

**Da wir teilweise aus dem Homeoffice
arbeiten, nutzen Sie gerne unsere
E-Mail-Adresse
INFO@FBS-EPPENDORF.DE**

*Ich könnte manchmal vor Glück
eine ganze Allee von Purzelbäumen schlagen.*

Heinz Erhardt

Rezept des Monats

Italienische Zitronentarte

Zutaten

Für den Mürbeteig

180 g Butter, 180 g Zucker, 2 Eigelbe, 15 ml Milch,
380 g Weizenmehl, 1 Prise Salz,
1 TL Vanillezucker und 100 g weiße Schokolade

Für die Zitronencreme

3 Blatt Gelatine, 180 ml Zitronensaft
260 g Zucker, 4 Eier

375 g Butter und 1 Päckchen Tortenguss, klar

Für das Topping

2 Eiweiß, 140 g Zucker, 1 Bio Zitrone

Zubereitung

Butter und Zucker verkneten, Eigelbe und Milch nach und nach dazu geben. Mehl, Salz und Vanillezucker einarbeiten. Den Teig in Folie einschlagen und kaltstellen.

Eine Tarteform (Ø 26cm) mit Backpapier auslegen. Backofen auf 170° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und in die Form legen, mit Backpapier und Hülsenfrüchte ca. 10 Minuten blind backen bis der Teig goldbraun ist, dann auskühlen lassen.

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Den Teigboden mit der Schokolade dünn bestreichen und fest werden lassen.

Für die Zitronencreme Gelatine einweichen und quellen lassen. Zitronensaft, Zucker und Eier über einem Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen bis die Masse andickt. Gelatine ausdrücken und in der Masse auflösen. Zimmerwarme Butterstückchen in die Masse geben und alles gut mixen. Die Zitronencreme in die gebackene Mürbeteigform gießen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

Tortenguss nach Packungsbeilage zubereiten und die Zitronencreme abglänzen.

Für das Topping Eiweiß und Zucker aufschlagen bis es schnittfest ist. Die Eischneemasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, Tupfer auf die Zitronencreme geben und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Mit Zitronenzesten dekorieren.



#loogetweet Mai 2021



Liebe Freund*innen der Familienbildung Eppendorf,

wir vermissen Sie sehr. Einige Veranstaltungen können mit wenigen Teilnehmer*innen in unserem Hause stattfinden und darüber freuen wir uns sehr und nun hoffen wir, dass wir in den kommenden, wärmeren Monaten wieder gemeinsam mit Ihnen zu guten, alten Zeiten zurückkehren können.

In diesem Monat feiern wir das Pfingstfest. Pfingsten ist für viele nicht mehr als ein langes Wochenende. Die Pfingsttage im Frühling bieten sich für Treffen mit Freund*innen und Sportfeste an - auch wenn die Möglichkeiten in diesem Jahr wieder begrenzt sind. Gleichzeitig hat Pfingsten für Christ*innen eine große Bedeutung und gilt als wichtiges Fest. Vielfach steht eine weiße Taube als Symbol für den Heiligen Geist und damit für Pfingsten. In der biblischen Pfingstgeschichte spielen Tauben keine Rolle, stattdessen werden Flammen und Feuer erwähnt.

Einen Vorschlag für Gebet und Andacht zu Pfingsten:

Eine Kerze anzünden

Gott spricht: Ich will meinen Geist ausgießen
über alle Menschen.

Jesus spricht: Ich will meinen Vater bitten, und
er wird euch

einen anderen Beistand geben, der für immer
bei euch bleibt.

Komm, Heiliger Geist,
sanft wie eine Taube,
brennend wie Feuer,
kraftvoll wie der Wind.

Mach uns lebendig.

Amen.

Alles Gute für diese Zeit, bleiben Sie gesund und behütet
*Ihr Team der
Evangelischen Familienbildung Eppendorf*

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

BreathWalk®

Bewegung an der frischen Luft mit Gleichgesinnten – BreathWalk® ist die Kombination bestimmter Atemmuster, abgestimmt auf Ihre Schritte beim Gehen. Dazu kommen Yogaübungen zum Aufwecken des Körpers am Anfang und abschließende Dehnübungen zum Harmonisieren der freigesetzten Energien gegen Ende. Abgeschlossen wird der BreathWalk® mit einer Meditation.

Neue Atemmuster ausprobieren, den Atem lenken. Über den Atem Körper und Geist beruhigen und entspannen und so zur eigenen Mitte finden. BreathWalk® dient gleichzeitig der körperlichen Ertüchtigung, dem persönlichen Wachstum, der Meditation, der Stressbewältigung und der geistigen Klarheit. Das Gehen, Atmen und Üben im Park oder Wald bringt uns der Natur und somit uns selber näher.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen. Wir benutzen keine Stöcke.

	Leitung	Dagmar Weber
MEppK002	8 x Mi	17:00 - 18:30 Uhr / 26.05. - 14.07.2021 € 96,00 Treffpunkt: Ecke Otto-Wels-Straße/Südring (Nähe U-Bahn Borgweg)

Online: Beckenbodentraining

Für Frauen in jedem Alter

Der Beckenboden – ein kleiner Muskel, der einiges bewirkt. Gut trainiert, sorgt er für ein gutes Körpergefühl, stärkt die Kontinenz, verbessert die Körperhaltung. Der gesamte Körper wird trainiert, um Schwächen und Beschwerden im Rücken sowie Beckenboden vorzubeugen. Im Mittelpunkt steht dabei die Wahrnehmung des eigenen Beckenbodens, das Erlernen der selektiven Ansteuerung einzelner Muskelschichten und das funktionelle Training für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten.

Der Kurs findet online über die Plattform zoom statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn den notwendigen Link per E-Mail.

	Leitung	Susanne Schostag
MEppK147	8 x Mi	19:00 - 20:00 Uhr / 19.05. - 07.07.2021 € 52,00

Online: Sanftes Yoga

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Der Fokus beim sanften Yoga liegt auf dem bewussten Erleben von Raum. Wir dehnen und strecken uns und gewinnen damit ein Gefühl von Weite in unserem Körper. Der Atem verbindet unseren Körper mit unserem Geist, wir lernen das Loslassen und kommen in eine vertiefte Wahrnehmung unseres Selbst. Mit der Erfahrung auf unserer Matte können wir auch im Alltag bewusst mehr Oasen der Ruhe und der Freude schaffen. Die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmer*innen finden Berücksichtigung.

	Leitung	Heidrun Pfau
MEppK032	8 x Do	09:30 - 11:00 Uhr / 20.05. - 08.07.2021 € 84,00 Dieser Kurs ist als Präventionskurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Was tun bei einer Atemnot, einer Verbrennung oder einer Vergiftung?

Die Möglichkeiten, was Babys und Kleinkindern im Alltag passieren kann, sind lang.

Wir zeigen schnelle Hilfe und geben viele Informationen, was im Notfall zu tun ist.

	Leitung	Maika Gosch-Matthies
MEppC742	1 x Di	19:00 - 21:00 Uhr / 11.05.2021 € 18,00

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Strandgefühl für Zuhause

Wir basteln Windlichter aus ausgedienten und oder zweckentfremdeten Materialien und holen uns so das Strandgefühl nach Hause.

Egal, ob für das eigene Bad, den Balkon oder den Garten...auch zum Verschenken - ein schnelles, kostengünstiges Deko-Accessoire für alle Liebhaber des nordischen Gefühls.

Für Kinder von 7 - 12 Jahre

	Leitung	Heike Schmoll
MEppH512	1 x Mi	17:30 - 19:30 Uhr / 19.05.2021 € 17,00

Babymassage mit Musik

Babymassage ist kein Trend, sondern eine alte indische Kunst, die eine tiefe Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby herstellt. Zeit füreinander finden, sich entspannen und vertrauensvolle Nähe erleben sind die größten Geschenke der Babymassage. Babys, die diese liebevolle Berührung erhalten, entwickeln ein gutes Körpergefühl, können gut (ein-)schlafen und erfahren Erleichterung bei Blähungen und Koliken.

Begleitet wird die Stunde mit Liedern, Fingerspielen und Musik.

Mit Babys von 3 - 6 Monaten

	Leitung	Corina Elvers
MEppC697	6 x Do	13:30 - 14:30 Uhr / 20.05. - 24.06.2021 € 48,00

Mir geht ein Licht auf – ach nee zwei! mit Kindern ab 6 Jahren

Lötfans aufgepasst: Wir bauen aus Widerständen, Kondensatoren und Transistoren eine Schaltung, die „wie von selbst“ zwei Lämpchen an- und ausschaltet. Für Lötfans, die es werden wollen, üben wir erst einmal den Umgang mit LötKolben und Lötzinn, damit am Ende alle kleinen Elemente fest an ihrem Platz sitzen und die Birnen schön abwechselnd blinken.

	Leitung	Ulrike Mayer-Küster
MEppH510	1 x Sa	10:00 - 13:00 Uhr / 29.05.2021 € 24,00 EPP_0.2 Werk- und Zuschneideraum - Souterrain - Haus 16

Ultimate Frisbee und Disc-Golf

Ein neuartiges Sportangebot bei dem jeder mitmachen kann.

Durch die unzähligen Maßnahmen wie Lock down, Kontaktsperre und Home-Schooling, sitzen wir mehr denn je an unseren Schreibtischen. Sei es für die Schule oder zum Zeitvertreib, eindeutig ist, dass wir alle die enorm wichtige Bewegung vernachlässigen. Um dort gegenzusteuern und uns endlich mal wieder richtig auszupowern, biete ich euch die Trendsportarten Ultimate Frisbee und Disc-Golf an, bei denen die besten Elemente aus Fußball, Handball, Basketball und American Football vereint werden.

Wir treffen uns in der Familienbildung Eppendorf und fahren dann von dort aus, gemeinsam mit der Bahn, zum City-Nord Park.

Bitte mitbringen: Fahrkarte, etwas zu trinken und Sportbekleidung.

	Leitung	Gennaro Kovacic
MEppH145	4 x Di	17:00 - 18:30 Uhr / 11.05. - 01.06.2021 € 32,00
MEppH146	4 x Do	17:00 - 18:30 Uhr / 13.05. - 03.06.2021 € 32,00