**

Asklepios Klinik Nord, Haus 7, Tangstedter Landstraße 400

## Adoptiv- und Pflegeeltern treffen sich

Unser Kind hat zwei Elternpaare – leben mit der doppelten Elternschaft. Informationen, Erfahrungsaustausch, Beratung und Gesprächsabende zu bestimmten Themen. Mehr Infos im Büro.

Mi 20:00 – 22:00 Uhr / 15.02. – 16.01.2013



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

MAX FEIGENWINTER

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Fitness-Yoga

Sie möchten das Jahr fit und gesund erleben? Mit Yoga-Übungen wird die Wirbelsäule beweglich gehalten, die Organe in ihrer Arbeit unterstützt und entlastet. Eine Tiefenentspannung baut gezielt Stress ab und verstärkt die Wirkung nachhaltig.

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, warme Socken

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorK101</b>	16 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 07.02. – 12.06.2012 € 84,80
<b>ANorK102</b>	20 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 07.08. – 29.01.2013 außer 13.11.2012 € 106,00



Rückbildungskurse – siehe Seite 10

### Fitness-Yoga für junge Mütter

Gezielte Yoga-Übungen unterstützen die Rückbildung nachhaltig und führen zu einem neuen Wohlbefinden. Eine Tiefenentspannung baut Stress ab.

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, warme Socken

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorK103</b>	19 x Mi	20:00 – 21:00 Uhr / 01.02. – 20.06.2012 € 100,70
<b>ANorK104</b>	20 x Mi	20:00 – 21:00 Uhr / 08.08. – 30.01.2013 außer 03.10.2012 € 106,00

### Fitness-Yoga für ältere Menschen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 55. Die Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher, die Organe können besser arbeiten, Arthrose- und Arthritis-erkrankungen werden gelindert und ein Wohlbefinden stellt sich ein. Die Tiefenentspannung verstärkt die Wirkung der Übungen nachhaltig.

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, 1 festes Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorK105</b>	19 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 01.02. – 20.06.2012 € 100,70
<b>ANorK106</b>	20 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 08.08. – 23.01.2013 außer 03.10.2012 € 106,00

### Yoga am Sonntag

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das die Gesundheit fördert und die seelischen Kräfte stärkt.

An fünf Sonntagen, die inhaltlich aufeinander aufbauen, aktivieren Sie zunehmend die in Ihnen schlummernden Energien, Selbstheilungskräfte und kreativen Ressourcen.

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, evtl. 1 kleines, flaches Kissen, bequeme Bekleidung und Socken, Getränke u. leichten Snack

#### Anfänger ohne oder mit wenigen Kenntnissen

	Leitung	Monika Heß
<b>ANorK107</b>	5 x So	09:00 – 14:00 Uhr / 05.02. – 03.06.2012 € 132,65 Info-Treffen Sa, 28.01.2012, 14:00 – 15:00 Uhr
<b>ANorK108</b>	5 x So	09:00 – 14:00 Uhr / 02.09. – 06.01.2013 € 132,65 Info-Treffen Sa, 25.08.2012, 14:00 – 15:00 Uhr

## Pilates

Dieses ganzheitliche Bodentraining stärkt die Muskulatur (insbesondere Rücken und Bauch), verbessert Kondition und Körperhaltung. Die fließenden Bewegungen und die bewusste Atmung harmonisieren Körper und Geist.

	Leitung	Birgit Gagelmann
<b>ANorK109</b>	15 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 02.02. – 07.06.2012 außer 29.03.2012 € 79,50
<b>ANorK110</b>	16 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 16.08. – 17.01.2013 außer 13.12.2012 € 84,80

### für Fortgeschrittene – freie Plätze auf Anfrage

	Leitung	Birgit Gagelmann
<b>ANorK111</b>	15 x Do	09:00 – 10:00 Uhr / 02.02. – 07.06.2012 außer 29.03.2012 € 79,50
<b>ANorK112</b>	16 x Do	09:00 – 10:00 Uhr / 16.08. – 17.01.2013 außer 13.12.2012 € 84,80
<b>ANorK113</b>	15 x Do	20:40 – 21:40 Uhr / 02.02. – 07.06.2012 außer 29.3.2012 € 79,50
<b>ANorK114</b>	16 x Do	20:40 – 21:40 Uhr / 16.08. – 17.01.2013 außer 13.12.2012 € 84,80



Rückbildungskurse – siehe Seite 10

## Beckenbodentraining

Zur gezielten Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur für Menschen mit Beckenbodenschwächen oder als aufbauendes Training nach der Geburt: Muskeltraining, Wahrnehmungsübungen, Tipps für den Alltag.

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung und Socken

	Leitung	Birgit Dassau
<b>ANorK115</b>	16 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 07.02. – 12.06.2012 € 84,80
<b>ANorK116</b>	10 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 07.08. – 23.10.2012 € 53,00
<b>ANorK117</b>	10 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 30.10. – 29.01.2013 außer 13.11.2012 € 53,00

## Wirbelsäulengymnastik

freie Plätze auf Anfrage

	Leitung	Sabine Klebe
<b>ANorK118</b>	13 x Fr	08:00 – 09:00 Uhr / 03.02. – 22.06.2012 € 58,40
<b>ANorK119</b>	13 x Fr	09:00 – 10:00 Uhr / 03.02. – 22.06.2012 € 58,40
<b>ANorK120</b>	14 x Fr	08:00 – 09:00 Uhr / 10.08. – 25.01.2013 € 63,00
<b>ANorK121</b>	14 x Fr	09:00 – 10:00 Uhr / 10.08. – 25.01.2013 € 63,00

## Ausgleichsgymnastik für Frauen

	Leitung	Gabi Rath
<b>ANorK122</b>	18 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 09.01. – 11.06.2012 außer 26.03., 30.04.2012 € 81,00
<b>ANorK123</b>	20 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 06.08. – 28.01.2013 außer 01.10., 17.12.2012 € 90,00

## Energie durch Bewegung – Teil 1

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Behandlungs- und Selbsthilfemethode, die neuestes medizinisches Wissen und Erkenntnisse der Gehirnforschung mit Jahrtausende alten chinesischen Erfahrungen und Erkenntnissen verbindet. Die Kinesiologie zielt darauf ab, das Energieniveau im Organismus zu erhöhen, die Selbstheilungskräfte anzuregen, so die Gesundheit zu stabilisieren, Lern- und Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, Getränk

	Leitung	Ursula Hinsch
<b>ANorK124</b>	1 x Sa	09:30 – 17:00 Uhr / 24.03.2012 € 33,70
<b>ANorK125</b>	1 x Sa	10:30 – 18:00 Uhr / 22.09.2012 € 33,70

## Energie durch Bewegung – Teil 2

	Leitung	Ursula Hinsch
<b>ANorK126</b>	1 x Sa	10:30 – 18:00 Uhr / 21.04.2012 € 33,70
<b>ANorK127</b>	1 x Sa	09:30 – 17:00 Uhr / 17.11.2012 € 33,70

## Entspannung mit Gigong und Selbstmassage

Die chinesischen Gesundheitsübungen fördern die Selbstheilungskräfte, verhelfen zur Entspannung und vertiefen die Atmung. Wir können damit Stress abbauen und leichte Beschwerden des Alltags überwinden.

	Leitung	Karin Craauer
<b>ANorK130</b>	14 x Mo	18:30 – 20:00 Uhr / 27.02. – 18.06.2012 außer 21.05.2012 € 111,30
<b>ANorK131</b>	18 x Mo	18:30 – 20:00 Uhr / 13.08. – 21.01.2013 außer 07.01.2013 € 143,10

## Entspannung – pur!

Erlernen Sie einfache Möglichkeiten des Stress-Abbaus mit Hilfe verschiedener Entspannungsmethoden. Dazu bedienen wir uns einiger speziell ausgesuchten Übungen aus den Bereichen Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qigong und Yoga.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, 1–2 Wolldecken und 1 kleines Kissen

	Leitung	Anja Bluhm
<b>ANorK134</b>	5 x Fr	11:00 – 12:00 Uhr / 20.04. – 25.05.2012 außer 18.05.2012 € 22,50

## Meditation und Entspannung

Meditation und Entspannung sind für den Alltag sehr nützlich, um Kraft und Klarheit zu gewinnen. Die regelmäßige Übung verstärkt die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken. In diesem Kurs werden verschiedene Meditationen vorgestellt und geübt.

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

	Leitung	Inga Soltau-Schulz
<b>ANorK135</b>	8 x Do	15:30 – 16:30 Uhr / 02.02. – 22.03.2012 € 36,00
<b>ANorK136</b>	8 x Do	15:30 – 16:30 Uhr / 09.08. – 27.09.2012 € 36,00
<b>ANorK137</b>	8 x Do	15:30 – 16:30 Uhr / 25.10. – 13.12.2012 € 36,00

## Wandernd die Natur erleben

Wir wandern auf dem Jakobsweg entlang der Alster in Richtung Hamburg. Mit leichten und abwechslungsreichen Übungen kommen wir mit der Natur in Kontakt. Erfahren Sie Klarheit und Tatkraft für Ihren Alltag.

	Leitung	Silke Schröder
<b>ANorK140</b>	1 x So	10:00 – 17:00 Uhr / 18.03.2012 € 31,50 Rade, Segeberger Chaussee, Parkplatz bei Bushalte vor Kayhude

## GESUNDHEIT

### Stress weg!

Einführung in die wesentlichen Wege zur Stressbewältigung: Entspannungs-, Problemlösungs-, Kognitionstraining, Erholung und Genusstraining. Übungen wechseln sich ab mit Erfahrungsaustausch und Information.

	Leitung	Birgit Werner
<b>ANorK201</b>	1 x Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 23.03.2012 € 9,00
<b>ANorK202</b>	1 x Mo	19:00 – 21:00 Uhr / 03.09.2012 € 9,00

### Homöopathie für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an der Homöopathie interessiert sind und mehr über den Wirkungsbereich wissen möchten. Es werden Grundkenntnisse vermittelt und eine kleine Hausapotheke zusammengestellt.

	Leitung	Dorothea Holweg
<b>ANorK203</b>	3 x Do	18:00 – 20:00 Uhr / 02.02., 01.03., 05.04.2012 € 27,00

### Homöopathie

Sie verwenden schon einige Homöopathische Mittel, möchten aber Ihre Kenntnisse erweitern. In der Gruppe besprechen wir die persönlichen Fälle und suchen dann gemeinsam eine Lösung.

	Leitung	Dorothea Holweg
<b>ANorK204</b>	3 x Do	18:00 – 20:00 Uhr / 04.10. – 06.12.2012 € 27,00 jeweils am 1. Donnerstag im Monat

### Homöopathie Treffpunkt

Sie möchten Homöopathie besser verstehen oder Ihr Wissen über Homöopathie erweitern, indem Sie weitere Mittel kennen lernen. In der Gruppe profitieren Sie besonders von den Fragestellungen und Problemen der anderen Teilnehmer und der gemeinsamen Lösung der Fälle.

	Leitung	Dorothea Holweg
<b>ANorK205</b>	8 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 02.02. – 06.12.2012 € 72,00 jeweils am 1. Donnerstag im Monat

## Schüßler-Salze Nr. 1 bis Nr. 12

Nach Dr. Schüßler kann durch die Zuführung bestimmter Mineralstoffe, die auch in natürlicher Weise im Körper vorhanden sind, der Mineralstoffhaushalt der Zellen reguliert werden. Alltägliche Beschwerden und Krankheiten werden dadurch positiv beeinflusst. Die Methode eignet sich sehr gut, um die Wirkung von homöopathischen Mitteln kennen zu lernen.

	Leitung	Dorothea Holweg
<b>ANorK206</b>	1 x Sa	15:00 – 18:00 Uhr / 10.03.2012 € 13,50

## Bachblüten-Therapie – Welche Bachblüten können mir helfen?

Der englische Arzt Dr. Edward Bach fand heraus, dass bestimmte Blütenessenzen in der Lage sind, seelische Ungleichgewichtszustände zu harmonisieren und zu heilen. In diesem Kurs werden die einzelnen Blüten und die ihnen entsprechenden Gemütszustände vorgestellt, so dass jede/r Teilnehmer/in für sich selbst eine passende Bachblüten-Mischung zusammenstellen kann.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

	Leitung	Inga Soltau-Schulz
<b>ANorK207</b>	8 x Do	16:30 – 18:00 Uhr / 19.04. – 14.06.2012 € 54,00
<b>ANorK208</b>	8 x Do	16:30 – 18:00 Uhr / 25.10. – 13.12.2012 € 54,00

## Fußreflexzonen-Massage

*Einführung in die Selbst- und Partnermassage*

Die Fußreflexzonenmassage nutzt die Verbindungen zwischen inneren Organen und bestimmten Zonen am Fuß. Durch Berührung und Massage können diese Bereiche stimuliert und das Körpergeschehen positiv beeinflusst werden. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und aktiviert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, 1 Wolldecke, 1 Kissen, dicke Socken, 1 Handtuch, Creme, Schreibzeug

	Leitung	Inga Soltau-Schulz
<b>ANorK210</b>	8 x Do	16:30 – 18:00 Uhr / 02.02. – 22.03.2012 € 54,00
<b>ANorK211</b>	8 x Do	16:30 – 18:00 Uhr / 09.08. – 27.09.2012 € 54,00

## Jin Shin Jyutsu – heilsame Berührung

*Gesundheit und Wohlbefinden in die eigenen Hände nehmen*

Jin Shin Jyutsu hilft bei der Harmonisierung von alltäglichem Stress und bei gesundheitlichen Problemen. Auflegen unserer Hände auf Energiepunkte am Körper unterstützt den Abbau von Spannungen in Körper, Geist und Seele, löst Blockaden und harmonisiert den Energiekreislauf.

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und Schreibzeug

	Leitung	Anke Büttger
<b>ANorK213</b>	Fr Sa	18:00 – 20:30 Uhr / 24.02.2012 11:30 – 15:00 Uhr / 25.02.2012 € 27,00
<b>ANorK214</b>	Fr Sa	18:00 – 20:30 Uhr / 07.09.2012 11:30 – 15:00 Uhr / 08.09.2012 € 27,00

## Kraft tanken mit Natur erleben

Rein in die Natur! Mit leichten und abwechslungsreichen Übungen kommen wir mit der Natur in Kontakt. Erfahren Sie Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Tanken Sie Kraft für Ihren Alltag. Genießen Sie einen abwechslungsreichen aktiven und dennoch entspannenden Tag in der Natur!

Generation 50 plus		
	Leitung	Silke Schröder
<b>ANorK216</b>	1 x Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 15.09.2012 € 31,50 Tangstedter Moorgehege/Parkplatz Syltkuhlen

## Lieber leichter – Abnehmen für Mütter

Viele Mütter sind unzufrieden mit ihrer Figur und möchten sich gern ohne eintönige Diäten wieder vom „Babyspeck“ trennen. Den Weg zurück zum Wohlfühlgewicht wollen wir in diesem Kurs gemeinsam gehen – auch wenn die Geburt schon länger zurück liegen sollte.

	Leitung	Andrea Listing
<b>ANorK217</b>	5 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 23.04. – 18.06.2012 € 34,00



siehe auch Kurse „Nach der Geburt“ – Seite 10 ff

## Leben mit Demenz – wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt...

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Demenz-Erkrankungen (z.B. Alzheimer), ihre Symptomatik und Verlaufsformen, sowie über den angemessenen Umgang mit den Erkrankten auf der Basis von „einfühlerndem Verstehen“. Weitere Informationen werden angeboten zu Themen wie: Pflegeversicherung, rechtliche Vorsorge und angemessene Versorgungs- und Unterbringungsmöglichkeiten.

	Leitung	Hildegard Bohnstedt
<b>ANorK220</b>	Fr Sa	17:00 – 19:00 Uhr / 27.04.2012 10:00 – 16:00 Uhr / 28.04.2012 € 36,00
<b>ANorK221</b>	Fr Sa	17:00 – 19:00 Uhr / 12.10.2012 10:00 – 16:00 Uhr / 13.10.2012 € 36,00



## Kochen und Essen

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

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

### BASICS

#### Pilzlehrwanderung

Eine Pilzwanderung im Wohldorfer Wald, auf der Sie vieles über essbare Pilze lernen und sie sammeln.

**Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder und Hunde**

	Leitung	Harry Käding
<b>ANorM101</b>	1 x Sa	09:30 – 13:00 Uhr / 08.09.2012 € 9,00 Kinder unter 12 Jahren kostenlos Treffpunkt: Parkplatz U-Bahn Ohlstedt
<b>ANorM102</b>	1 x Sa	09:30 – 13:00 Uhr / 27.10.2012 € 9,00 Kinder unter 12 Jahren kostenlos Treffpunkt: Parkplatz U-Bahn Ohlstedt

### GESUNDE KÜCHE

#### Ein Potpourri vollwertiger Verwöhnrezepte

Wir wollen aus Gemüse und Obst der Saison Gerichte zaubern, mit denen wir uns im Alltag verwöhnen können.

**für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre**

	Leitung	Gisela Schneider
<b>ANorM301</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 27.03.2012 € 12,00 + Umlage

### KOCHEN UND ESSEN

#### Der Herbst wird bunt!

Denn bunt ist gesund. Die Fülle der Herbstfrüchte und farbenfrohen Gemüse wollen wir in südlich inspirierte Leckereien verwandeln – vom Amuse-Gueule bis zum Dessert!

**für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre**

	Leitung	Gisela Schneider
<b>ANorM302</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 11.09.2012 € 12,00 + Umlage

#### Winterfreuden aus der Küche

In der kalten Jahreszeit macht es Spaß, zu Hause zu brutzeln und zu backen. Wir genießen wärmende Suppen, würzige Aufläufe, vitaminreiche Salate (Vollwertküche).

**für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre**

	Leitung	Gisela Schneider
<b>ANorM303</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 20.11.2012 € 12,00 + Umlage

#### Five a day – leicht gemacht

Fünfmal täglich Gemüse und Obst auf dem Speiseplan – so empfehlen es die Gesundheitsexperten. Wie Sie das ganz locker und sehr lecker in die Praxis umsetzen können, erleben Sie an diesem Abend mit einem bunten Fitmacher-Menü.

**für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre**

	Leitung	Gisela Schneider
<b>ANorM304</b>	1 x Di	18:30 – 22:00 Uhr / 23.10.2012 € 14,00 + Umlage

#### Das Neueste aus der Vollwertküche

	Leitung	Karin Mesch
<b>ANorM305</b>	3 x Mo	09:00 – 12:00 Uhr / 19.03., 22.10., 10.12.2012 € 36,00

### VEGETARISCH

#### Tolle Knolle, die Kartoffel

Lernen Sie die so gesunde Zauberknolle von ihren schönsten Seiten kennen – von einfachen bis zu ganz raffinierten Gerichten.

**für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre**

	Leitung	Gisela Schneider
<b>ANorM401</b>	1 x Di	19:00 – 22:00 Uhr / 14.02.2012 € 12,00 + Umlage

INTERNATIONALES

Tapas I

Die spanischen Kleinigkeiten sind in Spanien sehr beliebt und in fast jeder Bar in großer Auswahl verfügbar. Wir werden einige davon wie Datiles con bacon (Datteln mit Speck), Tortilla und Patatas al alioli (Kartoffeln mit Aioli) zubereiten und auch einige nicht so bekannte Tapas herstellen und gemeinsam verspeisen.

**Bitte mitbringen:** Behältnisse für evtl. Reste

	Leitung	Anke Hasselfeldt
<b>ANorM601</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 22.02.2012 € 12,00 + ca. € 10,00 Umlage

Mezze II

(orientalisches Vorspeisenbüffet)

Im Orient wird für Gäste gern ein großzügiges Mezze-Buffer zubereitet. Aus gängigen Grundzutaten und exotischen Gewürzen werden wir u.a. Bohnenpüree, arabischen Kartoffelsalat und Schafskäseröllchen zaubern und zusammen verspeisen. Es sind keine Vorkenntnisse aus dem Kurs Mezze I erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Behältnisse für evtl. Reste

	Leitung	Anke Hasselfeldt
<b>ANorM602</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 15.08.2012 € 12,00 + ca. € 10,00 Umlage

Indisch I

Lernen Sie die aromatische und exotische Küche Indiens an diesem Abend kennen und lieben. Neben den obligatorischen Curries mit und ohne Fleisch sowie mit Fisch oder Meeresfrüchten werden wir kleine Teigtäschchen, Samosas, verschiedene Chutneys und auch eine Süßspeise zubereiten.

**Bitte mitbringen:** Behältnisse für evtl. Reste

	Leitung	Anke Hasselfeldt
<b>ANorM603</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 24.10.2012 € 12,00 + ca. € 11,00 Umlage

Cupcakes und Muffins – süß und deftig

Die hübsch verzierten Kuchen sind der Blickfang auf Ihrer Party, Ihrem Empfang, auf Ihrer Kaffeetafel etc. Die süßen Cupcakes werden durch deftige Varianten ergänzt, so dass jeder auf seinen Geschmack kommt.

**Bitte mitbringen:** Behältnisse für evtl. Reste

	Leitung	Anke Hasselfeldt
<b>ANorM604</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 23.05.2012 € 12,00 + ca. € 9,00 Umlage

Cucina Italiana – einfach lecker kochen

Und die Kochreise geht weiter durch die Regionen Italiens. Beeinflusst durch die Jahreszeiten bereiten wir die kulinarischen Gaumenfreuden zu und verbringen den Abend in netter Gesellschaft! Neue Rezeptel! Neueinstieg zum Serienstart willkommen!

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<b>ANorM607</b>	4 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 23.02. – 24.05.2012 € 48,00 + Umlage
<b>ANorM608</b>	4 x Fr	19:00 – 22:00 Uhr / 24.02. – 25.05.2012 € 48,00 + Umlage
<b>ANorM609</b>	5 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 23.08. – 24.01.2013 € 60,00 + Umlage
<b>ANorM610</b>	5 x Fr	19:00 – 22:00 Uhr / 24.08. – 25.01.2013 € 60,00 + Umlage

FESTLICH UND SPEZIELL

Fingerfood II

Noch mehr raffinierte Fingerfood-Gerichte, diese Kleinigkeiten, die jeder gerne angeboten bekommt, werden hier zubereitet und gemeinsam verspeist, z.B. Ananaspäckchen und Sellerieüppchen mit Fleischspießchen. Es sind keine Vorkenntnisse aus dem Kurs Fingerfood I erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Behältnisse für evtl. Reste

	Leitung	Anke Hasselfeldt
<b>ANorM701</b>	1 x Mi	19:00 – 22:00 Uhr / 21.11.2012 € 12,00 + ca. € 11,00 Umlage

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! Neue Paare immer willkommen!

für Kochinteressierte von 18 – 88 Jahren

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<b>ANorM703</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 16.02.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM704</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 01.03.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM705</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 29.03.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM706</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 03.05.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM707</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 07.06.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke

## KOCHEN UND ESSEN

<b>ANorM708</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 09.08.2012 € 12,00 + €30,00 Umlage inkl. Getränken
<b>ANorM709</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 06.09.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM710</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 01.11.2012 € 12,00 + €30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM711</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 06.12.2012 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke
<b>ANorM712</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 10.01.2013 € 12,00 + € 30,00 Umlage inkl. Getränke

## Kochen am Lagerfeuer

Ein Kurs der Evangelischen Familienbildung Poppenbüttel.

### Hähnchen im Lehm Mantel

**Leitung** Niels ter Heide

<b>ANorM715</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 02.06.2012 € 18,00 für Erwachsene, € 5,00 für Kinder + Umlage Ort wird noch bekanntgegeben
-----------------	--------	---

### Trappermahlzeit

**Leitung** Niels ter Heide

<b>ANorM716</b>	1 x Sa	14:00 – 18:00 Uhr / 08.09.2012 € 18,00 für Erwachsene, € 5,00 für Kinder + Umlage Ort wird noch bekanntgegeben
-----------------	--------	---



Kreativ leben

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

PUBLILIUS SYRUS

## GESTALTEN

### Badepralinen & Co.

Wir stellen eigene Kosmetik- und Pflegeprodukte ohne Konservierungsstoffe her. Wie wäre es z.B. mit einem Champagner-Sprudelbad?

**Bitte mitbringen:** Schraubgläser, 2 Silikon-Eiswürfelrahmen, leere Cremedosen

	<b>Leitung</b>	<b>Martina Peters</b>
<b>ANorN101</b>	1 x Mo	19:00 – 21:30 Uhr / 19.03.2012 € 10,00 + € 10,00 Material in bar

### Papier schöpfen - Lernen Sie, Ihr eigenes Papier herzustellen

Stellen Sie ganz individuelle Papiere für Grußkarten, als Briefpapier oder zum Beziehen von Schachteln oder Schreibmappen selbst her. Durch das Einschöpfen von Gräsern, Blüten oder vielen anderen kleinen Dingen entstehen wunderschöne Einzelstücke in verschiedenen Größen, Formaten und Farben, die dann auch noch marmoriert werden können.

**Bitte mitbringen:** s. Seite 47, Kurs ANorH308

	<b>Leitung</b>	<b>Melanie Anhalt</b>
<b>ANorN102</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 06.03.2012 € 14,40 + € 12,00 Material in bar
<b>ANorN103</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 07.08.2012 € 14,40 + € 12,00 Material in bar
<b>ANorN104</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 15.01.2013 € 14,40 + € 12,00 Material in bar

## Papier marmorieren – Jetzt wird's bunt!

Machen Sie aus schlichten Papieren ganz individuelle Einzelstücke. Besonders, wenn Sie vorher das Papier selbst geschöpft haben, entstehen Modelle, die sich hervorragend als Grußkarten oder zum Beziehen von Schachteln oder Schreibmappen eignen.

**Bitte mitbringen:** 5 alte Zeitungen, Kamm (alternativ Zahnstocher oder Schaschlikspieße, Lineal, Tesafilm oder Paketklebeband), Karton oder feste Tüte zum Transport nach Hause (Blätter sind noch feucht und weich)

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN105</b>	1 x Sa	09:00 – 12:30 Uhr / 10.03.2012 € 14,40 + € 10,00 Material in bar
<b>ANorN106</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 28.08.2012 € 14,40 + € 10,00 Material in bar
<b>ANorN107</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 29.01.2013 € 14,40 + € 10,00 Material in bar

## Kleisterpapier – Jetzt wird's bunt!

Wir lernen die Grundzüge der Kleisterpapierherstellung und verschiedene Möglichkeiten der Mustergestaltung.

Kleisterpapiere herzustellen ist ganz einfach und kann von Anfängern oder Fortgeschrittenen, Kindern und Erwachsenen erlernt werden.

**Bitte mitbringen:** 5 alte Zeitungen, Kamm, Zahnschachtel, Pappreste, Korken, Karton oder feste Tüte zum Transport nach Hause

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN108</b>	1 x Mi	18:00 – 21:30 Uhr / 21.03.2012 € 14,40 + € 10,00 Material in bar
<b>ANorN109</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 18.09.2012 € 14,40 + € 10,00 Material in bar

## Eine lange Bindung – Eine Schreibmappe nach Buchbinderart erstellen

Lernen Sie, wie man in alter Buchbinder-Tradition aus stabilen Karton-zuschnitten schöne Einzelstücke herstellt und diese dann mit Ihrem Favoriten-Motiv aus einer großen Auswahl wunderschöner Bezugspapiere oder Ihrem selbst marmorierten Papier oder Ihrem Kleisterpapier bezieht. Egal ob eine Schachtel oder eine Schreibmappe, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN114</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 03.04.2012 € 14,40 + € 10,00 Material nach Verbrauch
<b>ANorN115</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 30.10.2012 € 14,40 + € 10,00 Material nach Verbrauch

## Scrapbooking: kreatives Gestalten mit Fotos

Zaubern Sie ganz einfach eine Seite oder ein Minialbum eines besonderen Erlebnisses (Weihnachten, Urlaub, Taufe o.ä.) 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, Zuckertüten, Kinder-Malereien)

	Leitung	Beate Winkler
<b>ANorN118</b>	1 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 28.02.2012 € 12,00 + ca € 6,00 Material – je nach Verbrauch

## Hereinspaziert! – Die eigene Fußmatte bemalen

Egal ob für den Wintergarten als Einweihungsgeschenk oder dem frisch-vermählten Hochzeitspaar – 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:** Schürze o. alte Kleidung, evtl. eigene Schablonen zum Malen, große Tüte für den Transport

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN119</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 20.03.2012 € 14,40 + € 15,00 für Material in bar

## Origami Schachteln

Aus wunderschönen Origami-Papieren zaubern wir kleine, stabile Papierschachteln, die unsere liebsten Kleinigkeiten aufbewahren oder als Geschenke-Schachteln anderen eine Freude machen. Dabei lernen wir die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ausgefallenes asiatisches Papier wird Ihnen in bunter Auswahl gestellt.

**Bitte mitbringen:** schmales Lineal oder Falzbein, Schachtel für den Transport der Kreationen

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN121</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 05.06.2012 € 14,40 + € 7,00 für Material in bar

## Perlenzauber – Schmuck zum Selbermachen

Gönnen Sie sich ein glänzendes Schmuckstück aus der Welt der Perlen. Gestalten Sie ein Collier mit Zuchtperlen, ein peppiges Armband oder eine lange Kette mit Swarovski-Perlen.

	Leitung	Beate Winkler
<b>ANorN123</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 08.03.2012 € 12,00 + Material ab € 6,00
<b>ANorN124</b>	1 x Do	19:00 – 22:00 Uhr / 29.11.2012 € 12,00 + Material ab € 6,00

## (Groß-) Eltern tischlern für ihre Kinder

Holzspielzeug regt unsere Kinder immer wieder zum Spielen an! Deshalb wollen wir auch in diesem Halbjahr wieder schönes Spielzeug aus Holz herstellen: Schaukelelefanten, Puppenherde, Kaufmannsläden. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ideen und weiteres am Infoabend.

	Leitung	Hartmut Kassner
<b>ANorN126</b>	2 x Sa	09:00 – 17:00 Uhr / 04.02. + 11.02.2012 € 81,00 + Material Vorbesprechung Do 19.01.2012, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>ANorN127</b>	2 x Sa	09:00 – 17:00 Uhr / 09.06. – 16.06.2012 € 81,00 + Material Vorbesprechung Di 29.05.2012, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>ANorN128</b>	2 x Sa	09:00 – 17:00 Uhr / 24.11. + 08.12.2012 € 81,00 + Material Vorbesprechung Do 13.11.2012, 18:00 – 20:00 Uhr

## 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, Frischhaltefolie, kleines Küchenmesser, evtl. eigene Materialien, z.B. Gräser, Sand, Muscheln, Steine, getrocknete Blumen etc., Lebensmittelfarbe, evtl. Duftöle, weiche Plastikformen (z.B. Joghurtbecher, Pralinschachtel-Einlagen)

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN130</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 08.05.2012 € 14,40 + Materialkosten von € 1,50 – 2,00 n. Verbrauch pro Seife
<b>ANorN132</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 20.11.2012 € 14,40 + Materialkosten von € 1,50 – 2,00 n. Verbrauch pro Seife

## Origami-Weihnachtsdeko für Kartengestaltung oder Weihnachtsbaum

Wir erlernen die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami anhand einfacher, Weihnachtsdekorationen, wie z.B. ausgefallene Weihnachtssterne, einem Nikolaus oder anderen kleinen Dekoelementen, die auch hervorragend zum Basteln von Weihnachtskarten eingesetzt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Falzbein oder ein schmales Lineal, stabile Schachtel für den Heimtransport der Papierkreationen.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>ANorN134</b>	1 x Di	18:00 – 21:30 Uhr / 11.12.2012 € 14,40 + Material von € 7,00

## Sternstunde – Weihnachtsbasteln

Fröbelstern, Perlenstern, Riesen-Papierstern: Wir basteln die schönsten Sterne und Baumanhänger aus edlem Papier und Perlen für eine glanzvolle Weihnachtszeit. Materialien können Sie im Kurs erwerben.

	Leitung	Beate Winkler
<b>ANorN136</b>	1 x Do	18:30 – 21:30 Uhr / 22.11.2012 € 12,00 + Material ab € 5,00

## Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Freies Arbeiten in Platten- und Aufbautechnik. Es können Glasuren, Engoben sowie Oxide verwendet werden.

	Leitung	Edith Rohwedder
<b>ANorN138</b>	13 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 25.01. – 16.05.2012 außer 09.05.2012 (Trockenpause) € 133,50 + € 5,00 Strom, Material extra Abholtermin 06.06.2012
<b>ANorN139</b>	11 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 29.08. – 05.12.2012 außer 28.11.2012 (Trockenpause) € 113,00 + € 5,00 Strom, Material extra Abholtermin 12.12.2012

## Keramik Arbeitskreis am Vormittag

Geschlossene Fortgeschrittenen-Gruppe. Wenn einzelne Plätze frei werden, können Interessierte hinzukommen.

	Leitung	Edith Rohwedder
<b>ANorN140</b>	14 x Do	09:00 – 12:00 Uhr / 26.01. – 24.05.2012 außer 10.05.2012 (Trockenpause) € 136,00 + € 5,00 Strom, Material extra Abholtermin 06.06.2012
<b>ANorN141</b>	11 x Do	09:00 – 12:00 Uhr / 30.08. – 06.12.2012 außer 29.11.2012 (Trockenpause) € 115,00 + € 5,00 Strom, Material extra Abholtermin 12.12.2012

## Keramik am Wochenende

Wir erarbeiten eine Plastik, ein Objekt oder ein Gefäß. Solide Kenntnisse in Aufbautechnik sind erforderlich.

	Leitung	Edith Rohwedder
<b>ANorN142</b>	Fr	16:30 – 21:00 Uhr / 20.01.2012
	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 21.01.2012
	Fr	16:00 – 18:30 Uhr / 24.02.2012 € 57,50 + € 3,50 Strom, Material extra
<b>ANorN143</b>	Fr	16:30 – 21:00 Uhr / 02.03.2012
	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 03.03.2012
	Fr	16:00 – 18:30 Uhr / 20.04.2012 € 57,50 + € 3,50 Strom, Material extra

STOFF UND FADEN

Selfmade Spielzeug für unsere Kleinsten

Spielzeug geeignet für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 12. Lebensmonat

Wer hat Lust für sein Baby oder sein Enkel-, Patenkind Spielzeug herzustellen? An diesem Abend können Sie Klingelsocken, Ringrasseln, Fühlketten, Klangstäbe und mehr Spielzeug selber machen.

**Bitte mitbringen:** Nadel und Faden

	Leitung	Myriam Pöhler
<b>ANorN201</b>	1 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 24.04.2012 € 6,20 + Materialkosten je nach Verbrauch
<b>ANorN202</b>	1 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 18.09.2012 € 6,20 + Materialkosten je nach Verbrauch

Teddys und mehr...

Basteln Sie für Ihre Kinder, Enkelkinder oder einfach für sich selbst einen kuscheligen Teddy, Osterhasen, ein Osterlamm, Fuchs o.ä. Viele Modelle und Felle stehen zur Auswahl. Besondere Wünsche geben Sie bitte bei der Anmeldung an. Lassen Sie sich überraschen!

**Bitte mitbringen:** Nähzeug, starkes Nähgarn, Filzstift, scharfe Schere, evtl. Nähmaschine

	Leitung	Angelika Andersen
<b>ANorN205</b>	1 x Sa	09:00 – 17:00 Uhr / 24.03.2012 € 33,00 + Material je nach Modell (Fell) und Zubehör ab ca. € 16,00

...und noch ein Bär!

Ein Teddy (Kuscheltier) ist lange nicht genug – Weihnachten ist nicht mehr weit! Basteln Sie Ihren ganz persönlichen „Weihnachtsbär“, Ihren Elch oder was Sie sich sonst so wünschen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Viele Modelle und Felle stehen zur Auswahl.

**Bitte mitbringen:** Nähzeug, starkes Nähgarn, Filzstift, scharfe Schere, evtl. Nähmaschine

	Leitung	Angelika Andersen
<b>ANorN206</b>	1 x Sa	09:00 – 17:00 Uhr / 17.11.2012 € 33,00 + Material je nach Modell (Fell) und Zubehör ab ca. € 16,00

Nähen

für Anfänger und Fortgeschrittene

In allen Nähkursen ist die Schulung auch auf Overlock- und Coverlockmaschinen möglich.

	Leitung	Christa Born
<b>ANorN209</b>	15 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 06.02. – 11.06.2012 außer 16.04.2012 € 123,20
<b>ANorN210</b>	15 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 20.08. – 28.01.2013 außer 24.9., 01.10.2012, 07.01.2013 € 123,20
<b>ANorN211</b>	15 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 06.02. – 11.06.2012 außer 16.04.2012 € 123,20
<b>ANorN212</b>	15 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 20.08. – 28.01.2013 außer 24.9., 01.10.2012, 07.01.2013 € 123,20
<b>ANorN213</b>	16 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 01.02. – 13.06.2012 außer 18.04., 16.05.2012 € 164,30
<b>ANorN214</b>	15 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 22.08. – 30.01.2013 außer 26.9.2012, 09.01.2013 € 154,00

Nähen für HobbyschneiderInnen

Anfänger und Fortgeschrittene

In allen Nähkursen ist die Schulung auch auf Overlock- und Coverlockmaschinen möglich.

	Leitung	Christa Born
<b>ANorN215</b>	15 x Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 03.02. – 15.06.2012 außer 20.04., 18.05.2012 € 154,00
<b>ANorN216</b>	16 x Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 17.08. – 25.01.2013 außer 28.9.2012, 11.01.2013 € 164,30

Wir nähen, was uns gefällt

Anleitung zum Nähen und Schneiden von Kinder- und Erwachsenenkleidung. Beratung für Anfänger und Fortgeschrittene

	Leitung	Edith Holle
<b>ANorN217</b>	6 x Di	20:00 – 22:30 Uhr / 08.05. – 12.06.2012 € 61,60
<b>ANorN218</b>	5 x Di	20:00 – 22:30 Uhr / 30.10. – 27.11.2012 € 51,30

## KREATIV LEBEN

### Strümpfe stricken

Anfänger lernen Strümpfe zu stricken, Fortgeschrittene lernen die neue Bumerang-Ferse, verstärkte Fersen, Bandspitze und rundes Käppchen.

	Leitung	Birgitta Schuran
<b>ANorN219</b>	3 x Di	18:00 – 20:30 Uhr / 21.02. – 20.03.2012 außer 28.02., 06.03.2012 € 30,80 Fadenfroh, Ulzburger Str. 300

### Rund ums Stricken

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, in diesem Kurs können Sie unter kundiger Anleitung ein Projekt Ihrer Wahl stricken.

	Leitung	Birgitta Schuran
<b>ANorN220</b>	4 x Di	18:00 – 20:30 Uhr / 16.10. – 20.11.2012 außer 30.10., 06.11.2012 € 41,00 Fadenfroh, Ulzburger Str. 300

### Jeans – Aus Alt mach Neu!

*waschbare Kulturtasche mit Innenfächern*

Alte Jeans müssen nicht weggeschmissen werden – für geschickte NäherInnen sind sie eine schöne Herausforderung, um etwas Besonderes daraus zu machen.

**Bitte mitbringen:** wenn vorh. eigene Nähmaschine, alte Jeans, Reißverschluss ca. 25 cm, passendes Nähgarn, Stoff fürs Innenfutter (dünn, z.B. altes Hemd)

	Leitung	Rita Andabaka
<b>ANorN221</b>	Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 09.06.2012
	Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 16.06.2012 € 20,50
<b>ANorN222</b>	Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 06.10.2012
	Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 13.10.2012 € 20,50

## MUSIK, TANZ UND THEATER

### Gitarrenkreise

In den Kursen wird das gleiche Programm erarbeitet, damit wir gemeinsam als großer Spielkreis musizieren können. Wir spielen Musik aller Stilrichtungen; jede(r) Mitspielende wird seinen Fähigkeiten entsprechend eingesetzt. Voraussetzung sind Notenkenntnisse und die Grundtechniken des Gitarrenspiels. Neue MitspielerInnen sind gerne gesehen und werden schnell einbezogen.

**Bitte mitbringen:** Notenständer

### Leitung Eva Engelke

<b>ANorN301</b>	12 x Mo	15:00 – 17:00 Uhr / 13.02. – 04.06.2012 € 72,00
<b>ANorN302</b>	16 x Mo	15:00 – 17:00 Uhr / 27.08. – 21.01.2013 € 96,00
<b>ANorN303</b>	12 x Di	09:00 – 11:00 Uhr / 14.02. – 05.06.2012 € 72,00
<b>ANorN304</b>	16 x Di	09:00 – 11:00 Uhr / 28.08. – 22.01.2013 € 96,00

### Gitarrenwochenende in Ratzeburg

Für Interessierte mit Noten- und Gitarrenkenntnissen, TeilnehmerInnen der Gitarrenspielkreise. Wir beschäftigen uns 2 Tage ausgiebig mit der Gitarre, auch Spaziergänge und fröhliches Zusammensein kommen nicht zu kurz. Weitere Informationen nach der Anmeldung.

### Leitung Eva Engelke

<b>ANorN305</b>		Herbst 2012, Termin N.N. € 90,00 CVJM Ratzeburg, Dom-Insel
-----------------	--	--

## WORT UND BILD

### Kreative Schreibwerkstatt für Frauen

„Ich habe noch nie einen Pudel gestreichelt!“ Dieser Satz einer älteren Frau ging neulich durch ein ganzes Zugabteil. Ja, und genauso könnte eine Geschichte anfangen. Durch Alltagsbeobachtungen, Schreibübungen und Sprachexperimente üben und beleben wir unsere Phantasie. Ohne Leistungsdruck werden wir Texte schreiben und unserer Kreativität die richtigen Formulierungen verpassen.

Dieser Kurs möchte ermutigen, Grenzen im Kopf (ich kann nicht schreiben) fallen zu lassen. Wir schreiben Briefe, Kurzgeschichten und Gedichte – oder einfach alles, was uns durch den Kopf geht und was endlich mal auf Papier muss! Bühne frei für kreative Texte!

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### für junge Mütter oder Frauen bis 30 Jahre

### Leitung Sonja Brier

<b>ANorN401</b>	17 x Do	18:00 – 20:30 Uhr / 02.02. – 14.06.2012 € 85,00
<b>ANorN402</b>	20 x Do	18:00 – 20:30 Uhr / 09.08. – 20.12.2012 € 100,00

## KREATIV LEBEN

### Malerei I

In dem Kurs soll jeder Freude haben und seine Fähigkeiten erweitern. Jeder wird da abgeholt, wo er gerade ist. Es werden Aufgaben gestellt, man kann aber auch nach eigenen Vorlagen arbeiten. Der Schwerpunkt liegt auf der Acrylmalerei.

**Bitte mitbringen:** Pinsel, Malgrund, Malkittel

**Leitung** Nina Kühn

**ANorN406** 12 x Do 18:00 – 20:00 Uhr / 16.02. – 31.05.2012  
außer 22.03.2012  
€ 98,60 + ca. € 15,00 Materialkosten

### Malerei II

Tipps und Tricks in der Acrylmalerei werden vermittelt. Wer lieber zur klassischen Aquarelltechnik greifen möchte, ist auch willkommen. Jeder soll sich im Schaffensprozess wohlfühlen.

**Bitte mitbringen:** Pinsel, Malgrund, Palette, Malkittel

**Leitung** Nina Kühn

**ANorN407** 17 x Do 18:15 – 20:15 Uhr / 23.08. – 20.12.2012  
außer 04.10.2012  
€ 139,60 + ca. € 15,00 Materialkosten

### Malerei Kompaktseminar

Ein Bild entsteht an einem Wochenende durch mutigen Umgang mit Farbe!

**Bitte mitbringen:** Pinsel, Papier oder Leinwand, Palette, Malkittel

**für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene**

**Leitung** Nina Kühn

**ANorN408** Sa 16:00 – 19:30 Uhr / 14.04.2012  
So 14:00 – 18:00 Uhr / 15.04.2012  
€ 30,80 + ca. € 15,00 Materialkosten



Informiert leben

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

GOETHE

## ALLES WAS RECHT IST

### Beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit

Das Ende der Elternzeit naht und Sie müssten wieder Vollzeit arbeiten. Wegen der Kinderbetreuung und der familiären Situation ist dies allerdings nicht möglich. Der Arbeitgeber wendet vielfach ein, dass der Teilzeit-tätigkeit betriebliche Gründe entgegenstehen. Soll die in der Regel gut ausgebildete und vor der Geburt lange Jahre berufstätige Mutter dann auf die weitere berufliche Tätigkeit verzichten oder kann eine Teilzeittätigkeit durchgesetzt werden?

Der Vortrag informiert Sie über die rechtlichen Möglichkeiten, die berufliche Tätigkeit in Teilzeit nach der Elternzeit wieder aufzunehmen.

**Leitung** Ines Hemme-Oels

**ANorP201** 1 x Di 19:30 – 21:00 Uhr / 20.03.2012  
€ 6,80

**ANorP202** 1 x Di 19:30 – 21:00 Uhr / 25.09.2012  
€ 6,80

### Meine Rechte im Minijob

Welche Rechte bestehen gegen den Arbeitgeber bei Krankheit, Urlaub, Schwangerschaft, Kündigung? Gibt es Mindestlöhne? Was ist, wenn das Kind erkrankt? Muss mein Arbeitgeber mir noch Urlaubsgeld aus dem Jahre 2010 zahlen? Wie lange kann ich Ansprüche rückwirkend geltend machen? Die Fachanwältin für Arbeitsrecht gibt einen Überblick über die Ihnen zustehenden Rechte, wie diese gesichert und gegebenenfalls durchgesetzt werden können.

**Leitung** Ines Hemme-Oels

**ANorP204** 1 x Do 19:30 – 21:00 Uhr / 26.04.2012  
€ 6,80

**ANorP205** 1 x Do 19:30 – 21:00 Uhr / 15.11.2012  
€ 6,80

## Mutterschutz und Elternzeit – Rechte im Arbeitsverhältnis

Der Vortrag behandelt die Rechte und Pflichten vor und während der Elternzeit. Fragen sind u.a.: Kann ich gekündigt werden, welche Mutterschutzbestimmungen gelten für mich? Wann und wie muss ich Elternzeit beantragen? Bekomme ich während der Elternzeit z.B. Weihnachtsgeld, verfällt mein Urlaub? Kann ich in der Elternzeit erwerbstätig sein?

	Leitung	Ines Hemme-Oels
<b>ANorP207</b>	1 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 22.05.2012 € 6,80
<b>ANorP208</b>	1 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 20.11.2012 € 6,80

## ALLTAG UND BERUF

### Mütter wollen beides – Väter auch!

Wissen Sie auch manchmal nicht, wie Sie Familie und Berufstätigkeit unter einen Hut bekommen sollen?

Sie wollen für Ihr Kind da sein, haben aber dennoch berufliche Pläne? Sie müssen entscheiden, wer in einer Partnerschaft die Elternzeit in Anspruch nimmt? Sie fragen sich, wie es nach der Elternzeit weitergeht?

Das Leben nach der Familiengründung neu zu strukturieren ist kein einfaches Unterfangen. Es gibt zahlreiche Fragen, die auftauchen können. Im Rahmen des Seminars gibt es viele Gelegenheiten des Austausches mit anderen Eltern und die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie. Ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Uni Flensburg.

#### Eltern mit Kindern im Kleinkindalter

	Leitung	Christine Thon, Margarete Menz
<b>ANorP301</b>	11 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 21.02. – 19.06.2012 außer 20.03., 03.04., 10.04., 24.04., 01.05., 08.05., 12.06.2012 € 25,00

### Schimmel im Haus?

*Kommen Sie zur Baubiologischen Sprechstunde*

Wie kommt der Schimmel in mein Haus? Wie kann ich ihn beseitigen? Macht er mich krank? Und sind Kinder besonders gefährdet?

Schimmel im Haus verunsichert und macht ratlos. Er tritt nicht nur in Altbauten, sondern zunehmend auch im Neubau auf. Sie erhalten wichtige Informationen und fundiertes Hintergrundwissen, um dem Schimmelproblem ganzheitlich und gesund erhaltend begegnen zu können.

	Leitung	Reinhard Hamann
<b>ANorP305</b>	1 x Do	19:30 – 21:00 Uhr / 09.02.2012 € 6,80
<b>ANorP306</b>	1 x Do	19:30 – 21:00 Uhr / 01.11.2012 € 6,80

## Ritter der Pflanzenwelt – giftige Pflanzen in unserer Umgebung

Naturerlebnisse sind für Kinder wichtig. Doch auch in der Natur existieren Gefahren. Nur wer selbst gut informiert ist, kann seinen Kindern Sicherheit geben. An diesem Infoabend lernen Sie die „giftigen Dreizehn“, 13 giftige Pflanzen, kennen. Sie erfahren, wie sie sich von ungiftigen oder essbaren Pflanzen unterscheiden. Mythen, Märchen und Geschichten rund um die „Ritter der Pflanzenwelt“ sowie Heilanwendungen runden den Abend ab.

	Leitung	Meike Ried
<b>ANorP307</b>	1 x Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 06.06.2012 € 9,00

## FARBE UND STIL

### Make-up Workshop

Spieglein, Spieglein an der Wand – Entdecken Sie Ihren Typ und lernen mit gezielten Schminktechniken die individuellen Merkmale positiv zu betonen. Kommen Sie bitte ungeschminkt und pünktlich!

	Leitung	Cristina Fernandez
<b>ANorP401</b>	1 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 05.05.2012 € 28,00
<b>ANorP402</b>	1 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 02.06.2012 € 28,00
<b>ANorP403</b>	1 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 11.08.2012 € 28,00
<b>ANorP404</b>	1 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 29.09.2012 € 28,00
<b>ANorP405</b>	1 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 10.11.2012 € 28,00
<b>ANorP406</b>	1 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 26.01.2013 € 28,00

### Cremes selber machen

Die eigenen Cremes mit natürlichen Produkten herzustellen, hat nichts mit Zauberei zu tun. Ob Bodylotion, Masken, Seife oder Cremes – wir können es mit einfachen Mitteln selber machen.

	Leitung	Cristina Fernandez
<b>ANorP407</b>	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 05.05.2012 € 21,00 + € 5,00 Materialkosten
<b>ANorP408</b>	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 02.06.2012 € 21,00 + € 5,00 Materialkosten
<b>ANorP409</b>	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 11.08.2012 € 21,00 + € 5,00 Materialkosten
<b>ANorP410</b>	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 29.09.2012 € 21,00 + € 5,00 Materialkosten

## INFORMIERT LEBEN

**ANorP411** 1 x Sa 16:00 – 19:00 Uhr / 10.11.2012  
€ 21,00 + € 5,00 Materialkosten

**ANorP412** 1 x Sa 16:00 – 19:00 Uhr / 26.01.2013  
€ 21,00 + € 5,00 Materialkosten

## FORTBILDUNG

### Fortbildungslehrgang zur DELFI®-Leiterin

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

Informationen zu DELFI® finden Sie unter:  
[www.delfi-online.de](http://www.delfi-online.de)

## 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.

## RELIGION UND GLAUBE

### Wie macht man das?! Glauben an Gott und so...

*Ein einführender Kurs für Erwachsene jeden Alters, die suchen, fragen, zweifeln und sich nach einer erfüllten Spiritualität sehnen.*

Die einen haben eigene Fragen nach Gott und Jesus, die anderen möchten Erkenntnis: Zu Fragen meiner Kinder oder Enkelkinder habe ich keine rechte Antwort. Dieser Kurs kann als Taufvorbereitung dienen bzw. für die Konfirmation als Erwachsener, als Vorbereitung für die kirchliche Trauung. Herzlich willkommen sind auch alle Neugierigen, die überlegen, wieder in die Kirche einzutreten. Die Samstage schließen mit einem gemeinsamen Mittagessen ab. Kinderbetreuung ist am Samstag möglich.

	Leitung	Christina Duncker
<b>ANorP601</b>	3 x Do	20:00 – 21:30 Uhr / 12.01., 09.02., 08.03.2012
	3 x Sa	11:00 – 12:30 Uhr / 21.01., 25.02., 10.03.2012 kostenlos Samstags plus Mittagessen gegen Umlage



## Kindertagespflege

## QUALIFIKATION UND FORTBILDUNG

### Tagespflege-Qualifizierung in der Evangelischen Familienbildung Norderstedt

Unsere Grundqualifikation ermöglicht Tagesmüttern und Tagesvätern einen anerkannten Abschluss, der Voraussetzung für die Betreuung von Kindern ist. Die Ausbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden, dauert 1 - 2 Jahre und findet berufsbegleitend am Abend oder am Wochenende statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns oder beim Verein ([www.tagespflege-norderstedt.de](http://www.tagespflege-norderstedt.de), Tel. 040/521 101 18). Das Kursangebot steht allen Tagespflegepersonen zur Fortbildung offen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in der Tagespflege tätig sind. Siehe auch Info auf S. 37.

### Treffpunkt für Tagespflegepersonen aus Norderstedt, Henstedt-Ulzburg

Hier haben Sie die Gelegenheit, sich untereinander kennen zu lernen, neue Informationen zu wichtigen Themen zu erhalten und sich über ihre Tätigkeit oder Probleme auszutauschen. Treff 1 ist Pflicht für Tagespflegepersonen, die sich z. Zt. in der Qualifikation befinden; Treff 2 ist offen für alle interessierten Tagesmütter und -väter. Anmeldung unter 040/52110118.

	Treff 1	
	Leitung	Angelika Stark
<b>ANorT01</b>	5 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 02.02., 29.03., 07.06., 27.09., 06.12.2012
	5 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 28.02.2012, 08.05.2012, 04.09.2012, 06.11.2012, 08.01.2013 € 3,00 pro Treff, Vereinsmitglieder kostenlos
	Treff 2	
	Leitung	Angelika Stark
<b>ANorT02</b>	10 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 02.02., 01.03., 29.03., 10.05., 07.06., 06.09., 27.09., 08.11., 06.12.2012, 10.01.2013 € 3,00 pro Treff, Vereinsmitglieder kostenlos

## Grundlagen der Pädagogik

Unsere Themen: Sozialisation und ihre Bedeutung, Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit, Erziehungsziele und -stile.

	Leitung	Brigitte Hartmann
<b>ANorT03</b>	2 x Sa	09:00 – 14:00 Uhr / 29.09. + 03.11.2012 € 35,00

## Die psychomotorische Entwicklung

Meilensteine der motorischen Entwicklung bis zum Kindergartenalter. Wir beschäftigen uns damit, wie sehr das psychische Wohlbefinden der Kinder mit Freude an der Bewegung verknüpft ist. Wir entwickeln Ideen, wie wir mit einfachen Materialien Kindern Anregungen geben können, die Motorik und Psyche fördern.

	Leitung	Antje Hillienhoff
<b>ANorT04</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 31.03.2012 € 14,00
<b>ANorT05</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 22.09.2012 € 14,00

## Rechtliche und finanzielle Grundlagen Teil I

Tagespflegepersonen lernen rechtliche Fragestellungen zu erkennen und erlangen Sicherheit in Rechtsfragen: im Umgang mit Eltern, Behörden und anderen Tagespflegepersonen (u.a. gesetzliche Grundlagen, Betreuungsvertrag, sozialversicherungs- und steuerrechtliche Fragen, Aufsichtspflicht, Haftung, Schweigepflicht)

	Leitung	Andrea Carlson
<b>ANorT06</b>	1 x Sa	09:00 – 14:00 Uhr / 24.03.2012 € 17,50

## Rechtliche und finanzielle Grundlagen Teil II

	Leitung	Andrea Carlson
<b>ANorT07</b>	1 x Sa	09:00 – 14:00 Uhr / 12.05.2012 € 17,50

## Eingewöhnung in der Tagespflege

Was bedeutet die Situation für das Kind? Warum ist eine Eingewöhnungsphase erforderlich? Wie kann diese Zeit gestaltet werden?

	Leitung	Cordula Gutdeutsch
<b>ANorT08</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 27.02.2012 € 7,00
<b>ANorT09</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 22.10.2012 € 7,00

## Gesprächsführung

*Theoretische Grundlagen der Kommunikation*

Wir setzen uns auseinander mit den verschiedenen Aspekten der Kommunikation z.B.: Was läuft innerhalb eines Gesprächs sowohl auf der verbalen als auch auf der nonverbalen Ebene ab? Inwieweit beeinflusst die Beziehungsebene den Ablauf und Inhalt eines Gesprächs?

	Leitung	Brigitte Hartmann
<b>ANorT10</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 18.02.2012 € 14,00

## „Richtig“ hinsehen!

Als Tagespflegeeltern beobachten wir Kinder in unterschiedlichen Spiel- und Alltagssituationen. Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es zum genauen Beobachten? Welche Informationen sind wichtig, welchen Hinweisen gehe ich nach, z.B. bei Entwicklungsverzögerungen?

	Leitung	Brigitte Hartmann
<b>ANorT11</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 17.03.2012 € 14,00

## „Mit Ihrem Kind stimmt was nicht!“

Wie sprechen wir mit den Eltern über Probleme ihrer Kinder? Woran liegt es, dass wir oft missverstanden werden und wie können wir das ändern? Wie können wir schwierige Dinge formulieren?

	Leitung	Brigitte Hartmann
<b>ANorT12</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 21.04.2012 € 14,00

## Professionelles Handeln in der Tagespflege

Zwischen Nachbarschaftshilfe und Dienstleistung im Betreuungssektor Tagespflege steht der Anspruch, als Dienstleistung in der Vielzahl der Betreuungsformen anerkannt zu sein. Welche Erwartungen werden an uns gestellt, was können wir leisten? Wir wollen uns darüber austauschen, wie wir professionell auftreten und handeln sollten.

	Leitung	Brigitte Hartmann
<b>ANorT13</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 17.11.2012 € 14,00

## Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst, stellt aber oft fest, dass andere ihn anders sehen. Welche Gründe gibt es dafür? Wie können wir miteinander kommunizieren, wie unsere Standpunkte klar machen?

	Leitung	Brigitte Hartmann
<b>ANorT14</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 12.01.2013 € 14,00

## Die Welt der Sinne

Die Wahrnehmung von 2-5 jährigen Kindern ist das Thema dieses Seminars. Wir sammeln und probieren praktische Ideen, um mit einfachen Materialien alle Sinne vielfältig, aber gezielt, anzusprechen.

	Leitung	Antje Hillienhoff
<b>ANorT15</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 05.05.2012 € 14,00
<b>ANorT16</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 24.11.2012 € 14,00

## Gesunde Ernährung – gesunde Kinder

Werbung und Medien verunsichern uns mit z.T. widersprüchlichen Informationen über gesunde Ernährung für Kinder. Damit Sie beurteilen können, was Kindern gut tut, werden im Vortrag, Gesprächen und mit viel Küchenpraxis Grundkenntnisse für eine gesunde Ernährung von kleinen Kindern vermittelt.

	Leitung	Gisela Schneider
<b>ANorT17</b>	2 x Di	18:30 – 22:00 Uhr / 17.04. + 24.04.2012 € 24,50

## Gruppendynamik

Was beeinflusst ein Gruppengeschehen positiv? Um gemeinsam stark zu sein, braucht es bestimmte Voraussetzungen. Darüber wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und verschiedene Situationen „durchspielen“.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorT18</b>	2 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 08.02. + 22.02.2012 € 10,50

## Familiensysteme und ihre Besonderheiten

In diesem Kurs wollen wir uns mit den verschiedenen Familiensystemen und deren Besonderheiten beschäftigen, da sie auf die Persönlichkeit und das Verhalten des Kindes entscheidenden Einfluss haben können.

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorT19</b>	2 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 18.04. + 23.05.2012 € 10,50

## „Erziehungspartnerschaften“

*Zusammen sind wir stark!*

Wie kann zum Wohle des Kindes zwischen Eltern und Tagespflegeeltern eine gute „Erziehungspartnerschaft“ gelingen? Was ist dabei hilfreich und wo tappt man leicht in Fallen?

	Leitung	Heidrun Reinke
<b>ANorT20</b>	2 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 21.03. + 28.03.2012 € 10,50

## Was Kinder brauchen

Was können wir als Erziehende zur Entwicklung unseres Kindes zu einem eigenständigen, sozial reifen, selbstbewussten und leistungsbereiten Erwachsenen beitragen? Was ist dabei nützlich und förderlich, was hinderlich? Die Reflexion über diese Fragen und über unsere Rolle als Erziehenden stehen im Zentrum dieses Kurses.

	Leitung	Nicola Rusch
<b>ANorT21</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 19.01.2013 € 14,00

## Von Kartonhäusern und Fliegenklatschen -Tennis

Kinder benötigen in ihrem Alltag vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Alltagsmaterialien, wie Papprollen, Putzlappen, Fliegenklatschen, Zeitungen ermöglichen mit wenig Aufwand viele spontane Aktivitäten zur Bewegungsförderung.

Wir erarbeiten Bewegungsangebote für Kinder von 1 – 3 Jahren, gehen auf deren praktische Umsetzung ein und erweitern so nachhaltig unseren Ideenpool.

**Bitte mitbringen:** Bequeme und sportliche Kleidung.

	Leitung	Natascha Komander
<b>ANorT27</b>	1 x Sa	09:00 – 12:00 Uhr / 09.06.2012 € 10,50 + 2,50 € Material

## „Eine Insel schaffen“ – Entspannungstechniken für Tagespflegepersonen

Damit Entspannungsübungen Tagesmütter und -väter dabei unterstützen können, in Beruf und Freizeit eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Anspannung und Entspannung zu erreichen, sollten sie schnell und sicher umsetzbar sein. Zusätzlich dazu müssen sie kurz genug sein, um leicht in den Alltag integriert werden zu können.

In diesem Seminar werden in kompakter und übersichtlicher Form Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die alle oben genannten Kriterien erfüllen, sowie ein Einblick in den theoretischen Hintergrund der verwendeten Entspannungs- und Körperwahrnehmungsverfahren vermittelt. Wir arbeiten mit Elementen aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, entspannenden Atemübungen (Ruheatmung), Elementen aus Feldenkrais, Fantasiereisen, Elementen aus Zilgri, sowie mit Körperreisen.

Alle im Seminar behandelten Inhalte sind in einem ausführlichen Skript aufgeführt, welches zu Beginn an die Gruppe ausgegeben wird.

**Bitte mitbringen:** Wir benötigen bequeme Kleidung.

	Leitung	Natascha Komander
<b>ANorT28</b>	1 x Sa	09:00 – 12:00 Uhr / 10.11.2012 € 10,50 + 2,50 € Material

## KINDERTAGESPFLEGE

### Eifersucht zwischen Tageskindern und eigenen

*Wenn zwei sich streiten*

Wir wollen in einem kurzen Abschnitt das Entstehen von Eifersüchteleien verstehen und dann gemeinsam Lösungswege für einen hilfreichen Umgang damit erarbeiten.

	<b>Leitung</b>	<b>Nicola Rusch</b>
<b>ANorT29</b>	1 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 18.09.2012 € 7,00

### Frühling...

...und es lässt sich mit den Kindern so viel entdecken! Wir wollen gemeinsam überlegen, wie wir passende Lieder, Spiele, Texte und Basteleien in die Tages- und Wochenplanung aufnehmen können.

	<b>Leitung</b>	<b>Antje Heinze</b>
<b>ANorT30</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 12.03.2012 € 7,00

### Singen, spielen und was noch... Teil 1

Wir geben praktische Anregung, welche Lieder, Bewegungsspiele und Materialien den Bedürfnissen der Kinder entsprechen und ihre Entwicklung angemessen fördern können.

	<b>Leitung</b>	<b>Antje Heinze</b>
<b>ANorT31</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 16.06.2012 € 14,00

### Singen, spielen und was noch... Teil 2

	<b>Leitung</b>	<b>Antje Heinze</b>
<b>ANorT32</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 11.02.2012 € 14,00
<b>ANorT33</b>	1 x Sa	09:00 – 13:00 Uhr / 27.10.2012 € 14,00

### Wie Kinder besser „begreifen“!

Was können Tagesmütter und -väter an Materialien und Möglichkeiten anbieten, um auch die Kleinsten zum Matschen, Malen, Kleistern anzuregen. Neben Tipps und Anregungen wollen wir auch einiges praktisch ausprobieren.

	<b>Leitung</b>	<b>Antje Heinze</b>
<b>ANorT34</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 23.04.2012 € 7,00

### Kindergeburtstage – Kinderfeste

Feste für Kinder sind Höhepunkte im Jahr. Sie müssen gut geplant und vorbereitet werden, was uns allerdings oft unter Stress setzt. Wir wollen gemeinsam von der Idee über die Planung zur (angedachten) Durchführung kommen. Zusätzlich gibt es Tipps und Tricks, so dass die nächste Feier ein Riesenspaß wird.

	<b>Leitung</b>	<b>Antje Heinze</b>
<b>ANorT35</b>	1 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 17.09.2012 € 7,00

### Wie organisiere ich mich in der Kindertagespflege?

Der Kurs bietet Hilfemöglichkeiten im organisatorischen Bereich (z.B. Berechnung des Gewinns, Datenverwaltung) mit praktischen Tabellen zur Erleichterung der Arbeit in der Kindertagespflege.

	<b>Leitung</b>	<b>Susanne Oehme</b>
<b>ANorT36</b>	Mo	19:00 – 22:00 Uhr / 05.03.2012
	Mo	19:00 – 21:00 Uhr / 19.03.2012 € 17,50
<b>ANorT37</b>	Di	19:00 – 22:00 Uhr / 30.10.2012
	Di	19:00 – 21:00 Uhr / 13.11.2012 € 17,50

### Portfolioarbeit in der Tagespflege

Dokumentationen geben Kindern, Eltern und der Tagespflegeperson Einblicke in Bildungs- und Erziehungsprozesse der Kinder. Grundlagen der Dokumentation, in Form von Portfolio sind an diesem Abend Thema. Wir schauen, welche Möglichkeiten der Dokumentation es gibt und welche Kriterien für die Gestaltung wichtig sind. Beispiele bieten Anregungen für die eigene Arbeit.

	<b>Leitung</b>	<b>Silke Brandenburg</b>
<b>ANorT38</b>	1 x Sa	10:00 – 14:00 Uhr / 23.06.2012 € 14,00

### Kindeswohlgefährdung

Was sind typische Merkmale bei Kindeswohlgefährdung?

Wie gehe ich damit um, wenn ich mir nicht sicher bin, ob ein Kind gefährdet ist (auch kurze Fallbesprechung möglich)?

Was ist Fachberatung nach § 8a?

#### Für KollegInnen aus pädagogischen Berufen

	<b>Leitung</b>	<b>Nina Vogeley</b>
<b>ANorT40</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 25.04.2012 kostenlos
<b>ANorT41</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 31.10.2012 kostenlos



## Müttergenesung



### 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  
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

#### Kur-Informationsabend

	Leitung	Andrea Daum
<b>ANorU01</b>	Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 01.02.2012
	Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 28.03.2012
	Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 19.09.2012

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



## Beratung und Unterstützung

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

SPRÜCHE SALOMOS 25.11

### EINZEL- UND PAARBERATUNG

#### Vom Paar zur Familie

*Systemische Familienberatung*

Vieles verändert sich, ist im Umbruch und muss neu geordnet werden. Für die gewohnte Zweisamkeit bleibt wenig Zeit. Die Freude über das Baby, aber auch Sorge und Müdigkeit prägen den Beziehungsalltag. Damit daraus keine anhaltenden Probleme oder ernsthaften Krisen entstehen, bietet Familienberaterin Heidrun Reinke beratende Unterstützung an.

Kosten: € 22,00 für 60 Minuten

Rufen Sie uns für eine individuelle Terminvereinbarung an.

#### Gute Hoffnung – jähes Ende

Jedes Leben ist ein Geschenk, egal wie kurz, egal wie zerbrechlich es ist. Nicht jede Schwangerschaft endet mit der glücklichen Geburt eines Kindes. Es braucht seine Zeit, durch die Trauer hindurch das Leben wieder zu finden, wenn das kleine Leben, auf das man gehofft hat, zerbrochen ist. Wenn Eltern ein Kind verlieren, zerbricht eine Welt, egal, ob oder wie lange das Kind gelebt hat. In dieser Situation ist es gut, Begleitung zu suchen und andere Menschen zu finden, mit denen Bewältigung möglich ist. Dieses Gesprächsangebot mit anderen Betroffenen kann helfen, die Trauer zu bewältigen, nach Zeiten der Lähmung das Leben wieder zu finden und das Erlebte zu verarbeiten.

Kostenlos

Individuelle Terminvereinbarung über das Büro.



## Angebote für Gruppen

**Alles wirkliche Leben ist Begegnung.**

MARTIN BUBER

Zum Geburtstag oder einfach so. Sie stellen sich Ihre Gruppe zusammen und wir machen mit Ihnen einen Termin. Sie werden fachlich angeleitet und unterstützt. Holen Sie sich ausführliche Informationen unter 040/5256511, info@fbs-norderstedt.de oder www.fbs-norderstedt.de.

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

### KOCHEN

#### Kochen mit Freunden

Zubereiten, Probieren und gemeinsam genießen an festlich gedeckter Tafel. Bis zu 12 Personen. Je nach Speisenfolge kostet die Veranstaltung pro Person € 30,00 – € 35,00.

### KINDERGEBURTSTAG

Keine Zeit? Keine Idee? Kein Platz? – Wir organisieren für Sie die Geburtstagsveranstaltungen. Bei allen Angeboten gilt: die Geburtstagskinder nehmen kostenlos teil!

#### Kochparty mit meinen Freunden

Kochen, backen und gemeinsam essen mit 8 - 10 Kindern.

€ 30,00 pro Stunde + Umlage, bis 3 Stunden möglich.  
Termin nach Vereinbarung.

---

#### Abenteuer im Wald

€ 20,00 / Stunde + Umlage, bis 3 Stunden möglich.  
Termin nach Vereinbarung

---

### ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

#### Teens Geburtstag ab 10 Jahren

Möchtest du mit deinen Freundinnen deine eigene Kosmetik herstellen? Zum Beispiel Lipgloss, Kajalstift, Seife und andere schöne Kosmetik.

€ 22,00 pro Person, bis 3 Stunden möglich.  
Termin nach Vereinbarung

---

#### Perlen, Filzen & Co. ab 12 Jahren

€ 30,00 pro Stunde + Material, bis 3 Stunden möglich.  
Termin nach Vereinbarung

---

#### Badepralinen & Co. ab 12 Jahren

€ 30,00 pro Stunde + Material, bis 2,5 Stunden möglich.  
Termin nach Vereinbarung

---

### KOSMETIK

#### Spieglein, Spieglein an der Wand

*Kosmetik Workshop am Samstag*

Entdecken Sie Ihren Typ und lernen mit gezielten Schminktechniken die individuellen Merkmale positiv zu betonen.

€ 30,00 pro Person+ Material, bis 3 Std. möglich.  
Termin nach Vereinbarung.

---

### STOFF UND FADEN

#### Nähworkshop mit Freunden

Kreative Nähwerkstatt – Nähen Sie, was Ihnen gefällt.

€ 30,00 pro Person, bis 3 Std. möglich.  
Termin nach Vereinbarung.

---

#### Keramik

€ 30,00 pro Person + Material, bis 3 Std. möglich.  
Termin nach Vereinbarung.

---

#### Design mit Papier und Farbe

€ 30,00 pro Person + Material, bis 3 Std. möglich.  
Termin nach Vereinbarung.

---

## Mitarbeiterinnen

### Lehrkräfte

#### Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

**Franz, Angelika** Leitung  
**Harpering, Birgit** Leitung  
**Wesche, Elisabeth** Frühe Hilfen, SAFE®, PEKiP®  
**Prosch, Natalie** wellcome-Koordinatorin  
**Groneberg, Verena** Verwaltungsangestellte  
**Mohr, Gabriele** Verwaltungsangestellte  
**Kaphengst, Marion** Raumpflegerin

#### Müttergenesung – Frauensozialarbeit

**Daum, Andrea** Diakonin, Dipl. Sozialpädagogin  
**Ohlsen, Regina** Familientherapeutin, Mediatorin

#### Lehrkräfte

**A** \_\_\_\_\_ **Amedick, Bettina** Musikgarten, LEEA  
**Andabaka, Rita** Hobbynäherin  
**Andersen, Angelika** Lehrkraft für Textil  
**Anhalt, Melanie** Kreativdesignerin  
**Aring-Willig, Antje** Gruppenleiterin Eltern-Kind, LEEA, Kinderernährungsberaterin

**B** \_\_\_\_\_ **Bachmann, Irma** Tanzpädagogin  
**Baur, Alfred** Koch, Väterarbeit  
**Blohm, Gesine** Physiotherapeutin  
**Bluhm, Anja** Entspannungspädagogin  
**Bodenberger, Jens** Sexualpädagogie  
**Bohnstedt, Hildegard** Dozentin Erwachsenenbildung  
**Borchers, Margret** (Familien-) Hebamme, Frühe Hilfen  
**Born, Christa** Schneidermeisterin  
**Brachmeyer, Silke** Leitung Spielertreff  
**Brandenburg, Silke** Dozentin Kindertagespflege  
**Braun, Ulrike** Pädagogin  
**Brier, Sonja** Dozentin Kreatives Schreiben  
**Büttger, Anke** Frühe Hilfen, Jin Shin Jyutsu Kursleiterin

**C** \_\_\_\_\_ **Carlson, Andrea** Rechtsanwältin  
**Cracauer, Karin** Dipl. Pädagogin  
**Czerniecki, Gertraut** SPA, Schwimmlehrkraft

**D** \_\_\_\_\_ **Dahlheimer, Uwe** Erste-Hilfe fürs Kind  
**Dassau, Birgit** Übungsleiterin Yoga  
**Delowsky, Gerd** Feinmechaniker  
**Deuckert-Andresen, Stefan** Kursleiter Väterarbeit  
**Dinzen, Magdalena** Hauswirtschafterin, Fachkraft für Naturschutz und Landschaftspflege

**E** \_\_\_\_\_ **Engelke, Eva** Lehrkraft für Gitarre

**F** \_\_\_\_\_ **Fernandez, Cristina** Kosmetikerin  
**Fischer, Markus** Theologe, Väterarbeit  
**Flechner, Gabriele** Dipl. Sozialpädagogin  
**Friedl, Alexander** Krankenpfleger

**G** \_\_\_\_\_ **Gagelmann, Birgit** Kursleiterin Pilates  
**Großgoerge, Josephine** DELFI®  
**Gutdeutsch, Cordula** Dipl. Sozialpädagogin

**H** \_\_\_\_\_ **Hamann, Reinhard** Baubiologe  
**Hartmann, Brigitte** Dipl. Pädagogin  
**Hasselfeldt, Anke** Hobbyköchin  
**Heins, Suzanne** Gruppenleiterin Eltern-Kind  
**Heinze, Antje** Erzieherin, LEEA  
**Heldt, Britta** Erzieherin  
**Hemme-Oels, Ines** Rechtsanwältin  
**Heß, Monika** Übungsleiterin Yoga  
**Hillienhoff, Antje** Physiotherapeutin, Fachkraft für Naturschutz und Landespflge  
**Hinsch, Ursula** Heilpraktikerin  
**Holle, Edith** Directrice  
**Holweg, Dorothea** Heilpraktikerin  
**ter Heide, Niels** Hauswirtschafter

**I** \_\_\_\_\_ **Ide, Ralf R.** Dipl. Pädagoge

**J** \_\_\_\_\_ **Järv, Hedvig** Dipl. Psychologin

**J** \_\_\_\_\_ **Jenning, Martina** Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Frühe Hilfen

**K** \_\_\_\_\_ **Käding, Harry** Pilzsachverständiger

**K** \_\_\_\_\_ **Kassner, Hartmut** Hobbytischler

**K** \_\_\_\_\_ **Kelch, Angelika** Erzieherin

**K** \_\_\_\_\_ **Kemkowski-Nagel, Maren** Gruppenleiterin Sport

**K** \_\_\_\_\_ **Klebe, Sabine** Übungsleiterin Sport in der Prävention und Rehabilitation

**K** \_\_\_\_\_ **Klemperer, Margaretha** Dipl. Pädagogin, SAFE®

**K** \_\_\_\_\_ **Koch, Annegret** Hobbykünstlerin

**K** \_\_\_\_\_ **Komander, Natascha** Motopädagogin

**K** \_\_\_\_\_ **Kraus, Marina** Gruppenleiterin Eltern-Kind

**K** \_\_\_\_\_ **Kraus, Michael** Gruppenleiter Eltern-Kind, Väterarbeit

**K** \_\_\_\_\_ **Kühn, Nina** Künstlerin

**K** \_\_\_\_\_ **Kuiper, Jorie** Fachkraft für Naturschutz und Landespflege

**L** \_\_\_\_\_ **Lange, Christine** Dipl. Sozialpädagogin, Frühe Hilfen

**L** \_\_\_\_\_ **Liphardt-Schwiers, Petra** Dipl. Pädagogin

**L** \_\_\_\_\_ **Listing, Andrea** Dipl. Ökotrophologin

**M** \_\_\_\_\_ **Maiwald, Kristina** Dipl. Pädagogin

**M** \_\_\_\_\_ **Margarete Menz** Dipl. Pädagogin

**M** \_\_\_\_\_ **Mesch, Karin** Ernährungsberaterin

**M** \_\_\_\_\_ **Möwes, Anja** DELFI®

**M** \_\_\_\_\_ **Mühling, Ina-Marie** Dipl. Religionspädagogin

**M** \_\_\_\_\_ **Müller, Verena** Sozialpädagogin

**O** \_\_\_\_\_ **Oehme, Susanne** Rechtsanwaltsfachangestellte

**P** \_\_\_\_\_ **Palder, Heidrun** Werklehrkraft Eltern-Kind

**P** \_\_\_\_\_ **Peters, Martina** Gruppenleiterin, LEEA

**P** \_\_\_\_\_ **Pöhler, Myriam** DELFI®

**R** \_\_\_\_\_ **Rahlf, Andrea** Dipl. Pädagogin

**R** \_\_\_\_\_ **Rath, Gabi** Gruppenleiterin Sport

**R** \_\_\_\_\_ **Reinhardt-Treptow, Dagmar** DELFI®, LEEA

**R** \_\_\_\_\_ **Reinke, Heidrun** Physiotherapeutin, Familienberaterin

**R** \_\_\_\_\_ **Ried, Meike** Umweltberaterin

**R** \_\_\_\_\_ **Ritter, Gabriele** Dipl. Bibliothekarin

**R** \_\_\_\_\_ **Rohwedder, Edith** Werklehrkraft

**R** \_\_\_\_\_ **Rüdiger, Claudia** Dipl. Designerin, Künstlerin

**R** \_\_\_\_\_ **Rusch, Nicola** Dipl. Psychologin

**S** \_\_\_\_\_ **Schermoks, Silke** Gruppenleiterin Musik

**S** \_\_\_\_\_ **Schneider, Gisela** Ernährungsberaterin, UGB

**S** \_\_\_\_\_ **Schneider, Stephan** Gruppenleiter Väterarbeit

**S** \_\_\_\_\_ **Schröder, Silke** Naturpädagogin

**S** \_\_\_\_\_ **Schulte, Kornelia** Dipl. Pädagogin, Frühe Hilfen

**S** \_\_\_\_\_ **Schuran, Birgitta** Hobbynäherin

**S** \_\_\_\_\_ **Schwerdt, Michaela** Jin Shin Jyutsu

**S** \_\_\_\_\_ **Soltau-Schulz, Inga** Dipl. Sozialpädagogin

**S** \_\_\_\_\_ **Stark, Angelika** Dipl. Sozialpädagogin

**S** \_\_\_\_\_ **Strathen, Elisabeth** Dipl.-Psychologin

**S** \_\_\_\_\_ **Strozynski, Hans-Jesco** Hobbykoch, Gruppenleiter Väterarbeit

**S** \_\_\_\_\_ **Stumpe, Nicole** Erzieherin

**T** \_\_\_\_\_ **Thon, Christine** Dipl. Pädagogin

**V** \_\_\_\_\_ **Vogeley, Nina** Dipl. Pädagogin

**W** \_\_\_\_\_ **Weidlich, Brigitte** Gruppenleiterin Sport

**W** \_\_\_\_\_ **Werner, Birgit** Dipl. Psychologin

**W** \_\_\_\_\_ **Winkler, Beate** Kunsthandwerkerin

**W** \_\_\_\_\_ **Winter, Kerstin** Ernährungsberaterin

**W** \_\_\_\_\_ **Wojtkowiak, Karina** Gruppenleiterin Sport

**Z** \_\_\_\_\_ **Zehler, Sylvia** Hebamme, DELFI®

## ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

### 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 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 Probe-stunde**. Sollten Sie Zweifel bezüglich einer Teilnahme haben, nutzen Sie bitte unbedingt unsere Beratungsmöglichkeiten im Büro oder direkt bei der Kursleitung. Wird eine Veranstaltung unsererseits abgesagt, erstatten wir Ihnen die Gebühr.

### 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. Bitte sprechen Sie uns auch in besonderen Härtefällen an, ob eine Ermäßigung möglich ist.

### Bankverbindung

Kirchenkreis HH-West/Südholstein

Gebühren: EDG Kiel, BLZ 210 602 37, Ktonr. 401 69 50 unter Angabe der Kurs-Nummer

Spenden: EDG Kiel, BLZ 210 602 37, Ktonr. 250 400 96 unter Angabe des Verwendungszwecks

### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist, sofern nicht anders angegeben, die Evangelische Familienbildung Norderstedt.

### 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 Norderstedt wird überwiegend durch Kirchensteuerermittel sowie durch Kursgebühren finanziert.

Das Land Schleswig-Holstein, die Stadt Norderstedt, der Kreis Segeberg fördern die Arbeit durch Zuwendungen.

### 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 Norderstedt  
Eine Einrichtung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein  
Verantwortlich: Angelika Franz, Birgit Harpering  
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			

**Norderstedt**

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung.  
Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmeldebedingungen, die Sie auf Seite 106 finden.



Evangelische Familienbildung  
Norderstedt  
Kirchenplatz 1  
22844 Norderstedt

Einfach faxen 040 52 110 117  
oder per Post im Fensterumschlag



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



Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein

Evangelische Familienbildung  
Norderstedt  
Kirchenplatz 1  
22844 Norderstedt  
Telefon 040 525 65 11  
Fax 040 52 110 117  
E-Mail: [info@fbs-norderstedt.de](mailto:info@fbs-norderstedt.de)

Bürozeiten

Mo – Do: 09:00 – 12:00 Uhr

Di – Do: 14:30 – 17:00 Uhr



**Evangelische  
Familienbildung**  
Norderstedt

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

