

Evangelische Familienbildung **Programm** 2017

Norderstedt



Evangelische
Familienbildung

3000 Angebote online!
www.fbs-hamburg.de

bilden + begegnen + beraten + begleiten



Evangelische
Familienbildung

12 Einrichtungen ...



... mit vielen weiteren Außenstellen
in Hamburg und Südholstein.

Auch in Ihrer Nähe.



Herzlich Willkommen in der Evangelischen Familienbildung Norderstedt!

Auch in diesem Jahr dürfen Sie sich wieder auf zahlreiche und kreative Kursangebote freuen.

Wir begleiten Familien in ihren unterschiedlichen Lebensphasen und -formen. Wir bieten praktische Unterstützung für den Lebensalltag und stärken Sie in Ihrer erzieherischen Verantwortung.

Wir laden ein zu Erlebnissen und Austausch mit anderen Menschen, stärken junge Familien, tragen zum Verständnis der Kulturen und Religionen bei, verbinden Generationen, unterstützen in Fragen der Kindererziehung und Gesundheitsförderung, fördern Kreativität und bieten einfach viel Spaß.

Ganz nach dem Motto: Zeit für Familie, Zeit für dich, Zeit für mich, finden Sie vielleicht Ihr ganz persönliches Kursangebot. Die Kurse sind offen für alle Menschen, auch wenn Sie nicht der Kirche angehören oder eine andere Religion leben. Wir freuen uns auf alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Beeinträchtigung oder Hautfarbe.

„Immer in Bewegung“ - unser Programm steht nicht still; im Laufe des Jahres kommen weitere Kurse dazu. Immer aktuell finden Sie es im Internet unter www.fbs-norderstedt.de.

An die vielen Lehrkräfte sagen wir Dank! Für die tollen Bewerbungen, für die spannenden und kreativen Kursangebote und Projekte. Auch an die Ehrenamtlichen, die „Zeit schenken“, sagen wir herzlichen Dank! Ohne sie wäre die Durchführung von einigen Veranstaltungen nicht möglich.

Wir begrüßen Sie herzlich und wünschen viel Freude mit unseren Angeboten.

Im Namen des gesamten Teams der Evangelischen Familienbildung
Norderstedt

A. Franz

Angelika Franz

B. Harpering

Birgit Harpering

Leiterinnen der Evangelischen Familienbildung
Norderstedt

Veranstaltungen 6

Gottesdienste, Feste, Treffpunkte,
Familien-Service, Vorträge

Rund um die Geburt 9

Vor der Geburt, Informationen für Eltern

Leben mit dem Baby 15

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

Eltern und Kinder gemeinsam 37

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

Familien unterwegs 52

Ausflüge

Kinder und Jugendliche 59

Lernen mit Spaß, Kochen und Backen,
Angebote für Jugendliche

Informationen für Eltern 62

Erziehung, Gesundheit, Religion und Glaube,
Selbsthilfe

Gesundheit 69

Bewegung und Entspannung, Gesundheit

Kochen und Essen 78

Basics, Spezielle Ernährung, Gesunde Küche,
Vegetarisches, Internationales, Süßes

Kreatives 83

Gestalten, Musik, Tanz und Theater

Nähen 87

Basics

Alltag und Beruf 89

Sprachen, Alles was Recht ist, Alltag und Beruf

Kultur 93

Musik und Theater, Literatur

Kindertagespflege 94

Qualifikation, Fortbildung, Treffpunkte

Müttergenesung 101

Beratung und Unterstützung 103

Einzel- und Paarberatung

Mit der eigener Gruppe kommen 104

Kindergeburtstag, Kochen und Essen

Mitarbeiterinnen und Lehrkräfte 106

Hinweise zur Anmeldung 110

Evangelische Familienbildung 111

Anmeldeformular 112



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 zu den Krabbelgottesdiensten ein. Für die Kleinsten von null bis drei Jahren und ihre Eltern, Großeltern und Paten. Die Kirche entdecken, erste Erfahrungen mit Orgelmusik und Stille machen, eine Geschichte hören, die zum Mitmachen motiviert, und etwas mit nach Hause nehmen.

Freitag von 17:00 – 17:20 Uhr an folgenden Tagen:

31.03., 30.06., 06.10., 01.12.2017

in der Falkenbergkirche

Anschließend gibt es bei Kaffee und Kekes

Gelegenheit für Begegnung und Austausch.

FESTE

Sommerfest

Alle Einrichtungen des kirchlichen Zentrums Harksheide laden Groß und Klein, Jung und Alt herzlich zu dem diesjährigen bunten Fest am

16.07.2017 in der Zeit von **15:00 – 18:00 Uhr** ein.

Adventsbasar

Die Kirchengemeinde Harksheide und die Evangelische Familienbildung Norderstedt laden alle Menschen zu dieser vorweihnachtlichen Veranstaltung ein. Nach dem Gottesdienst heißt es: Bummeln, Freunde treffen, Ideen sammeln, einkaufen, basteln und schlemmen.

Am **03.12.2017** von **12:00 – 17:00 Uhr**

Anmeldungen für einen Kreativ-Verkaufsstand ab sofort unter info@fbs-norderstedt.de

TREFFPUNKTE

Handarbeits-Café

Hier kann nicht nur bei Kaffee und hausgebackenem Kuchen entspannt, sondern auch nach Herzenslust gestrickt oder gehäkelt werden. Fehlt Ihnen beim Stricken oder Häkeln zu Hause ab und zu die Inspiration, fachliche Hilfe oder einfach nur Gesellschaft? Jeder ist willkommen, ob Profi oder Anfänger. Auch Kinder ab 8 Jahren können ihre ersten Handarbeits-Erfahrungen machen. In den Ferien ist das Handarbeits-Café geschlossen. Aktuelle Informationen unter www.fbs-norderstedt.de

Montags 14:30 – 16:30 Uhr

in den Räumlichkeiten der

Kirchengemeinde Harksheide, Kirchenplatz 1



Repair-Café in Norderstedt - Wegwerfen? Denkste!

Eine Initiative der ZukunftsWerkStadt Norderstedt und der Evangelischen Familienbildung

Besucher reparieren mit Unterstützung von Sachkundigen ihre kaputten oder defekten elektrischen Geräte, PC, Drucker, Scanner, Handy, Wand-Tischuhren, Kleinmöbel, Spielzeug, Kleidung, Fahrräder.

In Gemeinschaft macht es viel mehr Spaß: Reparieren, informieren, fachsimpeln, gemeinsame Interessen (wieder) entdecken - und das bei Kaffee und Kuchen! Kostenfreies Angebot - über eine Spende freuen sich die Initiatoren und alle Ehrenamtlichen.

Samstag,

28.01., 25.03., 06.05., 29.07., 23.09., 25.11.2017

von 14.00 – 17.00 Uhr

in den Räumlichkeiten der

Kirchengemeinde Harksheide, Kirchenplatz 1

FAMILIEN-SERVICE

Fotoshooting in der Familienbildung

In Kooperation mit der Fotografin Kerstin Pukall

Schwangerschaftsfotografie – Babyfotografie – Familienfotografie!
Individuell und einfühlsam mit viel Kreativität, Perspektive und Lichtgestaltung. Terminabsprache für 30 Min. erforderlich. Für weitere Informationen, Gebühren und Abwicklung erkundigen Sie sich bitte im Büro der Familienbildung, Telefon 040/525 65 11.

	Leitung	Kerstin Pukall
<u>FNorA501</u>	1 x Mi	13:45 – 18:15 Uhr / 08.03.2017 € 65,00 Grundgebühr inkl. 2 x Fotoprint 13 x 15 cm
<u>FNorA502</u>	1 x Mi	13:45 – 18:15 Uhr / 24.05.2017 € 65,00 Grundgebühr inkl. 2 x Fotoprint 13 x 15 cm
<u>FNorA503</u>	1 x Mi	13:45 – 18:15 Uhr / 06.09.2017 € 65,00 Grundgebühr inkl. 2 x Fotoprint 13 x 15 cm

VORTRÄGE

„Nicht gleich Retalin“ – Alternativmöglichkeiten in der Behandlung und dem Umgang bei AD(H)S

Eltern stehen in der heutigen Zeit immer mehr Themen gegenüber, die Lern- und Verhaltensprobleme beschreiben. Im Bereich ADHS Symptomen sind es Konzentrationsschwierigkeiten, fehlende Impulskontrolle und extreme Unruhe/Hyperaktivität.

Da viele Eltern unter großem Druck stehen, geben sie häufig sehr schnell das Medikament Retalin.

An diesem Abend stellt die Heilpraktikerin Kathy Lindner verschiedene nebenwirkungsfreie Alternativen vor, wie beispielsweise klassische Homöopathie, Reflexintegration, Neurofeedback.

Seien Sie herzlich willkommen, sich zu informieren.

	Leitung	Kathy Lindner
<u>FNorA701</u>	1 x Mi	19:00 – 21:30 Uhr / 22.03.2017



Rund um die Geburt

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

HERMANN HESSE

VOR DER GEBURT

„Einfach nur schwanger – Informationen und Austausch in runden Treffen“

In diesem Kurs sollen werdende Eltern die Schwangerschaft noch einmal richtig genießen, Mut, Kraft und Freude schöpfen, wenn bald die Geburt und die erste Zeit mit dem Säugling bevorsteht. Geplant ist ein lockerer Austausch mit einerseits Informationen und Anregungen, andererseits soll genügend Raum sein, um eigene Fragen, Unsicherheiten und Themen zu besprechen.

1. Termin: Schwangerschaft und Geburt
2. Termin: Eltern-Kind-Bindung in der Schwangerschaft
3. Termin: Sicherer Bindungsaufbau, wenn das Baby da ist
4. Termin: Bindung und aktuelle Fragen

für Schwangere (mit und ohne Partner)

	Leitung	Sandra Hammel
<u>FNorB100</u>	4 x Mi	12:30 – 14:00 Uhr / 22.02. – 29.03.2017 € 30,00 pro Erw., € 15,00 pro Partner

Bindungsorientierte Geburtsvorbereitung für Paare

„Verbunden sein, verbunden bleiben...“

„Gebären durch die Kraft der Bindung!“

Ein Wochenende, an dem die werdenden Eltern Zeit haben, die Bindung zu ihrem noch ungeborenen Kind zu vertiefen, die darin enthaltene Kraft der vorgeburtlichen Kommunikation zum Baby zu erfahren und dadurch ein starkes gemeinsames Band des Vertrauens zu bilden!

Wir werden auch über die Geburt und über das Leben mit dem Baby in den ersten Lebenswochen sprechen und viel Wissenswertes erfahren. Sie sind schon jetzt ein einzigartiges Team und Ihr Kind freut sich auf seine Eltern und die Welt! In diesem Kurs soll die Vorfreude auf das Leben als Familie im Vordergrund stehen.

Eine Abrechnung über die Krankenkasse ist teilweise möglich (bitte Krankenkassen-Karte mitbringen)!

	Leitung	Inken Harring-Andresen
<u>FNorB101</u>	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 25.03.2017
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 26.03.2017 € 100,00 pro Person FBS Pinneberg, Bahnhofstraße 18 - 22, 25421 Pinneberg
<u>FNorB102</u>	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 20.05.2017
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 21.05.2017 € 100,00 pro Person FBS Niendorf-Lokstedt, Garstedter Weg 9, 22453 Hamburg
<u>FNorB103</u>	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 24.06.2017
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 25.06.2017 € 100,00 pro Person FBS Norderstedt, Kirchenplatz 1, 22844 Norderstedt
<u>FNorB104</u>	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 23.09.2017
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 24.09.2017 € 100,00 pro Person FBS Harburg, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg
<u>FNorB105</u>	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 11.11.2017
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 12.11.2017 € 100,00 pro Person FBS Blankenese, Sülldorfer Kirchenweg 1b, 22587 Hamburg

Crashkurs Geburtsvorbereitung

Ein kompaktes Angebot zur Vorbereitung auf die Geburt für werdende Mütter und werdende Väter, auch für Zweitgebärende geeignet. Sie erhalten Informationen zu Ablauf der Geburt, Atmung, Massage, Hilfestellung durch den Partner, Eingewöhnung mit dem Neugeborenen zu Hause, Kindesentwicklung, Stillen und mehr. Die Gebühr kann teilweise mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

	Leitung	Margret Borchers, Elisabeth Wesche
<u>FNorB106</u>	Do	18:30 – 20:30 Uhr / 09.11.2017
	Fr	18:00 – 22:00 Uhr / 10.11.2017
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 11.11.2017 € 18,00 + Kassentarif / € 90,00 für den Partner

Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Frauen. Sie erleben sich und ihren Körper bewusster als sonst. Yoga ist in dieser Zeit eine wichtige Hilfe. Die Übungen unterstützen den Körper und bereiten auf die Geburt vor.

Bitte mitbringen: 2 Decken, 1 Kissen, warme Socken und 1 Getränk

	Leitung	Birgit Dassau
<u>FNorB107</u>	8 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 08.02. – 29.03.2017 € 48,00
<u>FNorB108</u>	8 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 26.04. – 14.06.2017 € 48,00
<u>FNorB109</u>	6 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 06.09. – 11.10.2017 € 36,00
<u>FNorB110</u>	6 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 01.11. – 06.12.2017 € 36,00

Der Beckenboden in der Schwangerschaft und nach der Entbindung

Wo ist der Beckenboden eigentlich genau? Was sind seine Aufgaben? Wie verändert sich der Beckenboden in der Schwangerschaft und durch eine Geburt? Bewahrt ein Kaiserschnitt vor Beckenbodenproblemen? Was kann ich tun, um den Beckenboden – nach der Entbindung und langfristig – zu stärken? Was kann mit „Rückbildung“ gemeint sein? An diesem Abend soll es um Beantwortung dieser Fragen gehen.

Vortrag für Schwangere und junge Mütter

	Leitung	Susanne Laskawy
<u>FNorB111</u>	1 x Do	20:00 – 21:30 Uhr / 30.03.2017 € 9,00

TCM Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit (5-Elemente-Ernährung)

Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf Elemente Ernährung) basiert auf einem in Jahrtausenden angehäuftem Erfahrungsschatz. Besonders vor, während und nach der Schwangerschaft braucht der Körper einer Frau eine optimale Versorgung, damit sie beschwerdefrei und kraftvoll diese Zeit genießen kann. Ein stabiles Gleichgewicht der Mutter auf körperlicher und emotionaler Ebene bewirkt, dass das Baby ebenso auf effektivste Weise genährt wird. Sie legen bereits jetzt den Grundstein für die Gesundheit, Lebensfreude und zukünftige Leistungsfähigkeit ihres Kindes.

In diesem Kurs werden TCM Basiswissen vermittelt, Wirkungsweisen von Nahrungsmitteln besprochen und Rezepte vorgestellt, die Ihnen in dieser Zeit nützen können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie nach der Geburt schnell wieder zu Kräften kommen, um jetzt auch Ihr Baby zu genießen.

für werdende Eltern und Eltern von Säuglingen im 1. Lebensjahr

Leitung Sabine Jansen

FNorB113 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 17.05.2017
€ 12,00

FNorB114 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 15.11.2017
€ 12,00

Entspannung für Schwangere

Schenke dir Zeit...

Es gibt Tage, da geht alles gut von der Hand, an anderen Tagen scheint gar nichts zu klappen – du hast Stress. Dann ist der richtige Moment für eine kleine Erholungspause. Erlebe Entspannung durch Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen oder einer Traumreise. Selbstverständlich können die Übungen auch im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden. Lass dich also überraschen und schenke dir die Zeit.

Bitte mitbringen: 1 Matte, 1 Decke, flaches Kopfkissen und warme Socken

Leitung Sabine Gollmützer

FNorB115 6 x Do 10:45 – 12:15 Uhr / 01.06. – 06.07.2017
€ 54,00

FNorB116 6 x Do 10:45 – 12:15 Uhr / 02.11. – 07.12.2017
€ 54,00

Säuglingspflege für werdende Eltern

Der Säuglingspflegekurs wendet sich an werdende Eltern, die ihr erstes Kind erwarten, und an Eltern, die eine Auffrischung erfahren möchten. Geübt wird mit lebensechten Babypuppen. Neben Wickeln, Baden und Anziehen eines Babys werden auch Infos zur Erstausrüstung, Säuglingsernährung und der Umgang mit kleinen und großen Wehwehchen vermittelt.

Leitung Margret Borchers

FNorB120 1 x Do 18:00 – 20:00 Uhr / 15.06.2017
€ 12,00

FNorB121 1 x Do 18:00 – 20:00 Uhr / 23.11.2017
€ 12,00

Vorbereitung auf ein Enkelkind

Viele Ansichten rund ums Kinderkriegen haben sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Es gibt viele neue Erkenntnisse zur gesunden Entwicklung eines Babys. Ziel ist es, dass Sie sich als kompetente Großeltern fühlen und die neue Familie gestärkt und sicher mit unterstützen können. Großelterliches Engagement ist zwar gewollt – Einmischung dagegen nicht. Themen sind u. a. Mahlzeiten alle 4 Stunden? Kind ruhig mal schreien lassen?

Leitung Margret Borchers

FNorB125 1 x Do 18:00 – 20:00 Uhr / 06.04.2017
€ 12,00

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

INFORMATIONEN FÜR ELTERN

Bindeweisen für Schwangere nach FTZB

Mit den Schwangerenbindeweisen können Sie Ihren Körper entlasten und/oder unterstützen und möglicherweise werden schwangerschaftsbedingte Schmerzen gelindert. Sie erhalten erste Informationen zum Thema „Tragen eines Babys“ und sammeln bereits Erfahrungen im Umgang mit dem Tuch. Mithilfe eines medizinischen Beirates wurden die Bindeweisen entwickelt. In einer Kleingruppe findet jeder Teilnehmer heraus, welches die richtige Bindung für ihn ist.

für Schwangere ab der 30. SW

	Leitung	Scarlett Hurna
<u>FNorB313</u>	1 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 21.02.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
<u>FNorB314</u>	1 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 27.04.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
<u>FNorB315</u>	1 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 27.06.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
<u>FNorB316</u>	1 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 12.09.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
<u>FNorB317</u>	1 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 23.11.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)

Die Zahnfee informiert: Infoabend für Schwangere

Thema Fluoridierung der Zähne nach der Geburt, Zusammenhang Frühgeburt und parodontale Erkrankung in der Schwangerschaft, prophylaktische Maßnahmen, zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung vor der geplanten Schwangerschaft,

	Leitung	Katrin Barati-Krieger
<u>FNorB320</u>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 03.05.2017 € 9,00



Leben mit dem Baby

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

P S A L M 91,11

NACH DER GEBURT

Rückbildungs-Yoga für Mutter und Kind

Gezielte Yogaübungen für frischgebackene Mütter mit ihren Säuglingen. Die Rückbildung der Bauchmuskulatur wird gefördert und der Beckenboden gestärkt. Die Babys werden in die Übungen einbezogen, die noch frische Mutter-Kind-Bindung gefestigt und beide haben viel Spaß.

Bitte mitbringen: 1 Decke, warme Socken und ein Getränk

	Leitung	Birgit Dassau
<u>FNorC102</u>	8 x Mi	17:00 – 18:00 Uhr / 08.02. – 29.03.2017 € 48,00
<u>FNorC103</u>	8 x Mi	17:00 – 18:00 Uhr / 26.04. – 14.06.2017 € 48,00
<u>FNorC104</u>	6 x Mi	17:00 – 18:00 Uhr / 06.09. – 11.10.2017 € 36,00
<u>FNorC105</u>	6 x Mi	17:00 – 18:00 Uhr / 01.11. – 06.12.2017 € 36,00

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Diese Gymnastik dient zur Stärkung und Straffung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, die durch die Schwangerschaft und Geburt stark in Mitleidenschaft gezogen wurde. Der Kurs findet in geschlossenen Gruppen statt. Es bleibt Zeit für den Austausch.

Kassenleistung plus Zuzahlung

	Leitung	Martina Meyer
FNorC106	7 x Mo	09:00 – 10:25 Uhr / 06.02. – 20.03.2017 € 64,70
FNorC107	7 x Mo	10:30 – 11:55 Uhr / 13.03. – 15.05.2017 € 64,70
FNorC108	7 x Mo	09:00 – 10:25 Uhr / 24.04. – 19.06.2017 € 64,70
FNorC109	7 x Mo	10:30 – 11:55 Uhr / 22.05. – 10.07.2017 € 64,70
FNorC110	7 x Mo	09:00 – 10:25 Uhr / 04.09. – 06.11.2017 € 64,70
FNorC111	7 x Mo	10:30 – 11:55 Uhr / 06.11. – 18.12.2017 € 64,70
FNorC112	7 x Mo	09:00 – 10:25 Uhr / 20.11. – 15.01.2018 € 64,70



Mamaworkout – siehe Seite 69
Fitness-Yoga für junge Mütter – siehe Seite 70

Vom Tragen und getragen werden

In diesem Kurs erhalten Sie einen theoretischen Einblick in das Tragen eines Babys. Nach dem Kurs verstehen Sie, warum Babys Traglinge sind, kennen die gesundheitlichen Aspekte des Tragens und wissen, welche Trageart für Sie und Ihr Kind in Frage kommt. Sie erhalten eine Übersicht über diverse Tragemöglichkeiten und können verschiedene Tragen selbst ausprobieren.

für Schwangere, Eltern und weitere Interessierte

	Leitung	Scarlett Hurna
FNorC123	1 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 09.02.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
FNorC124	1 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 09.05.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
FNorC125	1 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 11.07.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
FNorC126	1 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 12.10.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)
FNorC127	1 x Fr	09:30 – 11:00 Uhr / 01.12.2017 € 21,00 (pro Paar € 33,50)

Muttermilch macht stark, aber ich will jetzt stärker werden!

Gesunde Baby-Ernährung aus Sicht der Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) Eine Ernährungsumstellung spielt in der Entwicklung des Säuglings eine große Rolle. Vor allem hat sie eine Auswirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes. Die Organe des Babys sind noch unreif und die Darmflora befindet sich gerade im Aufbau. Da wir es noch mit einem „Rohbau“ zu tun haben, sollte die Nahrungsumstellung so schonend wie möglich ablaufen.

Folgende Themen werden wir aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) besprechen:

- Wie, wann und mit was gehe ich am besten an den Start?
- Was sollte ich während der Zeit des Darmaufbaus berücksichtigen?
- Was haben die ständigen Ohrenschmerzen und die Erkältungen mit der Ernährung zu tun?
- Lebensmittel, die das Immunsystem des Babys stärken, bzw. schwächen.
- Warum lieber Ziegenmilch oder Reismilch anstatt Kuhmilch?
- Wie bekomme ich die Koliken oder den Stuhlgang meines Babys besser in den Griff?
u.v.m.

	Leitung	Sabine Jansen
FNorC130	1 x Mi	18:00 – 20:00 Uhr / 26.04.2017 € 12,00
FNorC131	1 x Mi	18:00 – 20:00 Uhr / 04.10.2017 € 12,00

Homöopathische „Erste Hilfe“ für Säuglinge und Kleinkinder

Wenn Ihre Kinder akut erkranken oder sich verletzen, brauchen sie viel Zuneigung, ein Pflaster, Kühlpacks und eventuell Globuli. Die Auswahl an homöopathischen Arzneien ist groß. Welche Kügelchen können bei welchen Beschwerden wirklich „Erste Hilfe“ leisten?

Um Ihnen den Einsatz im Akutfall zu erleichtern, besprechen wir diverse homöopathische Arzneien, die nach dem ersten Sturz vom Bobby Car oder nach dem Erkunden der heißen Herdplatte hilfreich sein können. Auch aus dem ABC der ersten Kinderkrankheiten werden wir uns einige Buchstaben raussuchen, wie z.B. „F“ wie Fieber, „O“ wie Ohrenschmerzen, „Z“ wie Zahnung und einiges mehr.

	Leitung	Sabine Jansen
FNorC140	1 x Mi	18:00 – 20:00 Uhr / 01.03.2017 € 12,00 Babys dürfen gerne mitgebracht werden.
FNorC141	1 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 18.09.2017 € 12,00 Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

DELFI® / PEKIP®

PEKIP® und DELFI®

DELFI® = Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

PEKIP® = Prager-Eltern-Kind-Programm

DELFI® und PEKIP® begleiten Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr. Bei den wöchentlichen Treffen haben Sie Zeit, die Babys zu beobachten, einen intensiven Kontakt zum eigenen Baby aufzubauen, vielfältige Spielanregungen – die dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechen – kennen zu lernen, erste Kontakte zu anderen Babys und deren Eltern zu knüpfen, Gespräche, Erfahrungen, Tipps und Informationen für den Alltag mit dem Baby zu bekommen. Die Babys sind während der Gruppenstunden nackt, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.

Alle Kursleiterinnen sind nach dem DELFI®- oder PEKIP®-Konzept zertifiziert, dessen Inhalte sich in großen Teilen ähneln.

Einige Krankenkassen erstatten die Kursgebühr. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Wenn nicht anders angegeben, ist der 1. Termin das Einführungstreffen. Ein Einstieg ist immer möglich. Bitte erfragen Sie freie Plätze!

DELFI® für Februar/März 2016 geborene Babys

Leitung Karin Schnoy-Lopez

FNorC401 5 x Mi 09:00 – 10:30 Uhr / 25.01. – 22.02.2017
€ 49,25
Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21

DELFI® für April 2016 geborene Babys

Leitung Melanie Dietze

FNorC402 8 x Mo 10:30 – 12:00 Uhr / 06.02. – 03.04.2017
außer 06.03.2017
€ 77,60

DELFI® für Mai 2016 geborene Babys

Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow

FNorC404 10 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 02.02. – 27.04.2017
außer 09.03.2017
€ 96,50

DELFI® für Juni 2016 geborene Babys

Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow

FNorC407 10 x Mi 09:00 – 10:30 Uhr / 15.03. – 31.05.2017
€ 105,95
Väter-DELFI® Sa 01.04.2017, 09:30 – 11:00 Uhr

DELFI® für Juni/Juli 2016 geborene Babys

Leitung Karin Schnoy-Lopez

FNorC408 8 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 07.02. – 04.04.2017
außer 14.03.2017
€ 77,60
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

FNorC409 7 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 25.04. – 20.06.2017
außer 16.05. + 23.05.2017
€ 68,15
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

Leitung Eyke Kenner

FNorC410 9 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 02.02. – 06.04.2017
außer 23.02.2017
€ 87,05
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

FNorC411 13 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 27.04. – 27.07.2017
€ 124,85
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

PEKIP® für Juli/August 2016 geborene Babys

Leitung Elisabeth Wesche

FNorC412 16 x Mo 09:15 – 10:45 Uhr / 06.02. – 03.07.2017
außer 10.04., 29.05., 12.06.2017
€ 153,20
Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

DELFI® für August 2016 geborene Babys

Leitung Silvia Pershon

FNorC414 10 x Do 10:30 – 12:00 Uhr / 02.02. – 06.04.2017
€ 96,50
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

FNorC415 10 x Do 10:30 – 12:00 Uhr / 11.05. – 20.07.2017
€ 96,50
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

DELFI® für August/September 2016 geborene Babys

Leitung Eyke Kenner

FNorC416 9 x Do 10:30 – 12:00 Uhr / 02.02. – 06.04.2017
außer 23.02.2017
€ 87,05
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

FNorC417 13 x Do 10:30 – 12:00 Uhr / 27.04. – 27.07.2017
€ 124,85
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

DELFI® für September 2016 geborene Babys**Leitung Melanie Dietze**

FNorC419 10 x Mo 09:00 – 10:30 Uhr / 06.02. – 08.05.2017
€ 96,50

FNorC420 10 x Mo 09:00 – 10:30 Uhr / 15.05. – 04.09.2017
€ 96,50

PEKIP® für September/Oktober 2016 geborene Babys**Leitung Elisabeth Wesche**

FNorC421 7 x Mo 10:45 – 12:15 Uhr / 20.03. – 22.05.2017
außer 10.04.2017
€ 68,15

Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

FNorC422 14 x Mo 10:45 – 12:15 Uhr / 26.06. – 25.09.2017
€ 134,30

Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a

DELFI® für September/Oktober 2016 geborene Babys**Leitung Katharina Hofmann**

FNorC424 8 x Mi 08:45 – 10:15 Uhr / 22.03. – 24.05.2017
€ 77,60
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC425 6 x Mi 08:45 – 10:15 Uhr / 31.05. – 05.07.2017
€ 58,70
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

DELFI® für Oktober 2016 geborene Babys**Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow**

FNorC427 9 x Mi 10:30 – 12:00 Uhr / 05.04. – 14.06.2017
€ 87,05

FNorC428 9 x Mi 10:30 – 12:00 Uhr / 21.06. – 04.10.2017
außer 19.07.2017
€ 87,05

DELFI® für Oktober/November 2016 geborene Babys**Leitung Nina Margies**

FNorC429 9 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 07.02. – 04.04.2017
€ 87,05
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

FNorC430 13 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 25.04. – 18.07.2017
€ 124,85
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

FNorC431 5 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 05.09. – 10.10.2017
€ 49,20
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

DELFI® für November 2016 geborene Babys**Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow**

FNorC432 10 x Do 10:30 – 12:00 Uhr / 23.03. – 15.06.2017
€ 105,95

Väter-DELFI® Sa 01.04.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

FNorC433 10 x Do 10:30 – 12:00 Uhr / 22.06. – 12.10.2017
außer 20.07.2017
€ 96,50

Leitung Silvia Pershon

FNorC434 12 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 13.01. – 31.03.2017
€ 115,40

FNorC435 10 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 12.05. – 21.07.2017
€ 96,50

FNorC436 10 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 08.09. – 24.11.2017
€ 96,50

DELFI® für Dezember 2016 geborene Babys**Leitung Melanie Dietze**

FNorC437 11 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 07.02. – 09.05.2017
außer 07.03.2017
€ 105,95

FNorC438 11 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 16.05. – 05.09.2017
€ 105,95

FNorC439 10 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 12.09. – 12.12.2017
€ 96,50

Leitung Silvia Pershon

FNorC440 9 x Fr 10:30 – 12:00 Uhr / 03.02. – 31.03.2017
€ 87,05

FNorC441 10 x Fr 10:30 – 12:00 Uhr / 12.05. – 21.07.2017
€ 96,50

FNorC442 10 x Fr 10:30 – 12:00 Uhr / 08.09. – 24.11.2017
€ 96,50

Leitung Kerstin Winter-Buhr

FNorC443 9 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 03.02. – 31.03.2017
€ 87,05
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC444 11 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 28.04. – 14.07.2017
€ 105,95
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC445 9 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 08.09. – 17.11.2017
€ 87,05
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

DELFI® für Januar 2017 geborene Babys**Leitung Karin Schnoy-Lopez**

FNorC446 12 x Mi 09:00 – 10:30 Uhr / 22.03. – 05.07.2017
außer 17.05. + 24.05.2017
€ 115,40
Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21

FNorC447 16 x Mi 09:00 – 10:30 Uhr / 06.09. – 24.01.2018
€ 153,20
Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21

Leitung Katharina Hofmann

FNorC448 12 x Mi 10:15 – 11:45 Uhr / 08.03. – 07.06.2017
€ 124,85
Einführungsabend Mo 06.03.2017, 20:00 Uhr
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC449 12 x Mi 10:15 – 11:45 Uhr / 14.06. – 11.10.2017
€ 115,40
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC450 6 x Mi 10:15 – 11:45 Uhr / 01.11. – 06.12.2017
€ 58,70
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

Leitung Nina Margies

FNorC451 5 x Di 10:30 – 12:00 Uhr / 07.03. – 04.04.2017
€ 49,25
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

FNorC452 13 x Di 10:30 – 12:00 Uhr / 25.04. – 18.07.2017
€ 124,85
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

FNorC453 12 x Di 10:30 – 12:00 Uhr / 05.09. – 19.12.2017
€ 115,40
KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

DELFI® für Februar 2017 geborene Babys**Leitung Melanie Dietze**

FNorC454 11 x Mo 10:30 – 12:00 Uhr / 24.04. – 17.07.2017
€ 105,95

FNorC455 10 x Mo 10:30 – 12:00 Uhr / 04.09. – 20.11.2017
€ 96,50

FNorC456 6 x Mo 10:30 – 12:00 Uhr / 04.12. – 29.01.2018
€ 58,70

Leitung Silvia Pershon

FNorC457 10 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 11.05. – 20.07.2017
€ 96,50
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

FNorC458 10 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 07.09. – 23.11.2017
€ 96,50
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

FNorC459 5 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 07.12. – 25.01.2018
€ 49,25
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

DELFI® für März 2017 geborene Babys**Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow**

FNorC460 12 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 04.05. – 14.09.2017
€ 115,40

FNorC461 13 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 21.09. – 25.01.2018
außer 14.12.2017
€ 134,30
Väter-DELFI® Sa 18.11.2017, 11:00 – 12:30 Uhr

Leitung Karin Schnoy-Lopez

FNorC462 8 x Di 10:45 – 12:15 Uhr / 02.05. – 04.07.2017
außer 16.05. + 23.05.2017
€ 77,60
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

FNorC463 14 x Di 10:45 – 12:15 Uhr / 05.09. – 23.01.2018
€ 134,30
Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

Leitung Kerstin Winter-Buhr

FNorC464 10 x Fr 10:30 – 12:00 Uhr / 05.05. – 14.07.2017
€ 96,50
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC465 9 x Fr 10:30 – 12:00 Uhr / 08.09. – 17.11.2017
€ 87,05
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

FNorC466 9 x Fr 10:30 – 12:00 Uhr / 01.12. – 16.02.2018
€ 87,05
Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1,
24558 Henstedt-Ulzburg

DELFI® für April 2017 geborene Babys**Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow**

FNorC467 12 x Mi 09:00 – 10:30 Uhr / 07.06. – 11.10.2017
außer 19.07.2017
€ 115,40

FNorC468 10 x Mi 09:00 – 10:30 Uhr / 01.11. – 31.01.2018
außer 13.12. + 20.12.2017
€ 105,95
Väter-DELFI Sa 18.11.2017, 09:30 – 11:00 Uhr

DELFI® für April/Mai 2017 geborene Babys**Leitung Karin Schnoy-Lopez**

FNorC469	9 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 27.06. – 10.10.2017 außer 11.07. + 18.07.2017 € 87,05 Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688
FNorC470	10 x Di	09:00 – 10:30 Uhr / 31.10. – 23.01.2018 außer 19.12.2017 € 96,50 Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

DELFI® für Mai 2017 geborene Babys**Leitung Melanie Dietze**

FNorC473	9 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 04.07. – 07.11.2017 € 87,05
FNorC474	8 x Di	10:30 – 12:00 Uhr / 21.11. – 30.01.2018 € 77,60

DELFI® für Juni/Juli 2017 geborene Babys**Leitung Silvia Pershon**

FNorC475	10 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 07.09. – 23.11.2017 € 96,50 Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688
FNorC476	5 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 07.12. – 25.01.2018 € 49,25 Familienzentrum Nord, Langenhorner Ch. 688

PEKIP® für Juni/Juli 2017 geborene Babys**Leitung Elisabeth Wesche**

FNorC477	18 x Mo	09:15 – 10:45 Uhr / 04.09. – 29.01.2018 außer 02.10., 18.12.2017 € 172,10 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a
-----------------	---------	--

DELFI® für Juni/Juli 2017 geborene Babys**Leitung Eyke Kenner**

FNorC479	6 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 07.09. – 12.10.2017 € 58,70 KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau
FNorC480	10 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 02.11. – 25.01.2018 € 96,50 KG Ellerau, Berliner Damm 14, 25479 Ellerau

DELFI® für Juli 2017 geborene Babys**Leitung Melanie Dietze**

FNorC481	8 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 18.09. – 20.11.2017 € 77,60
FNorC482	6 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 04.12. – 29.01.2018 € 58,70

DELFI® für August 2017 geborene Babys**Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow**

FNorC483	11 x Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 11.10. – 31.01.2018 außer 13.12.2017 € 115,40 Einführungsabend Mo 09.10.2017, 18:00 Uhr
-----------------	---------	--

Leitung Katharina Hofmann

FNorC484	12 x Mi	08:45 – 10:15 Uhr / 20.09. – 20.12.2017 € 124,85 Einführungsabend Mo 18.09.2017, 20:00 Uhr Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
FNorC485	12 x Mi	08:45 – 10:15 Uhr / 10.01. – 28.03.2018 € 115,40 Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1, 24558 Henstedt-Ulzburg

DELFI® für September 2017 geborene Babys**Leitung Dagmar Reinhardt-Treptow**

FNorC486	9 x Do	10:30 – 12:00 Uhr / 02.11. – 25.01.2018 außer 14.12.2017 € 96,50 Einführungsabend Mo 30.10.2017, 18:00 Uhr
-----------------	--------	---

Leitung Kerstin Winter-Buhr

FNorC487	9 x Fr	09:00 – 10:30 Uhr / 01.12. – 16.02.2018 € 87,05 Der Bauchladen, Beckersbergstraße 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
-----------------	--------	--

PEKIP® für September/Oktober 2017 geborene Babys**Leitung Elisabeth Wesche**

FNorC488	7 x Mo	10:45 – 12:15 Uhr / 27.11. – 29.01.2018 außer 18.12.2017 € 68,15 Frühförderung Norderstedt, Kirchenstraße 12 a
-----------------	--------	---



Wiedereinstieg während und nach der Elternzeit –
siehe Seite 90

BABYGRUPPEN

Babymassage

Berührung ist seelische Nahrung. Im Vergleich zu der natürlichen intuitiven, eher unbewussten Berührung des Säuglings durch die Eltern, bietet die Babymassage eine Möglichkeit an, Berührung und deren Wirkung bewusster und gezielt zu nutzen. Sie wirkt auf die inneren Organe und kann bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen eine Hilfe sein. Das Baby entspannt sich, es fühlt sich wohl und geborgen.

Bitte mitbringen: Badetuch, Wickelunterlage, Massageöl

für Eltern mit Babys vom 2. - 4. Monat

	Leitung	Karin Schnoy-Lopez
FNorC501	5 x Mi	10:45 – 12:00 Uhr / 08.02. – 08.03.2017 € 37,50 Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21
FNorC502	6 x Mi	10:45 – 12:00 Uhr / 22.03. – 10.05.2017 € 45,00 Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21
FNorC503	6 x Mi	10:45 – 12:00 Uhr / 31.05. – 05.07.2017 € 45,00 Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21
FNorC504	6 x Mi	10:45 – 12:00 Uhr / 06.09. – 11.10.2017 € 45,00 Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21
FNorC505	6 x Mi	10:45 – 12:00 Uhr / 01.11. – 06.12.2017 € 45,00 Therapiezentrum Blohm, Europaallee 21

babySignal - mit den Händen sprechen Schnupperstunde

Entdecken Sie babySignal mit den Gebärden der deutschen Gebärdensprache in einer Schnupperstunde. Hier wird gesungen, getanzt und gelacht. Erleben Sie eine wertvolle Stunde mit Ihrem Kind, in denen wir Ihnen zeigen, wie Sie gemeinsam miteinander kommunizieren können, bevor ihr Kind sprechen kann.

Ein Kurs, nicht nur für hörende Kinder und ihre Eltern. Eltern mit gehörlosen oder schwerhörigen Kindern sind hier ebenfalls herzlich willkommen! Wir freuen uns auch über beide Elternteile.

für Eltern mit Kindern von 6 - 24 Monaten

	Leitung	Silke Kölling-Oltmanns
FNorC510	1 x Mi	15:30 – 16:15 Uhr / 01.02.2017 € 5,00

FNorC511	1 x Mi	15:30 – 16:15 Uhr / 15.03.2017 € 5,00
FNorC512	1 x Mi	16:30 – 17:15 Uhr / 17.05.2017 € 5,00
FNorC513	1 x Mi	16:30 – 17:15 Uhr / 14.06.2017 € 5,00

babySignal - mit den Händen sprechen Anfänger Kompaktkurs 1 - 8

Für alle, die mit Spiel und Spaß einfache Gebärden lernen möchten, die Kinder im Alltag spannend und Eltern nützlich für den Tagesablauf finden. Hier lernen Sie Gebärden der deutschen Gebärdensprache, mit denen Ihr Kind noch vor dem Spracherwerb mit Ihnen zu kommunizieren lernt.

für Eltern mit Kindern von 6 - 24 Monaten

	Leitung	Silke Kölling-Oltmanns
FNorC520	8 x Mi	15:30 – 16:15 Uhr / 22.03. – 10.05.2017 € 120,00
FNorC521	8 x Mi	15:30 – 16:15 Uhr / 14.06. – 02.08.2017 € 120,00
FNorC522	6 x Mi	15:30 – 16:15 Uhr / 13.09. – 18.10.2017 € 90,00

babySignal - mit den Händen sprechen Themenstunde: Sommer

In dieser babySignal-Themenstunde gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise und schauen uns die Natur im Sommer genauer an. Was machen die Tiere und wie fühlt sich die aktuelle Jahreszeit an? Mit Gebärden begleitet, bringen uns Basteleinheiten, Sing- und erfri-schende Bewegungsspiele dem Thema näher. In jeder Jahreszeitenstunde erhalten Sie ein Bild geschenkt mit einem Baum der aktuellen Jahreszeit – exklusiv für unseren Kurs gezeichnet. Bitte ein Handtuch und Kleidung zum Wechseln mitbringen.

für Eltern mit Kindern von 6 - 24 Monaten

	Leitung	Silke Kölling-Oltmanns
FNorC523	1 x Mi	15:30 – 16:30 Uhr / 09.08.2017 € 15,00

babySignal – mit den Händen sprechen Aufbaukurs 9-12

Für alle, die bereits den Anfängerkurs 1-8 besucht haben.
Mit viel Bewegung, Spiel und Spaß für die Kinder geht es um neue Gebärden zu den Themen Farben, Spielplatz, Essen, Fahrzeuge und Zootiere.
Der Besuch des Anfängerkurses ist empfehlenswert, aber kein Muss.

für Eltern mit Kindern von 12 – 24 Monaten

	Leitung	Silke Kölling-Oltmanns
FNorC524	6 x Mi	16:30 – 17:15 Uhr / 13.09. – 18.10.2017 € 90,00
FNorC525	6 x Mi	16:30 – 17:15 Uhr / 08.11. – 13.12.2017 € 90,00

babySignal – mit den Händen sprechen Weihnachten

In der babySignal-Themenstunde „Bald ist Weihnachten!“ machen wir es uns richtig gemütlich: Es gibt TEE, wir singen bekannte Weihnachtslieder und üben die passenden Gebärden dazu. Außerdem basteln wir einen TANNENBAUM und packen kleine GESCHENKE aus. Willkommen sind Partner, Geschwisterkinder, Oma und Opa.

für Eltern mit Kindern von 6 – 24 Monaten

	Leitung	Silke Kölling-Oltmanns
FNorC526	1 x Mi	15:30 – 16:15 Uhr / 20.12.2017 € 15,00 pro Familie

BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG

Krabbelkinder erobern die Turnhalle

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. Und mit viel Spaß, Spiel und Gesang ist die Motivation um so größer.

Bitte mitbringen: weiche Turnschuhe oder Anti-Rutschesocken

für Eltern mit Kindern von 9 – 12 Monaten

	Leitung	Birgit Dassau
FNorC601	20 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 07.02. – 11.07.2017 außer 04.04.2017 € 82,50
FNorC602	13 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 05.09. – 23.01.2018 außer 12.12., 19.12.2017 € 53,63

Musikgarten für Babys – Klangschnecken

Der Musikgarten für die Kleinsten setzt bei den musikalischen Erlebnissen der Babys an, geprägt von der Zeit im Mutterleib. Sie reagieren intensiv auf Musik, lieben Wiederholungen, erfreuen sich an Mimik und Gestik und genießen Berührungen. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen die Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran entwickeln. Mehr zum Kurs und der Kursleiterin finden Sie unter www.klang-schnecken.de.

für Babys von 5 – 11 Monaten

	Leitung	Jasmin Schumacher
FNorC610	8 x Mo	09:45 – 10:30 Uhr / 06.02. – 27.03.2017 € 55,00 Infoabend Mo 06.02.2017, 20:00 Uhr
FNorC611	10 x Mo	09:45 – 10:30 Uhr / 08.05. – 17.07.2017 € 67,00 Infoabend Mo 24.04.2017, 20:00 Uhr
FNorC612	9 x Mo	09:45 – 10:30 Uhr / 04.09. – 13.11.2017 € 61,00 Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 Uhr
FNorC613	6 x Mo	09:45 – 10:30 Uhr / 27.11. – 22.01.2018 € 43,00 Infoabend Mo 20.11.2017, 20:00 Uhr
FNorC614	8 x Di	09:45 – 10:30 Uhr / 07.02. – 28.03.2017 € 55,00 Achtung: Infoabend Mo 06.02.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62
FNorC615	12 x Di	09:45 – 10:30 Uhr / 25.04. – 11.07.2017 € 79,00 Achtung: Infoabend Mo 24.04.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62
FNorC616	7 x Di	09:45 – 10:30 Uhr / 05.09. – 14.11.2017 € 49,00 Achtung: Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62
FNorC617	6 x Di	09:45 – 10:30 Uhr / 28.11. – 23.01.2018 € 43,00 Achtung: Infoabend Mo 20.11.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62

für Babys von 12 - 18 Monaten

Leitung Jasmin Schumacher

FNorC620	8 x Mo	10:45 – 11:30 Uhr / 06.02. – 27.03.2017 € 55,00 Infoabend Mo 06.02.2017, 20:00 Uhr
FNorC621	10 x Mo	10:45 – 11:30 Uhr / 08.05. – 17.07.2017 € 55,00 Infoabend Mo 24.04.2017, 20:00 Uhr
FNorC622	9 x Mo	10:45 – 11:30 Uhr / 04.09. – 13.11.2017 € 61,00 Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 Uhr
FNorC623	6 x Mo	10:45 – 11:30 Uhr / 27.11. – 22.01.2018 € 43,00 Infoabend Mo 20.11.2017, 20:00 Uhr
FNorC624	8 x Di	10:45 – 11:30 Uhr / 07.02. – 28.03.2017 € 55,00 Achtung: Infoabend Mo 06.02.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62
FNorC625	12 x Di	10:45 – 11:30 Uhr / 25.04. – 11.07.2017 € 79,00 Achtung: Infoabend Mo 24.04.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62
FNorC626	7 x Di	10:45 – 11:30 Uhr / 05.09. – 14.11.2017 € 49,00 Achtung: Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62
FNorC627	6 x Di	10:45 – 11:30 Uhr / 28.11. – 23.01.2018 € 43,00 Achtung: Infoabend Mo 20.11.2017, 20:00 Uhr, FBS Kirchenplatz 1 Kursort: Freie evangelische Gemeinde, Falkenkamp 62

UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG

Untröstlich weinende Babys

Wege in die Entspannung für Babys und ihre Familie

Für betroffene Familien und Fachleute zeigt Monika Wiborny von der „SchreiBabyAmbulanz Hamburg“ Wege auf, wie Eltern und Babys wieder Entspannung finden und stressige Belastungen meistern können. Selbstverständlich können auch konkrete Fragen gestellt werden.

für Eltern und pädagogisches Fachpersonal

	Leitung	Monika Wiborny
FNorC710	1 x Mi	18:30 – 20:30 Uhr / 29.03.2017 € 12,00
FNorC711	1 x Mi	18:30 – 20:30 Uhr / 27.09.2017 € 12,00

Systemische Beratung für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern

Vom Paar zur Familie

Das Baby ist da und nichts ist mehr so, wie es war. Das ist spannend und manche Veränderungen fordern uns heraus (Müdigkeit, stressiger Familienalltag, Sorgen, die im Zusammenleben mit Kindern entstehen können). Fragen tauchen auf und Lösungen wollen gefunden werden. Familienberaterin Melanie Dietze bietet Unterstützung an, um gemeinsam neue Perspektiven aufzuzeigen.

Terminvereinbarung unter Telefon 040/525 65 11.
50 min / € 30,00

FRÜHE HILFEN NORDERSTEDT

Ein Unterstützungsangebot für Schwangere und Familien mit Kindern von 0 - 3 Jahren

Wenn alles gut läuft, sind die Schwangerschaft und das Leben mit Kindern einfach wunderbar. Aber bei wem läuft schon immer alles gut? Eltern werden und Eltern sein, stellt immer eine Herausforderung dar. Das Team der Frühen Hilfen bietet individuelle Beratung und Begleitung – vom vertraulichen Gespräch über offene Angebote bis hin zur konkreten praktischen Hilfe im Lebensalltag. Kurzfristig, unbürokratisch, vertraulich und fast immer kostenlos.



So finden und erreichen Sie uns:

Kirchenplatz 1 + 2, 22844 Norderstedt
fruehelfen@fbs-norderstedt.de

www.fruehe-hilfen-norderstedt.de

Telefon 040/300 394 12 oder 0157 - 372 11 728

immer montags, donnerstags und freitags 8-16 Uhr

ANGEBOTE DER FRÜHEN HILFEN

Offene Sprechstunden vor Ort

Harksheide

Mo 13:00 – 14:30 Uhr, Frühe Hilfen Büro, Kirchenplatz 2
Mo 15:00 – 16:00 Uhr, 14-tägig, Kita „Wichtelhöhe“,
Friedrichsgaber Weg 367
Mi 10:00 – 11:30 Uhr, „Kleine s & s“, Rathausallee 20
Fr 13:00 – 14:00 Uhr, jeden 3. Fr. im Monat,
Kita „Das bunte Haus“, Cord-Buck-Weg 33

Friedrichsgabe

Di 09:00 – 10:00 Uhr, Familiencafé im SOS-Kinderdorf,
Henstedter Weg 55
Do 09:00 – 10:00 Uhr, Familienzentrums Friedrichsgabe,
Grundschule Pestalozzistraße 5

Garstedt

Mo 15:00 – 16:00 Uhr, 14-tägig, Kita „Unter der Eiche“,
Kirchenstraße 12a
Di 15:00 – 16:00 Uhr, 14-tägig, Kita „Schillerstraße“,
Schillerstraße 2

Glashütte

Fr 10:30 – 11:30 Uhr, Familienzentrums Glashütte,
Mittelstraße 45

Hebammensprechstunde

Do 10:30 – 11:00 Uhr, Mütterzentrum, Kielortring 51
Do 11:00 – 12:00 Uhr, pro familia, Kielortring 51
Margret Borchers

Neugeborenenprechstunde

Mo 14:00 – 15:00 Uhr, Paracelsus-Klinik Henstedt-Ulzburg
Katja Thomsen

Gefördert durch:



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

gefördert mit Mitteln des MSGFG im Rahmen des Landesprogramms
Schutzengel vor Ort

Das Familiencafé ist ein Treffpunkt für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren. Hier können Sie zweimal wöchentlich gemeinsam frühstücken, Kaffee trinken, klönen, spielen, den Garten nutzen, Kontakte knüpfen und Spaß haben. Bei Bedarf bekommen Sie Tipps zur Entwicklung Ihres Kindes, zur Ernährung und Erziehung und zu allem was Sie im Familienalltag bewegt. Einmal monatlich informieren wir Sie mit einem Vortrag und zu einem bestimmten Thema rund um das Elternsein und Familienleben.

Mo 10:00 – 12:00 Uhr
Do 15:30 – 17:30 Uhr
Familienzentrum Harksheide, Kirchenplatz 2
Anke Büttger, Julia Knipper

Sozialberatung

Wir geben Ihnen Orientierung, welche Hilfen Sie als Eltern und für Ihre Kinder nutzen können. Wir beraten Sie, welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen dürfen und wie Sie sie bekommen. Wir helfen Ihnen beim Ausfüllen von Anträgen, beim Finden von Ansprechpartnern und vermitteln Sie weiter an passende Stellen.

Fr 08:00 – 12:00 Uhr
Familienzentrum Harksheide, Kirchenplatz 2
Birgit Küchenmeister, 040/24436890

Tod der Dosensuppe – Selbst kochen macht Spaß

Selbst kochen macht Spaß! Der Kochkurs wendet sich an Eltern ohne Kocherfahrung und mit knapper Haushaltskasse. Während die Kinder betreut werden, haben Sie die Möglichkeit mit viel Freude preiswerte und gesunde Gerichte der Saison kennenzulernen und selbst zu zubereiten. Auch das eigene Lieblingsgericht kann mal gekocht werden! Bei Bedarf erhalten Sie Tipps, wie es am besten gelingt. Nach dem Kochen lassen wir uns die frisch zubereitete Mahlzeit dann gemeinsam mit den Kindern schmecken. Kosten: 2 € pro Termin für Lebensmittel

Di 09:00 – 12:00 Uhr (14-tägig)
Evangelische Familienbildung, Kirchenplatz 1
Anke Büttger, 040/30039412

Mehrlingseletern-Treff

offene Gruppe für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren

Mehrlingseletern sind oft doppelt und dreifach gefordert. Eltern von Zwillingen und Drillingen zwischen 0-3 Jahren können sich kennen lernen, Erfahrungen austauschen und Fragen stellen und Anekdoten aus dem manchmal turbulenten Alltag miteinander teilen. Bei Bedarf erhalten Sie Tipps und Beratung!

Fr 09:30 – 11:00 Uhr (14-tägig)
Familienzentrum Harksheide, Kirchenplatz 2
Andrea Rahlf, 040/30039412

PEKIP® – Prager-Eltern-Kind-Programm

Bei den wöchentlichen Gruppentreffen haben Sie Zeit, die Babys zu beobachten, einen intensiven Kontakt zum eigenen Baby aufzubauen, Spielanregungen entsprechend dem Entwicklungsstand kennen zu lernen, erste Kontakte zu anderen Babys und deren Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen sowie Tipps und Informationen für den Alltag mit dem Baby zu bekommen. Ihre Beziehung zu Ihrem Baby wird gestärkt und die Bindung gefestigt. Um den Babys größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen und mit allen Sinnen spüren zu können, verbringen sie die Stunde ausgezogen.

Mo 09:15 – 10:45 Uhr, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldung erforderlich
Frühförderung – Kirchenstraße 12a
Elisabeth Wesche, 040/30039412

Intensiv-Wochenende zur Geburtsvorbereitung

Werdende Eltern und Alleinerziehende, die sich bereits in der Schwangerschaft als belastet empfinden, bereiten sich unter fachkundiger Anleitung auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen vor. Wir sprechen darüber, wie der Aufbau einer sicheren Bindung gelingen kann, wie man mit Veränderungen von der Partnerschaft zur Elternschaft umgehen kann und welche Hilfe in Krisensituation möglich sind.

Do 09.11.2017, 18:30 – 20:30 Uhr
Fr 10.11.2017, 18:00 – 22:00 Uhr
Sa 11.11.2017, 10:00 – 15:00 Uhr
€ 18,00 + Kassentarif / € 90,00 für den Partner
Elisabeth Wesche, 040/30039412



Crashkurs Geburtsvorbereitung – siehe Seite 11

Sachspenden-Kammer

Hier können Sie gut erhaltene, gebrauchte Artikel rund um die Ausstattung von Babys und Kleinstkindern bekommen, wie z. B. Bekleidung, Kinderwagen, Kinderzimmer-Möbel, Spielzeug, Textilien, u. ä. Wenn Sie selbst etwas spenden möchten, wenden Sie sich auch gern an uns.

Mi 10:00 – 11:00 Uhr und nach Vereinbarung
Familienzentrum Harksheide, Kirchenplatz 2
Katja Thomsen, 040/30039412

wellcome

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

In den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt beginnt – trotz der Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer frischgebackenen Familie. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der eigene Schlaf kommt viel zu kurz und Freunde oder Großeltern haben nicht immer Zeit. Wenn Sie sich Unterstützung wünschen, um mal durchatmen zu können, etwas in Ruhe zu erledigen oder sich mal wieder Zeit für ein Gespräch mit einer Freundin wünschen – aber niemand da ist, der Ihnen diese Zeit schenken kann, wenden Sie sich an wellcome. Ihnen wird eine ehrenamtliche wellcome-Mitarbeiterin vermittelt. Sie kommt ein- bis zweimal pro Woche für etwa drei Monate zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch und individuell.



Kosten: € 5,00/Std. + einmalig € 10,00 für Vermittlung
Ermäßigung nach Absprache möglich

Büro Frühe Hilfen – Kirchenplatz 2
Kordinatorin: Antje Hillienhoff
Telefon 040/244 368 88
norderstedt@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

Finanzierung und Spenden

Alle Angebote der Frühen Hilfen in Trägerschaft der Evangelischen Familienbildung Norderstedt werden durch die Förderung der Stadt Norderstedt, des Landkreises Bad Segeberg, des Landes Schleswig-Holstein und des Bundes sowie durch Geld-, Sachspenden und zahlreiches ehrenamtliches Engagement ermöglicht.

Wenn Sie diese wichtige Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende!
Entweder bei einem Besuch eines unserer Angebote oder per Überweisung auf:
IBAN DE 05 5206 0410 3206 4900 18, BIC GENODEF1EK1,
Verwendungszweck: Frühe Hilfen

Familienzentrum Harksheide

Das Familienzentrum Harksheide hält viele offene Angebote sowie Beratungsmöglichkeiten in gemütlichen Räumlichkeiten mit Garten für Sie bereit. Hier können Sie gemeinsam frühstücken, kochen, spielen, sich austauschen, neue Kontakte knüpfen, Spaß miteinander haben oder bei einer Tasse Kaffee durchatmen. Wenn Sie Fragen haben, einen Rat suchen oder einfach mal jemanden brauchen, der Ihnen zuhört, nehmen wir uns gern für Sie Zeit. Unsere Angebote sind fast alle kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anmelden. Alle Eltern und Kinder sind herzlich willkommen! Das Familienzentrum Harksheide finden Sie in direkter Nachbarschaft der Evangelischen Familienbildung am Kirchenplatz 2. Auf unserem aushängenden Wochenplan, im Flyer und auf der Website finden Sie alle Angebote und Termine. Wir freuen uns auf Sie!

Familienzentrum Harksheide
Kirchenplatz 2 / 22844 Norderstedt
Telefon 040/638 600 50
Mail: fz.harksheide@kitawerk-hhsh.de
www.familienzentrum-harksheide.com

**„Es ist normal,
verschieden zu sein.“**

(Richard von Weizsäcker, 1993)

Alle sind willkommen.

Die kulturelle Vielfalt einer Gesellschaft ist auch ihre Stärke! Aus diesem Grunde entwickeln wir projektbezogene Angebote für geflüchtete Familien. Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage unter „Projekte“ über den aktuellen Stand.



**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 ¹

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Die Welt ist voller Farben und Eindrücke, sie möchte mit allen Sinnen entdeckt und erforscht werden. Kinder ab einem Jahr gehen in diesen Gruppen auf große Entdeckungsreise. Finger und Kreisspiele sowie Angebote mit verschiedenen Materialien laden ein zum Mitmachen. Es wird gespielt, getobt, getanzt und gesungen – da kommt die Freude und Begeisterung von ganz allein. Großeltern sind immer herzlich willkommen.

Die Kursgebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Geschwisterkinder zahlen die Hälfte. Ein Einstieg im laufenden Kurs ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.

Wir werden immer größer – jeden Tag ein Stück

Offene Gruppe für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

	Leitung	Antje Aring
<u>FNorD103</u>	23 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 07.02. – 18.07.2017 außer 07.03.2017 € 4,50 pro Treffen, € 2,00 für Geschwister Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20

Klitzeklein und riesengroß

Wir wollen uns regelmäßig treffen, um altersgerechte Lieder, Fingerspiele, Kniereiter und Kreisspiele zu singen und neugierig auf Entdeckungsreise ins große weite Land der vielen Sinne gehen. Wir beobachten, wie sich die Kinder entwickeln und begleiten sie bei ihren klitzekleinen und riesengroßen Schritten.

feste Gruppe für Eltern mit Kindern von 1 – 2 Jahren

	Leitung	Petra Liphardt-Schwiers
<u>FNorD110</u>	20 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 08.02. – 12.07.2017 außer 31.05.2017 € 133,00 Gesprächsabend nach Absprache Albert-Schweitzer-Haus
<u>FNorD112</u>	17 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 06.09. – 31.01.2018 außer 20.12.2017 € 115,00 Gesprächsabend nach Absprache Albert-Schweitzer-Haus

Die Sternschnuppen

Ein strukturierter Ablauf prägt diese Eltern-Kind-Gruppe: Begrüßungs- und Singrunde, Spielzeit, erste Erfahrungen mit allerlei Material. Zum Schluss wird gemeinsam gesungen und dabei aufgeräumt. Eine gute Vorbereitung für den Spielkreis „Die Sternchen“.

für Eltern mit Kindern von 1 – 2 Jahren

	Leitung	Suzanne Heins
<u>FNorD117</u>	21 x Mi	08:45 – 10:15 Uhr / 08.02. – 12.07.2017 € 139,00 inkl. Material Gesprächsabend nach Absprache
<u>FNorD118</u>	21 x Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 08.02. – 12.07.2017 € 139,00 inkl. Material Gesprächsabend nach Absprache
<u>FNorD119</u>	18 x Mi	10:30 – 12:00 Uhr / 06.09. – 31.01.2018 außer 20.12.2017 € 116,50 inkl. Material Laternenlauf Fr 10.11.2017, 16:30 Uhr

Die Sternchen – Spielkreis

In einer kleinen Gruppe von sechs Kindern wird an zwei Vormittagen der „Kindergartenalltag geprobt“. Wir singen und machen Materialerfahrungen. Die Kinder üben in kleinen Schritten den Ablöseprozess. Im Wechsel wird ein Elternteil die Gruppe begleiten. (Ratenzahlung nach Absprache möglich)

für Eltern mit Kindern von 2 – 3½ Jahren

	Leitung	Suzanne Heins
<u>FNorD130</u>	9 x Di 8 x Do	09:00 – 11:30 Uhr / 07.02. – 04.04.,2017 09:00 – 11:30 Uhr / 09.02. – 30.03.2017 € 175,00 inkl. Material
<u>FNorD131</u>	13 x Di 11 x Do	09:00 – 11:30 Uhr / 25.04. – 18.07.2017 09:00 – 11:30 Uhr / 27.04. – 13.07.2017 € 253,00 inkl. Material Gesprächsabend nach Absprache
<u>FNorD132</u>	4 x Di 6 x Do	09:00 – 11:30 Uhr / 12.09. – 10.10.2016 09:00 – 11:30 Uhr / 07.09. – 12.10.2016 € 111,00 inkl. Material Infoabend Di 05.09.2017, 20:00 Uhr
<u>FNorD133</u>	9 x Di 10 x Do	09:00 – 11:30 Uhr / 07.11. – 23.01.2018 09:00 – 11:30 Uhr / 02.11. – 25.01.2018 € 204,50 inkl. Material Laternelauf Fr 10.11.2017, 16:30 Uhr



Pädagogische Fachkräfte gesucht!

Für die Leitung unserer Eltern-Kind-Gruppen am Nachmittag, Wochenende oder in den Ferien suchen wir pädagogische Fachkräfte auf Honorarbasis.

Wenn Sie eine pädagogische Ausbildung, eine Übungsleiter-Lizenz oder Kenntnisse besitzen, die Sie weitergeben wollen, dann schreiben Sie bitte eine kurze Bewerbung an info@fbs-norderstedt.de

TREFFPUNKTE

Offene Gruppe für Gehörlose oder hörgeschädigte Erwachsene und Kinder sowie Angehörige

Sie sind gehörlos, schwerhörig oder haben einen Verwandten mit einer Hörschädigung? Wenn Sie sich in angenehmer und gemütlicher Atmosphäre untereinander austauschen oder vernetzen möchten, sind Sie hier genau richtig.

für Erwachsene und Kinder

Leitung Silke Kölling-Oltmanns

FNorD300 3 x Mi 15:30 – 17:00 Uhr / 07.06., 16.08., 01.11.2017
€ 6,00 pro Termin bei Teilnahme pro Erw.

Offene Gruppe für Gehörlose oder hörgeschädigte Erwachsene und Kinder sowie Angehörige – Weihnachtsstunde

Sie sind gehörlos, schwerhörig oder haben einen Verwandten mit einer Hörschädigung? Wenn Sie sich in angenehmer und gemütlicher Atmosphäre untereinander austauschen oder vernetzen möchten, sind Sie hier genau richtig.

Wir wollen etwas in Weihnachtsstimmung kommen, Texte, Lieder, Rituale und Erfahrungen bei Tee, Keksen und Bastelei austauschen.

für Erwachsene und Kinder

Leitung Silke Kölling-Oltmanns

FNorD301 1 x Sa 15:00 – 18:00 Uhr / 16.12.2017
€ 12,00 pro Erw. inkl. Material

Regenbogen-Familien-Spielgruppe

Regenbogenfamilien sind (un)sichtbar:

Unter Regenbogenfamilien werden all die Familien verstanden, in denen gleichgeschlechtliche Partner mit einem oder mehreren Kindern zusammenleben.

Bewegt man sich als Mutter oder Vater mit Kindern in der Öffentlichkeit, denkt sich die Umwelt in der Regel einen gegengeschlechtlichen Elternteil dazu. Regenbogenfamilien sind in der modernen Familienvielfalt bisher weder mitgemeint noch mitgedacht, sondern müssen stets selbst dafür sorgen, sichtbar zu sein.

Einmal im Monat treffen sich die Familien zum Kennenlernen und Austausch, Spiel und Spass!

Leitung Bibiane Wendland

FNorD310 6 x Sa 10:30 – 13:30 Uhr / 18.02., 25.03., 29.04., 20.05., 17.06., 15.07.2017
€ 74,00

VÄTERZEITEN

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, Opas und Onkel mit Kindern von 2 – 3 Jahren

Leitung Michael Kraus

FNorD409 5 x Sa 10:00 – 11:30 Uhr / 11.02., 11.03., 06.05., 10.06., 01.07.2017
€ 31,50 inkl. Materialkosten

FNorD410 5 x Sa 10:00 – 11:30 Uhr / 09.09., 07.10., 11.11., 02.12.2017, 13.01.2018
€ 33,50 inkl. Materialkosten

für Väter, Opas und Onkel mit Kindern von 3 – 5 Jahren

Leitung Michael Kraus

FNorD411 5 x Sa 10:00 – 11:30 Uhr / 18.02., 18.03., 13.05., 17.06., 08.07.2017
€ 31,50 inkl. Materialkosten

FNorD412 5 x Sa 10:00 – 11:30 Uhr / 16.09., 14.10., 18.11., 09.12.2017, 20.01.2018
€ 33,50 inkl. Materialkosten

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

Papa, ich und ein Pony

In Kooperation mit *Forty's Farm, Tangstedt*

Abenteuer für Väter und Kinder auf und mit dem Pony auf Forty's Farm. Spaziergang, Spiel und Spaß in der Natur lassen ganz bestimmt keine Langeweile aufkommen - und immer mit dabei: Forty und ihre Ponyfreunde!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Fahrradhelm/ Reitkappe

für Väter mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Leitung Birgit Dassau, Dörte Korff

FNorD418 1 x Sa 15:00 – 17:00 Uhr / 29.04.2017
€ 17,50 1 Erw. + 1 Kind, 2. Kind € 6,00
Treffpunkt: Parkplatz Gewerbegebiet Bäckerberg, 22889 Tangstedt

FNorD419 1 x Sa 15:00 – 17:00 Uhr / 20.05.2017
€ 17,50 1 Erw. + 1 Kind, 2. Kind € 6,00
Treffpunkt: Parkplatz Gewerbegebiet Bäckerberg, 22889 Tangstedt

FNorD420 1 x Sa 15:00 – 17:00 Uhr / 24.06.2017
€ 17,50 1 Erw. + 1 Kind, 2. Kind € 6,00
Treffpunkt: Parkplatz Gewerbegebiet Bäckerberg, 22889 Tangstedt

FNorD421 1 x Sa 15:00 – 17:00 Uhr / 16.09.2017
€ 17,50 1 Erw. + 1 Kind, 2. Kind € 6,00
Treffpunkt: Parkplatz Gewerbegebiet Bäckerberg, 22889 Tangstedt

FNorD422 1 x Sa 15:00 – 17:00 Uhr / 14.10.2017
€ 17,50 1 Erw. + 1 Kind, 2. Kind € 6,00
Treffpunkt: Parkplatz Gewerbegebiet Bäckerberg, 22889 Tangstedt

Mein Frühstück mit Papa

Kinder kommen mit ihren Vätern (oder Paten-, Onkel, Opas...) zum gemeinsamen Frühstück. Wir bereiten ein leckeres warmes Frühstück und verspeisen es sogleich. Bei fröhlicher Atmosphäre probieren wir verschiedene Eierspeisen, kochen Kakao und genießen das Dasein! Gern dürfen auch eigene Rezeptideen und Zutaten mitgebracht werden.

für Väter mit Kindern von 3 bis 14 Jahren

Leitung Hans-Jesco Strozynski

FNorD430 1 x Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 11.02.2017
€ 12,00 pro Erw. + 1 Kind, inkl. Lebensmittelumlage, jedes weitere Kind € 3,00

FNorD431 1 x Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 25.02.2017
€ 12,00 pro Erw. + 1 Kind, inkl. Lebensmittelumlage, jedes weitere Kind € 3,00

FNorD432 1 x Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 11.03.2017
€ 12,00 pro Erw. + 1 Kind, inkl. Lebensmittelumlage, jedes weitere Kind € 3,00

Wir bauen ein Knusperhaus

Diese vorweihnachtliche Veranstaltung wird allen großen und kleinen Handwerkern gefallen: Mit „weißem Mörtel“, braunen Platten, Geduld und Fantasie entsteht ein Rohbau. Naschereien zum Knuspern werden darauf geklebt - fertig ist das Knusperhaus. Doch nun gebt Acht auf die Weihnachtsmaus!

für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Leitung Hans-Jesco Strozynski

FNorD440 1 x Sa 12:30 – 15:30 Uhr / 09.12.2017
€ 15,50 pro Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind € 7,00 inkl. Lebensmittelumlage



Sind Sie ein aktiver, kreativer und interessierter Vater? Haben Sie Hobbys und Interessen, die Sie weitergeben möchten?

Wir suchen engagierte Männer, Väter, die Lust haben, sich in diesem Bereich „auszutoben“ - ehrenamtlich oder auf Honorarbasis.

Bitte senden Sie Ihre Ideen an info@fbs-norderstedt.de

Abenteuer an der Schwentine

Kinder mit ihren Vätern erleben Abenteuer an und auf der Schwentine zwischen Preetz und Kiel in der Holsteinischen Schweiz. Wir werden dort tolle Spiele und eine Kanutour durchführen. Wir schlafen auf der Kanuwiese und kochen über offenem Feuer, also bringt euer Zelt mit und den Papa.

Individuelle Anreise, Sanitäre Anlage vorhanden.

Fahrgemeinschaften können gern gebildet werden.

Bitte beachten Sie den Termin für die Infoveranstaltung, erst danach gelten verbindliche Anmeldungen.

für Väter mit Kindern von 6 - 14 Jahren

Leitung Michael Kraus, Hans-Jesco Strozynski

FNorD474 Do - So 25.05. – 28.05.2017
€ 295,00 Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind € 70,00
Info-Treffen Sa 11.02.2017, 12:00 Uhr
Nachbereitungstreffen nach Absprache

Abenteuer im Wildpark Eekholt – ein Erlebniswochenende mit Papa

Im Wildpark Eekholt sind Wald, Fließgewässer, Wiesen und Moore ideale Orte, um die heimischen Wildtiere in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten und kennenzulernen. Mit guter Ausrüstung (Fernglas und Futter) wollen wir den Spuren des Rotwildes zur Brunftzeit folgen. Ein kleines Abenteuer kann beginnen...

Die Gruppe verpflegt sich selber – übernachtet wird in Blockhütten, eigene Anfahrt (Anreise Freitag bis 16:00 Uhr). Es können auch Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Bitte beachten Sie die Infoveranstaltung, erst danach gelten verbindliche Anmeldungen.

für Väter mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Leitung Michael Kraus, Hans-Jesco Strozynski

FNorD475 Fr - So 22.09. – 24.09.2017
€ 185,00 Vater und 1 Kind,
jedes weitere Kind € 65,00
Info-Treffen Sa 18.03.2017, 12:00 Uhr
Nachbereitungstreffen nach Absprache

IM JAHRESLAUF

Osterbrunch mit der ganzen Familie

Zusammen wollen wir einen leckeren Osterbrunch zubereiten. Zuerst backen wir Osternester und färben Eier. Anschließend werden wir einen fruchtigen Obstsalat zubereiten und dekorieren noch den Ostertisch, damit wir nun alles gemeinsam verspeisen können.

für Eltern mit ihren Kindern

Leitung Maike Steffens

FNorD510 1 x Sa 09:00 – 11:30 Uhr / 08.04.2017
€ 20,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. Lebensmittel
(€ 12,00 bzw. € 8,00 für jeden weiteren Teilnehmer)

Ernte-Dank-Brunch mit der ganzen Familie

Herbstzeit ist Erntezeit. Wir werden leckere Frühstücksbrötchen backen, Kürbisse schnitzen und daraus Kürbissuppe und einen Zucchiniuchen zum Nachtisch backen.

für Eltern mit ihren Kindern

Leitung Maike Steffens

FNorD515 1 x Sa 09:30 – 12:30 Uhr / 23.09.2017
€ 20,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. Lebensmittel
(€ 12,00 bzw. € 8,00 für jeden weiteren Teilnehmer)

Laternenlaufen mit „Sternchen und Sternschnuppen“

Ein Wiedersehen bei Sternenlicht. Herzlich willkommen sind alle ehemaligen Familien und Freunde des Spielkreises „die Sternchen“ und der Spielgruppe „die Sternschnuppen“. Wir wollen uns im Kreis begrüßen, Laternenlieder singen und die Dunkelheit im Garten genießen. Bei warmem Punsch und Laugengebäck lassen wir unser Treffen ausklingen. Bitte bringt eure Laternen mit!

Leitung Suzanne Heins

FNorD525 1 x Fr 16:30 – 18:30 Uhr / 03.11.2017
€ 5,50 pro Erw./ € 2,50 pro Kind ab 1 Jahr,
inkl. Lebensmittelumlage

Adventsnachmittag mit der ganzen Familie

In der Weihnachtsbäckerei... gemütliches Plätzchenbacken für die ganze Familie.

Die Adventszeit steht vor der Tür und überall duftet es wieder nach leckeren Plätzchen. Mit viel Zimt, Nelken, Mandeln und auch Mehl wollen wir zusammen köstliche Plätzchen backen, die wir anschließend gemeinsam mit selbstgemachtem Punsch bei Kerzenschein probieren werden.

Bitte mitbringen: leere Marmeladengläser

für Eltern mit ihren Kindern

Leitung Maike Steffens

FNorD530 1 x Sa 15:00 – 18:00 Uhr / 25.11.2017
€ 20,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. Lebensmittel
(€ 12,00 bzw. € 8,00 für jeden weiteren Teilnehmer)

GEMEINSAM KREATIV

Kochspaß mit der Familie!

Sie sind Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel, haben Kinder, Enkel, Patenkinder? Dann machen Sie mit beim munteren Familienkochen, bei dem alles um auf Kinder abgestimmte Küche geht: Wir waschen, schnippeln, mixen, rühren, kneten und schmecken ab. Und dann essen wir gemeinsam alle zubereiteten Speisen, freuen uns, loben uns und nehmen neuen Spaß am Kochen mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Behältnisse für evtl. Reste

Leitung Dagmar Schilling

FNorD611 1 x Sa 10:00 – 13:30 Uhr / 18.03.2017
€ 26,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. € 12,00 Lebensmittel (+ € 7,00 bzw. € 5,00 jede weitere Person)

FNorD612 1 x Sa 10:00 – 13:30 Uhr / 07.10.2017
€ 26,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. € 12,00 Lebensmittel (+ € 7,00 bzw. € 5,00 jede weitere Person)

Grillen mal anders

Der Sommer ist da und die Grillsaison hat begonnen... nur was würden denn Kinder zum Grillen gerne essen? Dieser Frage wollen wir heute nachgehen und verschiedene kleine Snacks für Kinder zum Grillen zubereiten und anschließend verspeisen.

für Eltern mit ihren Kindern

	Leitung	Maike Steffens
<u>FNorD615</u>	1 x Sa	14:00 – 16:30 Uhr / 13.05.2017 € 20,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. € 10,00 Lebensmittel (+ € 7,00 bzw. € 5,00 jede weitere Person)

Marmelade kochen

Im Sommer reifen sehr viele Beeren aus denen wir leckere Marmelade kochen wollen. Am Schluss darf jeder seine eigene Marmelade mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: leere Marmeladengläser

für Eltern mit ihren Kindern

	Leitung	Maike Steffens
<u>FNorD620</u>	1 x Sa	10:00 – 12:30 Uhr / 08.07.2017 € 16,00 für 1 Erw. + 1 Kind inkl. € 6,00 Lebensmittel (+ € 7,00 bzw. € 5,00 jede weitere Person)

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Wir erobern die Turnhalle – Mit kleinen Schritten

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. Und mit viel Spaß, Spiel und Gesang ist die Motivation um so größer.

Bitte mitbringen: weiche Turnschuhe oder Anti-Rutschesocken

für Eltern mit Kindern von 13 – 15 Monaten

	Leitung	Birgit Dassau
<u>FNorD720</u>	20 x Di	16:00 – 16:45 Uhr / 07.02. – 11.07.2017 außer 04.04.2017 € 82,50
<u>FNorD721</u>	13 x Di	16:00 – 16:45 Uhr / 05.09. – 23.01.2018 außer 12.12. + 19.12.2017 € 53,63

Ich kann das schon alleine

Klettern, balancieren, hüpfen, schaukeln und rutschen – das macht allen riesigen Spaß. Ihre Kinder erobern die Turnhalle. Mit einem Begrüßungs- und Abschiedslied wächst das Gruppengefühl und alle freuen sich auf das nächste Mal.

Bitte mitbringen: weiche Turnschuhe oder Anti-Rutschesocken

für Eltern mit Kindern von 16 – 20 Monaten

	Leitung	Birgit Dassau
<u>FNorD733</u>	20 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 08.02. – 12.07.2017 außer 05.04.2017 € 82,50
<u>FNorD734</u>	15 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 06.09. – 24.01.2018 außer 13.12. + 20.12.2017 € 61,88

für Eltern mit Kindern von 16 – 24 Monaten

	Leitung	Maren Kemkowski-Nagel
<u>FNorD736</u>	8 x Di	10:50 – 11:50 Uhr / 07.02. – 04.04.2017 außer 21.02.2017 € 44,00
<u>FNorD737</u>	11 x Di	10:50 – 11:50 Uhr / 25.04. – 18.07.2017 außer 02.05. + 06.06.2017 € 60,50
<u>FNorD738</u>	15 x Di	10:50 – 11:50 Uhr / 05.09. – 30.01.2018 außer 19.12.2017 € 82,50

Sport, Spiel und Spaß – die schönste Sache der Welt

Wie weit kann ich hüpfen? Wie hoch kann ich wohl klettern? Kann ich auch rückwärts gehen oder auf einem Seil balancieren? Ihre Kinder werden mutiger und trauen sich immer mehr zu.

für Eltern mit Kindern von 1½ – 3 Jahre

	Leitung	Birgit Dassau
<u>FNorD752</u>	20 x Di	16:45 – 17:45 Uhr / 07.02. – 11.07.2017 außer 04.04.2017 € 110,00
<u>FNorD753</u>	13 x Di	16:45 – 17:45 Uhr / 05.09. – 23.01.2018 außer 12.12. + 19.12.2017 € 71,50

PINGO Schwimmen

Erlebniswelt Wasser - Wassergewöhnung, Wasserbewältigung bis hin zur Aneignung der Schwimmbewegung für Kinder

Im Wasser können die Kinder Bewegungen ausführen, die ausschließlich in diesem Element möglich bzw. um ein Vielfaches einfacher zu bewältigen sind. Sie werden auf spielerische Art vielfältige Varianten des Bewegens am, im, über, unter und ins Wasser erproben. Und natürlich wollen wir gemeinsam viel Spaß haben!

Bitte mitbringen: Badebekleidung Erwachsene, Badeschuhe, Schwimmflügel

für Eltern und Kinder von 3 - 4 Jahren

Schwimmhalle Förderzentrum Schule am Hasenstieg,
Hasenstieg 13

Einlass 16:15 Uhr

Leitung	Gertraut Czerniecki
---------	---------------------

FNorD760	5 x Di	16:30 – 17:15 Uhr / 07.02. – 07.03.2017 € 50,00
-----------------	--------	--

FNorD761	6 x Di	16:30 – 17:15 Uhr / 09.05. – 13.06.2017 € 60,00
-----------------	--------	--

FNorD762	4 x Di	16:30 – 17:15 Uhr / 05.09. – 26.09.2017 € 40,00
-----------------	--------	--

FNorD763	5 x Di	16:30 – 17:15 Uhr / 07.11. – 05.12.2017 € 50,00
-----------------	--------	--

Alle in einem Boot - Integratives Schwimmen

In Kooperation mit dem Norderstedter Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.

Dieses Schwimmangebot bietet Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen ein gemeinsames Erlebnis. Wir halten uns im warmen Wasser auf und erfahren, was in diesem Element möglich ist. Bewegungsspiele und Schwimmübungen, die an die individuellen Fähigkeiten der Kinder angepasst werden, fördern dabei die motorische Entwicklung und stärken das Selbstvertrauen.

Bitte mitbringen: Badebekleidung Erwachsene, Badeschuhe, Schwimmflügel

für Eltern und Kinder von 3 - 6 Jahren

Schwimmhalle Förderzentrum Schule am Hasenstieg,
Hasenstieg 13

Einlass 15:00 Uhr

Leitung	Gertraut Czerniecki
---------	---------------------

FNorD765	5 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 07.02. – 07.03.2017 € 50,00
-----------------	--------	--

- freie Plätze auf Anfrage -

FNorD766	6 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 09.05. – 13.06.2017 € 60,00
-----------------	--------	--

- freie Plätze auf Anfrage -

FNorD767	4 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 05.09. – 26.09.2017 € 40,00
-----------------	--------	--

- freie Plätze auf Anfrage -

FNorD768	5 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 07.11. – 05.12.2017 € 50,00
-----------------	--------	--

- freie Plätze auf Anfrage -

Yoga für Eltern mit Kindern

Yoga fördert die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Wir wollen die Freude an Bewegung und Entspannung in spannenden Geschichten erleben.

Bitte mitbringen: eine Decke, Anti-Rutschesocken und ein Getränk

für Eltern und Kinder von 3 - 5 Jahren

Leitung	Birgit Dassau
---------	---------------

FNorD770	6 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 08.02. – 15.03.2017 € 36,00 1 Erw. + 1 Kind
-----------------	--------	--

FNorD771	6 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 26.04. – 31.05.2017 € 36,00 1 Erw. + 1 Kind
-----------------	--------	--

FNorD772	6 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 06.09. – 11.10.2017 € 36,00 1 Erw. + 1 Kind
-----------------	--------	--

FNorD773	6 x Mi	16:00 – 17:00 Uhr / 01.11. – 06.12.2017 € 36,00 1 Erw. + 1 Kind
-----------------	--------	--

MUSIKGRUPPEN

Glöckchen, Rasseln, Trommeln, Bewegung zur Musik und die eigene Stimme führen Klein und Groß in die „Welt der Klänge“. Die Entwicklung Ihres Kindes wird durch das Musizieren entscheidend gefördert.

Achtung: Wenn angegeben, ist der Infoabend ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

Spielerisches Musizieren mit Instrumenten, Gesang und Bewegung

für Kindern von 1½ - 2 Jahren mit Eltern

Leitung	Silke Schermoks
---------	-----------------

FNorD801	19 x Fr	09:10 – 09:55 Uhr / 10.02. – 14.07.2017 € 74,30 inkl. Material Infoabend Mo 03.02.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
-----------------	---------	---

FNorD802	15 x Fr	09:10 – 09:55 Uhr / 08.09. – 19.01.2018 € 61,10 inkl. Material Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
-----------------	---------	---

für Kindern von 2 - 3 Jahren mit Eltern

	Leitung	Silke Schermoks
FNorD805	19 x Fr	10:50 – 11:35 Uhr / 10.02. – 14.07.2017 € 74,30 inkl. Material Infoabend Mo 03.02.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
FNorD806	15 x Fr	10:50 – 11:35 Uhr / 08.09. – 19.01.2018 € 61,10 inkl. Material Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr

Musikgarten® Phase 1

für Kinder von 1½ - 3 Jahren mit Eltern - bitte nur mit einem Kind kommen -

	Leitung	Bettina Amedick
FNorD824	20 x Do	15:10 – 15:50 Uhr / 02.02. – 06.07.2017 außer 09.03. + 16.03.2017 € 95,31 inkl. Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20
FNorD825	17 x Do	15:10 – 15:50 Uhr / 31.08. – 18.01.2018 € 81,31 inkl. Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20

Musikgarten® Phase 2

für Kinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern - bitte nur mit einem Kind kommen -

	Leitung	Bettina Amedick
FNorD829	20 x Do	16:00 – 16:45 Uhr / 02.02. – 06.07.2017 € 107,00 inkl. Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20
FNorD830	17 x Do	16:00 – 16:45 Uhr / 31.08. – 18.01.2018 € 91,25 inkl. Material Thomas-Kirchengemeinde, Glashütter Kirchenweg 20

Singen macht Spaß - Im Frühling

Dieser bunte musikalische Vormittag ist für Familien mit Kindern von zwei bis sechs Jahren. Mit vielen Liedern, Bewegung und Tanz, Rasseln und Klanghölzern werden wir zeigen: Mit Musik geht alles besser!

für Eltern mit ihren Kindern von 2 - 6 Jahren

	Leitung	Jan See
FNorD850	1 x Sa	11:00 – 11:45 Uhr / 13.05.2017 € 5,00 pro Erw., 2,50 € pro Kind

Singen macht Spaß - Im Herbst

Dieser bunte musikalische Vormittag ist für Familien mit Kindern von zwei bis sechs Jahren. Mit vielen Liedern, Bewegung und Tanz, Rasseln und Klanghölzern werden wir zeigen: Mit Musik geht alles besser!

für Eltern mit ihren Kindern von 2 - 6 Jahren

	Leitung	Jan See
FNorD851	1 x Sa	11:00 – 11:45 Uhr / 25.11.2017 € 5,00 pro Erw., 2,50 € pro Kind

**„Es ist normal,
verschieden zu sein.“**

(Richard von Weizsäcker, 1993)

Alle sind willkommen.

Lassen Sie es uns wissen – gerne gehen wir auf Ihre Bedürfnisse ein und versuchen, eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen.





Familien unterwegs

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

PAUL GERHARD

AUSFLÜGE

Ein Besuch im KLICK Kindermuseum

Für Eltern mit Ihren Kindern

Kinder sind neugierig und stecken ihre Nase und ihre Finger gerne in alles hinein. Das müssen sie tun, wenn sie die Welt begreifen wollen. Im KLICK Museum ist Platz dafür.

Baustelle - betreten erbeten

für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern

Kinderbaustelle zum selber Hand anlegen, mauern, Dach decken, Fliesen kleben...

Leitung KLICK-Museum

FNorF203	1 x So	11:00 – 14:00 Uhr / 18.06.2017 € 4,00 pro Person Dieser Museumsbesuch findet im Freien statt, bitte entsprechend kleiden. KLICK Museum, Achtern Born 127, 22549 Hamburg
FNorF204	1 x So	11:00 – 14:00 Uhr / 24.09.2017 € 4,00 pro Person Dieser Museumsbesuch findet im Freien statt, bitte entsprechend kleiden. KLICK Museum, Achtern Born 127, 22549 Hamburg

Besuch der Kinderzahnarztpraxis ZahnFee

Praxisbesuch in Norderstedt – die Zahnfee live erleben – Zähneputzen richtig erklärt, spielerisch für die Kinder – informativ für die Eltern

für Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahre

Leitung	Katrin Barati-Krieger
FNorF205	1 x Fr 15:30 – 16:45 Uhr / 16.06.2017 € 7,00 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind € 3,50 ZahnFee Norderstedt, Rathausallee 64-66, Kontorhaus 2. OG

Frühling auf Gut Wulksfelde

Unweit von Norderstedt liegt zwischen Tangstedt und Hamburg-Duvenstedt das „Bioland“-Gut Wulksfelde. Auf dem ehemaligen Staatsgut der Stadt Hamburg erkunden wir in Zusammenarbeit mit dem „ÖKO-Markt e.V. Schule und Landwirtschaft“ die Praxis der ökologischen Landwirtschaft, Pflanzenanbau und Tierhaltung. Wir besichtigen die Pflanzen in der Gärtnerei und säen oder topfen selbst etwas. Natürlich besuchen wir auch kurz die Tiere des Hofes.

Bitte mitbringen: wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel

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

Leitung	Andrea Listing
FNorF208	1 x Fr 15:30 – 17:30 Uhr / 31.03.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr weißes Gutshaus Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt

Erntezeit auf Gut Wulksfelde

Wir erkunden in Zusammenarbeit mit dem „Öko-Markt e.V. Schule und Landwirtschaft“ die Praxis der ökologischen Landwirtschaft, Pflanzenanbau und Tierhaltung. Wir lernen die Tiere des Bioland-Hofes kennen und ergründen, woher unsere Lebensmittel kommen. Höhepunkt wird für die Kinder das eigene Ernten der Kartoffeln sein.

Bitte mitbringen: wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel

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

Leitung	Andrea Listing
FNorF209	1 x Fr 15:30 – 17:30 Uhr / 15.09.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr weißes 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 besichtigen die große Backstube des Bioland-Hofes, lernen verschiedene Getreide- und Brotsorten kennen, quetschen selber Flocken und wollen auch selbst etwas backen. Natürlich besuchen wir auch kurz die Tiere.

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
FNorF210	1 x Fr	15:30 – 17:30 Uhr / 24.11.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt 15:20 Uhr weißes Gutshaus Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt

Wir besuchen die Polizei

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

Treffpunkt: 15:20 Uhr Treppe vor der Wache,

Polizeidienststelle Garstedt, Europaallee 24

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

	Leitung	Andrea Listing
FNorF214	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 24.02.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder
FNorF215	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 17.11.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder

Wir besuchen die Feuerwehr

Wir besuchen die freiwillige Feuerwehr Friedrichsgabe. Die ehrenamtlichen Feuerwehrleute zeigen uns ihre Wache und Fahrzeuge und erklären ihre Arbeit.

Treffpunkt: 15:20 Uhr Parkplatz, FF Friedrichsgabe,

Ulzburger Str. 490, 22844 Norderstedt

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

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

	Leitung	Andrea Listing
FNorF216	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 05.05.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder
FNorF217	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 08.09.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder

„Wasser marsch!“ im Feuerwehrmuseum

Bei einer Führung durch das Feuerwehrmuseum schauen wir uns historische Feuerwehrwagen an und erfahren, wie die Feuerwehrleute früher gearbeitet haben und ausgerüstet waren. Wir probieren auch selbst aus, wie damals, einen kleinen „Brand“ zu löschen!

Bitte mitbringen: wetterfeste, alte Kleidung und Gummistiefel – bei jedem Wetter, es wird nass!!!

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

	Leitung	Andrea Listing
FNorF218	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 07.07.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr Innenhof Museum Feuerwehrmuseum, Friedrichsgaber Weg 290

Wir besuchen das THW

Wir besuchen das THW Norderstedt in seiner neuen Dienststelle im Frederikspark. Die ehrenamtlichen Helfer stellen uns die Aufgaben der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk vor, zeigen uns ihre Fahrzeuge und erklären das Arbeiten mit den Gerätschaften.

Bitte mitbringen: wetterfeste, alte Kleidung

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

	Leitung	Andrea Listing
FNorF219	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 19.05.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr Hof THW THW Norderstedt, Tycho-Brahe-Kehre 6

Wir besuchen die DLRG

Wir besuchen die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft Norderstedt e.V. Die ehrenamtlichen Rettungsschwimmer zeigen uns ihre Geschäftsstelle und erklären uns ihre Ausrüstung und Einsatzfahrzeuge (Gerätewagen, Wasserrettung, Motorrettungsboot). Außerdem erzählen sie uns, was sie außerhalb der Schwimmhallen noch so machen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

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

	Leitung	Andrea Listing
FNorF220	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 10.03.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr Parkplatz vor der Geschäftsstelle DLRG Norderstedt e.V., Wiesenstraße 50a, 22850 Norderstedt

Alles Schrott?!

Wir besuchen den Autoverwerter Kiesow

Wir besuchen DEN Norderstedter Schrottplatz. Wir bekommen Einblicke in das bekannte Familienunternehmen, das mit seinen 68.000 qm die größte deutsche Autorecyclingfirma ist. Bei einer kurzen Führung erfahren wir Interessantes über Altautoentsorgung sowie Autorecycling. Anschließend bleibt noch Zeit, den Schrottplatz zu erkunden und selbst etwas an einem Autowrack herumzuschrauben.

Bitte mitbringen: wetterfeste, alte Kleidung

für (Groß-)Eltern mit Kindern von 10 - 16 Jahren

Leitung Andrea Listing

<u>FNorF221</u>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 16.06.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eingang zur Halle Kiesow Autorecycling u. Autoteile GmbH, Beim Umspannwerk 153
------------------------	--------	--

Erste Hilfe für Kinder mit Eltern

In Kooperation mit dem DRK, Kreisverband Segeberg

Wir erfahren mit Unterstützung des Deutschen Roten Kreuzes, was bereits Kinder an Erster Hilfe leisten können und wie ein Notruf richtig abgesetzt wird.

Bitte mitbringen: Anti-Rutschesocken o. ä.

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

Leitung Andrea Listing

<u>FNorF222</u>	1 x Fr	15:30 – 17:30 Uhr / 10.02.2017 € 7,00 für Erwachsene, € 6,00 für Kinder FBS, Gymnastikraum
------------------------	--------	--

„Steinzeit“ – Wir lüften das Geheimnis der Steine

Jeder hat wohl schon einmal einen Stein aus dem Urlaub mit nach Hause gebracht und festgestellt, dass alle Steine unterschiedlich aussehen. Doch warum ist das so? Warum sind manche Steine wertvoller als andere? Wie und wo werden sie abgebaut und bearbeitet? Diese und andere Fragen beantwortet uns Fachmann Michael Beckmann.

für (Groß-)Eltern mit Kindern von 6 - 12 Jahren

Leitung Andrea Listing

<u>FNorF223</u>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 03.03.2017 € 3,00 für Erwachsene, € 2,00 für Kinder Treffpunkt: 15:25 Uhr vor dem Eingang Bauzentrum Beckmann, Segeberger Ch. 310
------------------------	--------	--

„Es klappert die Mühle...“

Wir besichtigen das inoffizielle Wahrzeichen der Gemeinde Henstedt-Ulzburg. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Vereins Götzberger Windmühle erklären uns die Technik der immer noch funktionierenden Windmühle aus dem Jahr 1877 und zeigen, wie das Getreide von den Mühlsteinen zu Mehl zermahlen wird.

Bitte bedenken Sie, dass die Mühle nicht beheizt ist und dass es staubig sein kann!

Denken Sie an wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf und geeignetes Schuhwerk!

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

Leitung Andrea Listing

<u>FNorF224</u>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 28.04.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr Parkplatz oben an der Mühle vor dem Eingang. Tipp: Der Bus 7141 hält „vor der Tür“! Götzberger Mühle, Götzberger Straße 102, 24558 Henstedt-Ulzburg
------------------------	--------	--

<u>FNorF225</u>	1 x Fr	15:30 – 17:00 Uhr / 29.09.2017 € 6,00 für Erwachsene, € 4,00 für Kinder Treffpunkt: 15:20 Uhr Parkplatz oben an der Mühle vor dem Eingang. Tipp: Der Bus 7141 hält „vor der Tür“! Götzberger Mühle, Götzberger Straße 102, 24558 Henstedt-Ulzburg
------------------------	--------	--

Wildkräuterwanderung

Wir erkunden den Stadtpark auf der Suche nach essbaren Wildkräutern. Dabei horchen wir auf den Gesang der Vögel. Auch kleine Naturspiele sind vorgesehen. Zwischendurch machen wir ein Picknick im Park, um unseren selbstgemachten Kräuterquark zu genießen. Während der kleinen Tour sammeln wir schöne Dinge, wie z. B. Blätter und Blüten für ein buntes Wiesenbild.

Bitte mitbringen: Becherlupe

für Eltern mit ihren Kindern

Leitung Monika Weber

<u>FNorF235</u>	1 x Sa	14:00 – 16:30 Uhr / 06.05.2017 € 12,00 pro Erw., 5,00 € pro Kind Treffpunkt: Haupteingang Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt
------------------------	--------	---

Sommer im Schmetterlingsgarten

Wir machen uns auf die Suche nach heimischen Schmetterlingen und anderen Insekten. Dazu besuchen wir den NABU-Schmetterlingsgarten in Kaltenkirchen. Nach einer kleinen Pause zur Stärkung lösen wir Naturrätsel und beobachten Ameisen in ihrer „Burg“. Dann sind wir gespannt, was im Schmetterlingsgarten so alles herumflattert. Ein kleines selbst gebundenes Kräutersträußchen könnt ihr mit nach Hause nehmen.

für Eltern mit ihren Kindern

Leitung **Monika Weber**

FNorF236	1 x Sa	14:00 – 16:30 Uhr / 15.07.2017 € 10,00 pro Erw., 4,00 € pro Kind Treffpunkt: Pendler-Parkplatz AKN Kaltenkirchen-Holstentherme
-----------------	--------	--

Pilzlehrwanderung

„Mit Mann und Maus geht's in die Pilze“

Erst der Mini-Kurs mit frisch gesammelten Speisepilzen, dann geht es auf spannende Pilzsuche. So werden Sie und Ihre Kinder einige Pilze ganz leicht wiedererkennen. Wir nehmen nur mit, was wirklich essbar ist. Zur Erinnerung erhalten Sie eine Liste mit den sogenannten Einsteigerregeln.

Bitte mitbringen: Getränke, wetterfeste Kleidung, festes Schuhzeug, kleiner Korb o. ä.

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Leitung **Monika Weber**

FNorF240	1 x Fr	14:30 – 17:00 Uhr / 15.09.2017 € 12,00 pro Erw., 5,00 € pro Kind Treffpunkt: Straße „Am Tangstedter Forst“, 22851 Norderstedt, Waldweg geradeaus
-----------------	--------	--

Pilzlehrwanderung – Steinpilz oder Marone?

Schnuppern Sie die Waldluft im Wohldorfer Wald. Riecht es nicht schon irgendwie nach Pilzen?

Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre Pilz-Kenntnisse zu erweitern und vor allem zu lernen, in welcher Umgebung man seine Lieblingspilze finden kann.

Bitte mitbringen: Korb, (Pilz-) Messer und evtl. Gummistiefel

Anfänger, Fortgeschrittene und Kinder ab 7 Jahren

Leitung **Andrea Kelting**

FNorF241	1 x So	10:00 – 13:30 Uhr / 24.09.2017 € 14,00 pro Person, Kinder von 7 - 14 J. € 7,00 Parkplatz U-Bahn Ohlstedt
-----------------	--------	--

FNorF242	1 x So	10:00 – 13:30 Uhr / 08.10.2017 € 14,00 pro Person, Kinder von 7 - 14 J. € 7,00 Parkplatz U-Bahn Ohlstedt
-----------------	--------	--



Kinder und Jugendliche

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

KONFUZIUS

LERNEN MIT SPASS

„Du bist stark!“ – entdecke deine Möglichkeiten

Unterstützung für Kinder und Jugendliche, um den hohen Anforderungen und dem resultierenden Leistungsdruck standzuhalten.

Die eigenen Stärken entdecken, um mit gefestigtem Selbstvertrauen motiviert, sicher und zielgerichtet in die Zukunft zu gehen. Durch frühzeitiges Erlangen von Techniken, wie z.B. sich in Stresssituationen selbst helfen zu können, finden Kinder aus schwierigen Lebensphasen eigenständig heraus. Ängste und Problemsituationen werden weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung angenommen. Wir beschäftigen uns im Schwerpunkt mit der Steigerung des Selbstvertrauens, Überwindung von Prüfungsängsten/Versagensängsten, Bewusstmachen der eigenen Stärken, Förderung der Lernbereitschaft und Motivation, Konzentrationssteigerung und Entspannungsübungen.

Wochenendworkshop

für Kinder und Jugendliche von 8-15 Jahren

Leitung **Kathy Lindner**

FNorH400	Fr	16:30 – 18:30 Uhr / 03.03.2017
	Sa	10:00 – 12:30 Uhr / 04.03.2017 € 40,00

FNorH401	Fr	16:30 – 18:30 Uhr / 22.09.2017
	Sa	10:00 – 12:30 Uhr / 23.09.2017 € 40,00

KOCHEN UND BACKEN

Goodlooking Cooking

Hier werden alle (ein bisschen) schöner :-)

Und das geht so: Wir suchen gezielt Lebensmittel heraus, die unserem Wohlbefinden besonders gut tun. Dabei werdet ihr samt Haut, Haaren und Co. auch noch bestens mit allem versorgt, was ihr zum Strahlen braucht. Daraus bereiten wir ein leckeres Essen, das ihr auch gut mal mit Freunden nachkochen könnt.

Bitte mitbringen: Behältnisse für Reste

für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Leitung **Dagmar Schilling**

FNorH501 1 x Fr 17:00 – 20:00 Uhr / 03.11.2017
€ 22,00 inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

Frisch, fruchtig, Smoothies

Der Sommer ist endlich da und aus den vielen frischen Früchten wollen wir zusammen leckere Smoothies mixen.

für Kinder und Jugendliche

Leitung **Maika Steffens**

FNorH503 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 08.07.2017
€ 13,00 inkl. € 5,00 Lebensmittelumlage

Motiv Cupcakes

Egal, ob zum Geburtstag, zu Weihnachten, zum Fasching oder als süße Überraschung – Motivcupcakes sind immer eine tolle Sache zum Verschenken oder für die eigene Feier. Zuerst werden wir Muffins backen, um sie dann anschließend als Anna + Elsa, Fußball oder Tiermuffins zu dekorieren.

für Kinder von 6 – 10 Jahren

Leitung **Maika Steffens**

FNorH504 1 x Sa 10:00 – 12:30 Uhr / 13.05.2017
€ 16,00 inkl. € 3,00 Lebensmittelumlage

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Zusammen wollen wir kleine Geschenke aus der Küche erstellen, die ihr dann schön verpackt mit nach Hause nehmen dürft und anschließend zu Weihnachten an eure Lieben verschenken könnt.

für Kinder von 7 – 13 Jahren

Leitung **Maika Steffens**

FNorH507 1 x Sa 16:00 – 18:00 Uhr / 09.12.2017
€ 14,50 inkl. € 6,50 Lebensmittelumlage und Material

Weihnachtsplätzchen and more

Weihnachten, mmmmmh lecker! An diesem Nachmittag probieren wir wieder die Geschmäcker rund um die Weihnachtszeit aus. Und wenn wir die weihnachtlichen Zutaten kennen, zaubern wir daraus ein weihnachtliches Süppchen, backen leckere Muffins und Kekse und brauen unseren Wunschpunsch.

Bitte mitbringen: Keksdosen

für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Leitung **Dagmar Schilling**

FNorH508 1 x Fr 17:00 – 20:00 Uhr / 08.12.2017
€ 22,00 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

Babysitter-Führerschein

Ihr erhaltet Informationen und Tipps für's Babysitten, so dass ihr im Umgang mit Babys und Kleinkindern sicherer werdet. Was gehört zu meinen Aufgaben? Welche Fähigkeiten besitzt ein Kind im Säuglingsalter, Kleinkindalter, Schulalter? Was kann ich mit ihm spielen und wie auf seine Eigenarten eingehen? Was tue ich, wenn sich ein Kind verletzt?

Die Teilnahme an diesem Kurs ist Voraussetzung für die Aufnahme in die Babysitterkartei des Tagespflege Norderstedt e.V.

für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren

Leitung **Silke Usinger**

FNorH833 1 x Sa 09:00 – 15:00 Uhr / 25.02.2017
€ 31,00

FNorH834 1 x Sa 09:00 – 15:00 Uhr / 17.06.2017
€ 31,00

FNorH835 1 x Sa 09:00 – 15:00 Uhr / 25.11.2017
€ 31,00



Geburtstag oder einfach mal so?

Ob für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene; je nach Wunschthema stellen wir Ihre ganz persönliche Feier mit Ihren Gästen zusammen. Lassen Sie sich anregen von unseren Angeboten auf Seite 104



Informationen für Eltern

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

MARTIN BUBER

ERZIEHUNG

Eltern möchten ihren Kindern von Anfang an alles mitgeben, was sie für ihr Leben brauchen. Kinder wollen die Welt entdecken. Von Geburt an sind sie neugierig und voller Tatendrang. Sie brauchen Mütter und Väter, die sie lieben und unterstützen. Diese Erziehungsaufgabe zu meistern ist nicht immer leicht. Besonders wenn der ganz normale Alltag mit Kindern schon viel Kraft und Energie verlangt.

Mit unseren Informationsveranstaltungen bieten wir Ihnen Raum zum Austausch und Unterstützung im Erziehungsalltag.

Trotzphase – Wie können Eltern damit umgehen?

Mit Beginn der Trotzphase im Alter von zwei Jahren verändert sich plötzlich einiges im Verhältnis Eltern zu Kleinkind. Die Kinder beginnen einen eigenen Willen zu entwickeln und versuchen ihren Kopf durchzusetzen, häufig mit Wutanfällen, Treten, Hauen oder Spucken. Für Eltern ist das eine anstrengende und kraftraubende Zeit. Das sture und eigenwillige Kind beansprucht die elterlichen Nerven oft bis ans Äußerste. Aber wie können Eltern reagieren, wenn der kleine Wutzwerg sich schreiend auf dem Boden wälzt?

Leider gibt es kein Patentrezept – aber doch einige Verhaltensregeln, die diese Phase gut überstehen lassen.

	Leitung	Nicola Rusch
<u>FNorj105</u>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 09.11.2017 € 12,00

Mit starken Wurzeln starten

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder eine starke und feste Bindung. Kinder in den ersten Lebensjahren brauchen liebevolle Zuwendung durch ihre Bezugspersonen, um sichere Bindungen aufzubauen und um sich gut zu entwickeln. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass Kinder sichere Bindungsbeziehungen brauchen, um gut lernen zu können. Kinder sind gerade in den ersten Lebensjahren sehr verletzlich und völlig von der liebevollen, beständigen Pflege und Versorgung durch vertraute Bezugspersonen abhängig. An diesem Abend fragen wir, wie Bindung entsteht, was sie für die Entwicklung insgesamt bedeutet und wie sich eine gute Bindung zeigt.

	Leitung	Nicola Rusch
<u>FNorj106</u>	1 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 09.03.2017 € 12,00

Geschwisterliebe – Geschwisterstreit

Wenn Kinder mit Geschwistern aufwachsen, dann bleibt eines garantiert nicht aus: Streit. Statt friedlich miteinander zu spielen, gibt es lautstarke, manchmal sogar handgreifliche Auseinandersetzungen, die oft mit großer Ausdauer ausgetragen werden. Warum ist das so? Was ist noch normal? Sollten Eltern sich überhaupt einmischen? In den unterschiedlichen Entwicklungsstadien der Kinder können die Eltern bei Geschwisterkonflikten wertvolle Hilfestellungen leisten. Darüber werden wir uns austauschen.

	Leitung	Nicola Rusch
<u>FNorj107</u>	1 x Mo	19:00 – 21:00 Uhr / 13.02.2017 € 12,00

Kindererziehung – wie Eltern an den eigenen Grenzen wachsen können

Ein oder mehrere Kinder bis ins Erwachsenenalter zu begleiten, ist eine gewaltige Herausforderung für Eltern. Sie möchten im Umgang mit ihnen möglichst alles richtig machen, damit die Kinder zu starken, selbstsicheren und selbstbewußten Persönlichkeiten heranreifen. Der Alltag jedoch ist voller Fragen, Unsicherheiten, dem Gefühl von Ratlosigkeit. Kann ich mein Kind so erziehen, wie ich es für richtig halte oder mache ich dann etwas falsch? Was ist denn für mein Kind das Richtige? Wer kann mir bei meinen Fragen helfen? Woran kann ich merken, wenn in meiner Familie etwas schief läuft? Es geht an diesen beiden Tagen darum, Erziehungsfallen zu erkennen, das Vertrauen in das eigene Bauchgefühl wieder zu erlangen, die Gründe von Unsicherheiten wahrzunehmen, um den Herausforderungen bei der Begleitung von Kindern ein Stück gelassener entgegenzutreten zu können

	Leitung	Nicola Rusch
<u>FNorj108</u>	Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 15.09.2017
	Sa	09:00 – 12:00 Uhr / 16.09.2017 € 30,00

„Helikopter-Eltern“ – Erziehung auf der Überholspur

Wer kennt sie nicht, die stets präsenten, überfürsorglichen Erziehungsberechtigten, auch „Helikopter“-Eltern genannt. Bei der Lebensplanung ihrer Kinder wird nichts dem Zufall überlassen, sei es spezielle Frühförderung im Kindergarten oder das Erlernen von mehreren Sprachen und Instrumenten. Lieber mehr, als zu wenig fördern, lautet die Devise. Doch wie sollen unsere Kinder ihre eigenen Grenzen kennenlernen, wenn jeder Schritt von den Eltern vorgegeben wird? Was soll aus unseren Kindern werden, wenn wir sie vor allen vermeintlichen Gefahren und Erfahrungen schützen wollen? Seien Sie herzlich Willkommen, sich zu informieren und zu diskutieren.

für Eltern, Großeltern und Bildungsträger

	Leitung	Kathy Lindner
FNorj115	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 23.02.2017 € 12,00
FNorj116	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 27.09.2017 € 12,00



Sie wählen Ihr Thema...

Sie sind eine Gruppe von Eltern aus Eltern-Kind-Gruppen, Kitas, Schulen, sind ErzieherInnen und wünschen sich eine/n qualifizierten Referenten/in für eine Informationsveranstaltung?

Wenn Sie ein Thema aus unserem Programm finden oder ein spezielles Thema suchen, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf, um alles weiter zu besprechen. Telefon 040/5256511

Gern planen wir Ihre Informationsveranstaltung mit unseren Referenten/in.

Hilfe, mein Kind will nicht lernen

Wenn Hausaufgaben zum Kampf zwischen Eltern und Kind führen. Kennen Sie das? Fehlt Ihrem Kind die Freude am Lernen? Sind die Hausaufgaben ein täglicher Kampf? Ist Ihr Kind unkonzentriert und unmotiviert? Leidet Ihr Kind unter Prüfungsängsten? Hat die Schulsituation negative Auswirkungen auf das gesamte Familienleben? Wir beschäftigen uns mit den Themen Motivationssteigerung, Druck- und Stressabbau, positive Kommunikation und Möglichkeiten, die Konzentration zu steigern.

für Eltern, Betroffene und Bildungsträger

	Leitung	Kathy Lindner
FNorj120	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 05.04.2017 € 12,00
FNorj121	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 01.11.2017 € 12,00

Kinder ermutigen

Ermutigung ist mit die stärkste Kraft, die uns hilft uns zu entwickeln und unser Potential zu entfalten. Dies gilt für alle Menschen, egal wie jung oder alt sie sind. Egal ob es um das Lernen der Schleife, das Übernachten bei einem Freund oder die neue Schule geht.

Möchten Sie mehr über Ermutigung erfahren und Ideen für Ihre Kinder bekommen? Dann sind Sie herzlich zu diesem Workshop eingeladen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

	Leitung	Maren Müller
FNorj144	1 x Sa	14:00 – 17:00 Uhr / 17.06.2017 € 18,00

Die Sprachentwicklung des Kindes

Wie lernen Kinder sprechen? Welche Meilensteine legen sie auf dem spannenden Weg zum Sprechen zurück und wie können sie dabei unterstützt werden? Ein Abend für Eltern mit Tipps rund um die Sprachentwicklung und wie sie gefördert werden kann.

	Leitung	Barbara Sand
FNorj150	1 x Mo	19:30 – 21:00 Uhr / 27.03.2017 € 9,00
FNorj151	1 x Mo	19:30 – 21:00 Uhr / 06.11.2017 € 9,00

Wer links und rechts nicht unterscheiden kann – Händigkeitfindung

Die Händigkeitfindung ist ein empfindlicher Prozess in der Kindesentwicklung. Bei vielen verläuft sie völlig ungestört und die Kinder benutzen ganz selbstverständlich ihre dominante Hand. Andere hingegen haben Probleme, ihre Händigkeit zu finden. Denn obwohl die Händigkeit eine angeborene Eigenschaft ist, lassen sich Kinder in der Wahl der dominanten Hand in den ersten sechs Lebensjahren leicht beeinflussen. Auch wenn diese Beeinflussung vom Umfeld z.T. gar nicht gewollt ist. Deshalb kommt es in dieser Phase auf einen sensiblen Umgang an und darum ist gerade die Aufklärung der erwachsenen Bezugs- und Betreuungspersonen besonders wichtig.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Anspitzerdose

	Leitung	Andrea Listing
FNorj155	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 03.05.2017 € 12,00

GESUNDHEIT

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Der Kurs informiert über Gefahrenerkennung und -vermeidung im Haushalt, angepasst an die kindlichen Altersstufen. Erste Hilfe mit einfachen Mitteln in Theorie und Praxis u.a.m. bis hin zu Kinderkrankheiten.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pausen

	Leitung	Anja Michelsen
FNorj201	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 18.03.2017 € 45,00
FNorj203	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 25.11.2017 € 45,00

Die Zahnfee informiert

Schnuller, Sauger und Gebißentwicklung, Prophylaxe im Kindesalter, Ursache von Kariesbildung, vorbeugende Maßnahmen und Tipps, Ernährungsberatung, Mundhygiene-Optimierung.

für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren

	Leitung	Katrin Barati-Krieger
FNorj205	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 10.05.2017 € 12,00

Kindermassage im (Betreuungs-) Alltag

In unserer von Reizen überfüllten Welt profitieren nicht nur Babys von der wohltuenden Wirkung einer Massage. Auch immer mehr Klein- und Schulkinder benötigen „Ruheinseln“ im stressigen Alltag. Respektvolles und achtsames Massieren fördert die Sensomotorik und die Wahrnehmung. Es beruhigt bzw. regt an und stärkt das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung. In diesem Kurs geht es um den Übergang von der Baby- zur Kindermassage. Außerdem gibt es Tipps für die Massage von Kindern von 1-7 Jahren, sowie die Umsetzung im (Betreuungs-) Alltag. Bitte warme Socken o.ä. mitbringen.

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist die Bereitschaft möglichst auch einige Massagetechniken an sich und anderen Teilnehmern angezogen (!) auszuprobieren.

	Leitung	Andrea Listing
FNorj208	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 27.09.2017 € 9,00

„Burnout bei Kindern“ – Leistungsdruck und seine möglichen Folgen

Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Traurigkeit....Kinder leiden immer mehr unter dem großen Leistungsdruck, der auf sie ausgeübt wird. An diesem Abend erhalten Eltern Tipps und Anregungen, wie sie ihr Kind präventiv schützen und unterstützen, sowie Behandlungsmöglichkeiten durch die klassische Homöopathie.

	Leitung	Kathy Lindner
FNorj210	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 29.03.2017 € 12,00
FNorj212	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 11.10.2017 € 12,00

Is(s)t mein Kind noch „normal“?

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

	Leitung	Andrea Listing
FNorj231	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 10.05.2017 € 12,00
FNorj232	1 x Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 11.10.2017 € 12,00

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
FNorj235	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 12.07.2017 € 12,00
FNorj236	1 x Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 08.11.2017 € 12,00

RELIGION UND GLAUBE

Warum? Wieso? Weshalb?

Kinder fragen nach Gott – Eltern suchen Antworten

Mama, wie sieht eigentlich Gott aus?

Sobald Kinder sprechen lernen und ihren Gedanken und Fragen Ausdruck verleihen können, fragen sie Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel und jeden, der gerade vor ihnen steht. Sie fragen den Erwachsenen regelrecht Löcher in den Bauch. Sie wollen, dass Sie ihnen die Welt erklären, aber wie sieht es mit den Antworten aus?

	Leitung	Pastorin Eva Peper
FNorj310	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 22.06.2017 kostenloses Angebot

Papa, warum feiern wir Advent?

Viele Eltern fühlen sich unsicher, wenn sie mit ihrem Kind über religiöse Fragen reden und entscheiden sollen, ob sie ihm eine christliche Orientierung bieten wollen oder wie diese aussehen soll. Was können Eltern antworten, wenn das Kind fragt, warum der Tag ein Feiertag ist? Was feiern die Menschen? Die Antwort, warum Weihnachten gefeiert wird, fällt einem noch leicht. Aber wie steht es mit den Antworten zu anderen christlichen Festen? Wie können wir den Kindern dadurch Orientierung geben?

	Leitung	Pastor Dr. Christian Wollmann
FNorj315	1 x Di	19:30 – 21:30 Uhr / 07.11.2017 kostenloses Angebot

SELBSTHILFE

Pflegeelterntreff

Neue TeilnehmerInnen willkommen

Pflegekinder erleben ihr Kindsein anders. Aber wie kann ich dieses Kindsein verstehen?

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Die Gebühr ist erstattungsfähig über die Pflegekinderstelle des JA Norderstedt

	Leitung	Regina Ohlsen
FNorj501	8 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 22.02. – 31.01.2018 € 96,00

Adoptiv- und Pflegeeltern treffen sich

feste Gruppe, neue TeilnehmerInnen auf Anfrage

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

Jeden dritten Mittwoch im Monat

	Leitung	Gabriela Kolberg
FNorj502	8 x Mi	20:00 – 22:00 Uhr / 15.02. – 17.01.2018 € 2,00 pro Termin



Gesundheit

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

MAX FEIGENWINTER²

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Fitness-Yoga

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

Bitte mitbringen: 2 Decken, warme Socken, ein Getränk

	Leitung	Birgit Dassau
FNorK101	8 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 07.02. – 28.03.2017 € 51,20
FNorK102	12 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 25.04. – 11.07.2017 € 76,80
FNorK103	13 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 05.09. – 23.01.2018 € 89,60

Mamaworkout

Das Mamaworkout ist ein intensives Ganzkörpertraining für Mütter, die nach der Schwangerschaft wieder etwas für sich und ihren Körper tun möchten. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie etwas Equipment. Da die Übungen immer dem individuellen Trainingszustand angepasst werden, ist der Kurs sowohl für Sport-Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs. Das Training findet ohne Kinder statt.

Training für Mütter nach der Geburt

	Leitung	Kathrin Kahnert
FNorK107	6 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 20.02. – 27.03.2017 € 38,40

FNorK108 6 x Mo 20:00 – 21:00 Uhr / 08.05. – 19.06.2017
€ 38,40

FNorK109 6 x Mo 20:00 – 21:00 Uhr / 06.11. – 11.12.2017
€ 38,40

Fitness-Yoga für junge Mütter

Genieße den Augenblick! Keiner ist da, der Dich stört oder etwas von Dir will. Durch die Yogaübungen bekommst Du neue Energie und kannst ausspannen. Eine Stunde Zeit nur für Dich!

Bitte mitbringen: 2 Decken, warme Socken, ein Getränk

Leitung **Birgit Dassau**

FNorK113 8 x Mi 20:00 – 21:00 Uhr / 08.02. – 29.03.2017
€ 51,20

FNorK114 12 x Mi 20:00 – 21:00 Uhr / 26.04. – 12.07.2017
€ 76,80

FNorK115 15 x Mi 20:00 – 21:00 Uhr / 06.09. – 24.01.2018
€ 96,00

Yoga 40+

Flexibilität und Muskelkraft für Mann und Frau! Ab 40 lassen diese beiden wünschenswerten Eigenschaften nach. Muss nicht sein! Einfache und effektive Körperübungen und Entspannung bringen neue Kraft und Energie.

Leitung **Birgit Bueschges**

FNorK120 8 x Do 19:00 – 20:30 Uhr / 01.06. – 20.07.2017
€ 76,80
Vitalia Gesundheitszentrum Norderstedt,
Heidbergstraße 98

FNorK122 10 x Do 19:00 – 20:30 Uhr / 07.09. – 23.11.2017
€ 96,00
Vitalia Gesundheitszentrum Norderstedt,
Heidbergstraße 98

Fitness-Yoga für ältere Menschen

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, warme Socken, ein Getränk

Leitung **Birgit Dassau**

FNorK127 8 x Mi 19:00 – 20:00 Uhr / 08.02. – 29.03.2017
€ 51,20

FNorK128 12 x Mi 19:00 – 20:00 Uhr / 26.04. – 12.07.2017
€ 76,80

FNorK129 15 x Mi 19:00 – 20:00 Uhr / 06.09. – 24.01.2018
€ 96,00

Aktives Wohlbefinden – Entspannung für SeniorInnen

Ich lade Sie ein, sich ganz bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen und aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Mit einem Wechsel von Autogenem Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen oder einer Traumreise wird die Entspannung gelingen. Selbstverständlich können die Übungen auch im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: 1 Matte, 1 Decke, flaches Kopfkissen und warme Socken.

Leitung **Sabine Gollmützer**

FNorK130 6 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 01.06. – 06.07.2017
€ 57,60

FNorK132 6 x Do 09:00 – 10:30 Uhr / 02.11. – 07.12.2017
€ 57,60

Nordic Walking 50 Plus

Erlerne bei diesem sanften Ausdauertraining die richtige Nordic Walking-Technik mit viel Spaß an der frischen Luft! Der Blutdruck sinkt und die Laune steigt! Das Training wird ergänzt durch kleinere Kräftigungs- und Dehnungseinheiten.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

Leitung **Vivian Lehmitz**

FNorK133 8 x Fr 09:00 – 10:15 Uhr / 03.02. – 07.04.2017
außer 10. + 17.03.2017
€ 64,00
Treffen vor der Treppe der Wasserskianlage
Stadtpark Norderstedt

FNorK134 8 x Fr 09:00 – 10:15 Uhr / 28.04. – 23.06.2017
€ 64,00
Treffen vor der Treppe der Wasserskianlage
Stadtpark Norderstedt

Pilates am Vormittag – Basiskurs

Pilates ist eine sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Trainingszustand zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance führt.

Pilates-Training – das können Sie damit erreichen: Bauch- & Rückenmuskulatur effektiv kräftigen, die wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren, die Wirbelsäule mobilisieren, die Körperhaltung optimieren und zusätzlich die Körperwahrnehmung & Konzentration verbessern.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung und Socken

Leitung **Angelika Meissner-Blum**

FNorK135 14 x Fr 11:15 – 12:15 Uhr / 17.02. – 16.06.2017
€ 89,60

FNorK136 16 x Fr 11:15 – 12:15 Uhr / 08.09. – 26.01.2018
€ 102,40

Pilates am Vormittag - Aufbaukurs

Pilates ist eine sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Trainingszustand zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance führt. Pilates-Training - das können Sie damit erreichen: Bauch- & Rückenmuskulatur effektiv kräftigen, die wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren, die Wirbelsäule mobilisieren, die Körperhaltung optimieren und zusätzlich die Körperwahrnehmung & Konzentration verbessern.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung und Socken

	Leitung	Angelika Meissner-Blum
<u>FNorK137</u>	14 x Fr	10:15 – 11:15 Uhr / 17.02. – 16.06.2017 € 89,60
<u>FNorK138</u>	16 x Fr	10:15 – 11:15 Uhr / 08.09. – 26.01.2018 € 102,40

Pilates II

freie Plätze auf Anfrage

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
<u>FNorK147</u>	18 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 02.02. – 06.07.2017 außer 06.04. + 18.05.2017 € 115,20
<u>FNorK148</u>	18 x Do	20:40 – 21:40 Uhr / 02.02. – 06.07.2017 außer 06.04. + 18.05.2017 € 115,20
<u>FNorK149</u>	14 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 07.09. – 18.01.2018 außer 14.12.2017 € 89,60
<u>FNorK150</u>	14 x Do	20:40 – 21:40 Uhr / 07.09. – 18.01.2018 außer 14.12.2017 € 89,60

Nordic Walking kombiniert mit Pilates im Stand und Stretching

Dieses effektive Ganzkörpertraining, verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt zusätzlich den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Muskulatur.

Start und Ende vor der Falkenbergkirche, Kirchenplatz 1

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

	Leitung	Angelika Meissner-Blum
<u>FNorK155</u>	11 x Mo	16:30 – 18:00 Uhr / 06.03. – 12.06.2017 € 105,60
<u>FNorK156</u>	6 x Mo	16:30 – 18:00 Uhr / 04.09. – 09.10.2017 € 57,60

Nordic Walking und Fitness für junge Mütter

Dieses beckenbodenschonende Ausdauer- und Kräftigungsprogramm lässt die Pfunde purzeln, reguliert den Stoffwechsel- und Hormonhaushalt, löst Verspannungen in Nacken und Rücken und macht eine Menge Spaß! Für Anfänger und Könnler!

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

	Leitung	Vivian Lehmitz
<u>FNorK157</u>	8 x Fr	10:30 – 11:45 Uhr / 03.02. – 07.04.2017 außer 10.+17.03.2017 € 56,00 Treffen vor der Treppe der Wasserskianlage Stadtpark Norderstedt
<u>FNorK158</u>	8 x Fr	10:30 – 11:45 Uhr / 28.04. – 23.06.2017 € 64,00 Treffen vor der Treppe der Wasserskianlage Stadtpark Norderstedt

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: 1 Decke, warme Socken und 1 Getränk

	Leitung	Birgit Dassau
<u>FNorK160</u>	10 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 07.02. – 02.05.2017 € 64,00
<u>FNorK161</u>	8 x Di	20:00 – 21:00 Uhr / 07.11. – 23.01.2018 € 51,20

Wirbelsäulengymnastik

freie Plätze auf Anfrage

	Leitung	Sabine Klebe
<u>FNorK170</u>	14 x Fr	08:00 – 09:00 Uhr / 10.02. – 30.06.2017 außer 03.03. + 11.05. – 26.05.2017 € 89,60
<u>FNorK171</u>	14 x Fr	09:00 – 10:00 Uhr / 10.02. – 30.06.2017 außer 03.03. + 11.05. – 26.05.2017 € 89,60
<u>FNorK172</u>	13 x Fr	08:00 – 09:00 Uhr / 08.09. – 19.01.2018 außer 29.09 + 06.10.2017 € 83,20
<u>FNorK173</u>	13 x Fr	09:00 – 10:00 Uhr / 08.09. – 19.01.2018 außer 29.09 + 06.10.2017 € 83,20

Rückenfit mit Kleingeräten

Nie mehr Rückenschmerzen! Dieses ausgewogene Training kräftigt und stabilisiert die Rumpfmuskulatur und beugt Rückenschmerzen vor. Wir trainieren mit verschiedenen Geräten wie Pezzibällen, Balance Pads, Hanteln, Therabändern etc., so wird das Training niemals langweilig! Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination, Stabilisation und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

	Leitung	Vivian Lehmitz
<u>FNorK175</u>	8 x Di	10:00 – 11:00 Uhr / 07.02. – 25.04.2017 außer 07.03. + 14.03.2017 € 51,20 Vitalia Gesundheitszentrum Norderstedt, Heidbergstraße 98

Aktives Wohlbefinden für Frauen

Ich lade Sie ein, sich ganz bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen und aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Mit einem Wechsel von Autogenem Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Body Scan wird die Entspannung gelingen. Selbstverständlich können die Übungen auch im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: 1 Matte, 1 Decke, flaches Kopfkissen und warme Socken

	Leitung	Sabine Gollmützer
<u>FNorK180</u>	6 x Mo	19:30 – 21:00 Uhr / 08.05. – 19.06.2017 € 57,60 Vitalia Gesundheitszentrum Norderstedt, Heidbergstraße 98
<u>FNorK181</u>	6 x Mo	19:30 – 21:00 Uhr / 06.11. – 11.12.2017 € 57,60 Vitalia Gesundheitszentrum Norderstedt, Heidbergstraße 98

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

Urbhanize – die perfekte Mischung aus Hip Hop, Streetdance und Banghra!

Urbhanize ist ein Tanzfitnessprogramm und hat seinen Ursprung aus Streetdance und Hip Hop mit Tanz Elementen des pakistanischen/indischen Volkstanzes Bhangra. Durch den einfachen Aufbau ist Urbhanize sehr leicht zu erlernen. Durch die Toning-Elemente integriert ihr Krafttraining und viel Spaß in einem Programm! Urbhanize ist das perfekte Ganzkörpertraining ohne es dabei zu merken! Lasst euch überraschen.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk und bequeme Sportbekleidung und wenn's noch in die Tasche passt... Motivation und Freude an Musik und Bewegung.

	Leitung	Maria Sperling
<u>FNorK185</u>	10 x Mi	19:30 – 20:30 Uhr / 01.02. – 05.04.2017 € 64,00 Vitalia Gesundheitszentrum Norderstedt, Heidbergstraße 98

GESUNDHEIT

Homöopathie Treffpunkt

Neuzugänge auf Anfrage

Kenntnisse von 30 Mitteln sind Voraussetzung.

	Leitung	Dorothea Holweg
<u>FNorK225</u>	3 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 09.03., 08.06., 13.07. 2017 € 36,00

Hamster im Rad oder Work-Life-Balance

Sowohl im Beruf wie auch in der Freizeit ist unser Terminkalender randvoll und es gibt Tage, da fragen wir uns, wo die Zeit geblieben ist. Warum haben wir nicht alles geschafft, was wir uns vorgenommen haben? Das Gefühl, der sprichwörtliche „Hamster im Rad“ zu sein, kommt auf und macht uns unzufrieden mit uns selbst und unserer Umwelt.

Gerade junge Frauen leiden häufig darunter, wenn von ihnen der gelungene Spagat zwischen Kindern, Beruf, Karriere, Familie und Haushalt erwartet wird. Jeder Rolle kann man nicht gerecht werden und leicht bleibt die eigene Persönlichkeit auf der Strecke. Im ungünstigsten Fall stellen sich sowohl psychische als auch körperliche Beschwerden ein, hin bis zum Burn-Out. Wie steigen wir von der Rennstrecke ab und finden unseren Weg zum Ziel? Wir wollen in diesem Kurs lernen, zu reflektieren, zu entschleunigen, gelassener zu werden und mit smarten Zielen zum Erfolg zu kommen.

	Leitung	Margrita Lach
<u>FNorK230</u>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 18.03.2017 € 12,00
<u>FNorK231</u>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 11.11.2017 € 12,00

Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust – Wege die richtige Entscheidung zu finden.

Schon Goethe kannte diese Situation und so formulierte er einen legendären Seufzer. Wir entdecken gemeinsam, dass möglicherweise in unserem Bauch, auf unserer inneren Bühne, mehrere Stimmen Platz haben und sich rühren und eine klare Entscheidung schwierig machen. Wie erkenne ich die wichtigen Stimmen, wie verschaffe ich ihnen Gehör, wie stärke ich ihnen den Rücken, um eine für mich stimmige Entscheidung zu finden. Hier gibt es kreative Methoden und Werkzeuge, um fit zu sein für die neue Herausforderung. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie die nötige Vorstellungskraft und ein Quantum Phantasie aufbringen können.

Angeboten wird eine interessante Kurzreise in das eigene Innere .

	Leitung	Margrita Lach
FNorK232	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 29.04.2017 € 12,00
FNorK233	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 30.09.2017 € 12,00

Richtig zuhören – eine Gabe für viele Situationen

Von uns wird erwartet, dass wir Multitasking beherrschen, von Frauen etwas mehr als von dem männlichen Geschlecht. Wir machen vieles gleichzeitig und manches nebenher. Im Nachhinein wissen wir gar nicht, was uns unsere Mitmenschen gesagt haben oder welche Vereinbarungen wir mit ihnen getroffen haben. Uns fehlt zunehmend die Konzentration auf eine Aufgabe. Und wann haben wir unserem Gesprächspartner zuletzt richtig gut zugehört? Das richtige Zuhören erfordert Zeit, die Fähigkeit sich auf den Gesprächspartner uneingeschränkt einzulassen, ihm in seiner Persönlichkeit zu begegnen und seine Intentionen richtig zu verstehen. Erstaunlich, dass wir hier 4 Ohren und auch 4 Schnäbel gebrauchen. Je nachdem welcher Sende- bzw. Empfangskanal bei uns besser ausgeprägt ist, kann die Kommunikation stimmiger oder misskläglich erfolgen.

Wie höre ich aktiv zu? Habe ich meinen Gesprächspartner verstanden? Wie gehe ich mit Unklarheiten um? Und wie nutze ich meine Möglichkeiten der Empathie? Das sind hier nur einige Fragen, die in dem Kurs angesprochen werden.

	Leitung	Margrita Lach
FNorK234	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 17.06.2017 € 12,00

Kinder raus – Nest ist leer – was nun?

Wir wünschen uns zwar, dass die Kinder selbstständig und flügge werden, aber mit der Situation selbst können Viele nur schlecht umgehen. Den Eltern fehlt der Lebensinhalt und die Trennung von den Kindern ist schwer zu verkraften. Oft fehlt auch die Energie und der Mut was Neues anzufangen. Wie komme ich aus der Lebenskrise heraus? Wie entdecke ich neue Perspektiven und Möglichkeiten? Hier möchten wir zusammen ein paar Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

	Leitung	Margrita Lach
FNorK235	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 18.11.2017 € 12,00

Gestärkt aus einer Lebenskrise herauskommen

Das Leben beinhaltet für uns nicht nur schöne Momente, sondern auch etliche Tiefschläge. Wir erleben eine Trennung von einem geliebten Menschen, haben einen Todesfall eines nahen Angehörigen zu bewältigen oder Begleiten eine Person durch die Erkrankung oder während des Pflegefalls. Wir wissen phasenweise nicht, wie es weiter gehen soll, befinden uns emotional in einer Sackgasse.

Wie können wir diesen schwierigen Situationen begegnen, diese aushalten, meistern und Kraft schöpfen? Wie gehen wir mit uns selbst um, wie tanken wir Energie auf, wie spenden wir unsere Kraft? Wie finden wir auf unseren persönlichen Weg zurück und treten gestärkt aus der Krise?

	Leitung	Margrita Lach
FNorK237	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 25.02.2017 € 12,00
FNorK238	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 04.11.2017 € 12,00

Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht

Sie haben unser Programm gelesen und es fehlt etwas, das Sie anbieten können? Wir freuen uns immer über neue Ideen! Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit auf Honorarbasis bei der Evangelischen Familienbildung haben, stellen Sie sich und Ihr Angebot gern vor.

Gute Idee!



Kochen und Essen

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

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

BASICS

Man(n) nehme!

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

für Männer

Leitung Alfred Baur

FNorM117 8 x Mo 19:30 – 22:30 Uhr / 27.02. – 29.01.2018
€ 143,80 inkl. € 55,00 Lebensmittelumlage

Saucen ohne Geschmacksverstärker

Jeder kennt das Problem. Hier lernen wir, wie schnell und einfach eine Sauce hergestellt werden kann. Alles ohne Tütensoße! Gemeinsam üben wir, um dann mit tollen Beilagen zur Sauce ein komplettes Gericht zu zaubern! Genuss garantiert!

Leitung Hans-Jesco Strozynski

FNorM121 1 x Di 19:00 – 22:15 Uhr / 19.09.2017
€ 25,65 inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage

SPEZIELLE ERNÄHRUNG

Heute kochen wir ohne – Kochen bei Lebensmittelunverträglichkeiten

Hier kochen wir ohne – was, das bestimmen Sie in Ihrer Anmeldung! Denn in diesem Kochkurs lernen Sie Rezepte kennen, die bei Unverträglichkeiten auf Lebensmittelinhaltsstoffe wie Milchzucker oder Fruchtzucker beschwerdefreien Genuss garantieren. Sie sind schnell zubereitet, so dass sie auch einfach im Alltag umgesetzt werden können. Bitte die Unverträglichkeit bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM205	1 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 13.09.2017 € 22,60 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

GESUNDE KÜCHE

Erwärmende Winterküche

Ist es draußen winterlich kalt, wärmen wir uns von innen! Gewürze wie Zimt, Ingwer, Chili und Kardamon heizen uns kräftig ein. Lecker verpackt in saisonale Gerichte bringen wir die Küche und uns zum Brodeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM301	1 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 18.01.2017 € 22,60 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

Schnelle Küche – gut versorgt und ruck zuck fertig

„Was genau ist eigentlich gut versorgt?“ Kennen Sie diese Gedanken? In diesem Kurs erfahren Sie, wie heute eine Ernährung aussieht, die uns mit allem versorgt, was wir brauchen. Im praktischen Teil werden Sie staunen, wie preiswert, genial einfach und schnell die Umsetzung ist. Und gut schmeckt es allemal!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM305	1 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 08.03.2017 € 22,60 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

Smoothies in aller Munde

Obst, Gemüse, Kräuter – hier wird probiert! Alles was schmeckt kommt in den Mixer. Gemeinsam testen wir süße Gaumenschmeichler und herzhaft Überraschungen. Ob gelb, rot oder grün, bunt und lecker wird es auf jeden Fall. Die Vielzahl der Möglichkeiten macht uns erfinderisch.

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM310	1 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 04.10.2017 € 22,60 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

Mit jungem Gemüse älter werden – noch besser essen ab 50

Ganz allmählich, fast unmerklich, verändern wir uns: unser Körper braucht weniger Energie, dabei aber genügend Nährstoffe. Die Sinne und auch das Schmecken lassen nach. Machen Sie sich in diesen Zeiten doch mit mir neu auf die Suche nach dem guten Geschmack und der besseren Nahrung! Hier entdecken Sie, dass Spass am Essen Hand in Hand geht mit einer gesunden Ernährung. Auf geht's zur Entdeckungsreise!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM315	2 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 11.10. – 08.11.2017 € 45,20 inkl. € 20,00 Lebensmittelumlage

Voller Wert – Rohköstlicher Genuss, vielfältig, raffiniert, vitalisierend

Hier bleibt die Küche kalt – das hindert uns aber nicht, ein farbenfrohes Buffet voller Frische und Geschmack zu genießen. Natürlich gibt es tolle Salatideen, aber freuen Sie sich auch auf ganz andere Möglichkeiten der rohen Küche. Und das auch im Winter!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM320	1 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 15.11.2017 € 22,60 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

VEGETARISCHES

Vegetarische Genusswerkstatt – Knackig, raffiniert und einfach

Frisches aus Region und Saison, überraschende Ideen und Spaß am gemeinsamen Kochen: Das sind die Zutaten, aus denen wir in der Genusswerkstatt unsere vegetarischen Überraschungen zubereiten. Da kann einfach keiner mehr widerstehen!

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM401	3 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 26.04. – 28.06.2017 € 67,80 inkl. € 30,00 Lebensmittelumlage

Vegan – Kochen und Genießen

Vegan genießen findet immer mehr Anhänger. Hier holen Sie sich das nötige know-how: Lecker, abwechslungsreich, ausgewogen und trotzdem einfach kochen mit Gemüse und Körnern, Tofu und Co. Bei der Auswahl der Gerichte achte ich darauf, Zutaten zu verwenden, die Sie alle vor Ort bekommen können. Und nebenbei gibt's viel Info zu den Eckpunkten der veganen Ernährung.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorM405	1 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 20.09.2017 € 22,60 inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage

INTERNATIONALES

Japanische Küche

Die traditionelle Küche Japans hat viele unbekannte Köstlichkeiten und leckere Snacks zu bieten. Wer weiß was eine Bentobox ist? Und was ist drin? Wir bereiten die kulinarischen Unbekannten zu und verbringen den Abend in netter Gesellschaft!

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
FNorM601	1 x Do	19:00 – 22:30 Uhr / 02.03.2017 € 29,70 inkl. € 15,00 Lebensmittelumlage

Japanische Küche – Sushi I

Wir lernen die Grundlagen dieser tollen traditionellen Kochkunst und stellen erste Sushirollen her. Richtig Reis kochen und abschmecken, vegetarische Maki und frischer Fisch.

Bitte mitbringen: eine Sushimatte (falls vorhanden)

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
FNorM602	1 x Do	19:00 – 22:30 Uhr / 18.05.2017 € 29,70 inkl. € 15,00 Lebensmittelumlage

Japanische Küche – Sushi II

Wir lernen nochmal die Grundlagen dieser tollen traditionellen Kochkunst und stellen einfache Sushirollen und auch kompliziertere her. Es sind aber keine Vorkenntnisse nötig. Richtig Reis kochen und abschmecken, vegetarische Maki und frischer Fisch.

Bitte mitbringen: eine Sushimatte (falls vorhanden)

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
FNorM603	1 x Fr	19:00 – 22:30 Uhr / 03.11.2017 € 29,70 inkl. € 15,00 Lebensmittelumlage

Tapas

Die Kochreise führt uns dieses Mal nach Andalusien, der Hochburg für Tapas. Es gibt viele Kleinigkeiten und ein Hauptgericht, ein Dessert und Urlaubsstimmung! Olé!

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
FNorM605	1 x Fr	19:00 – 22:30 Uhr / 13.10.2017 € 29,70 inkl. € 15,00 Lebensmittelumlage

Schnupperangebot! Cucina italiana - einfach lecker kochen!

Schnuppertermin für alle Interessierten: Wir sind auf Kochreise durch die Regionen Italiens. Beeinflusst durch die Jahreszeiten bereiten wir die kulinarischen Gaumenfreuden zu und verbringen den Abend in netter Gesellschaft!

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<u>FNorM610</u>	1 x Do	19:00 – 22:15 Uhr / 23.02.2017 € 26,00 inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage
<u>FNorM611</u>	1 x Fr	19:00 – 22:15 Uhr / 24.02.2017 € 26,00 inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage
<u>FNorM612</u>	1 x Do	19:00 – 22:15 Uhr / 30.03.2017 € 26,00 inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage
<u>FNorM613</u>	1 x Fr	19:00 – 22:15 Uhr / 31.03.2017 € 26,00 inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage

Cucina italiana - einfach lecker kochen!

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

	Leitung	Hans-Jesco Strozynski
<u>FNorM617</u>	5 x Do	19:00 – 22:15 Uhr / 23.02. – 06.07.2017 € 128,25 inkl. € 60,00 Lebensmittelumlage
<u>FNorM618</u>	5 x Fr	19:00 – 22:15 Uhr / 24.02. – 07.07.2017 € 128,25 inkl. € 60,00 Lebensmittelumlage
<u>FNorM619</u>	5 x Do	19:00 – 22:15 Uhr / 07.09. – 11.01.2018 € 128,20 inkl. € 60,00 Lebensmittelumlage
<u>FNorM620</u>	5 x Fr	19:00 – 22:15 Uhr / 08.09. – 12.01.2018 € 128,20 inkl. € 60,00 Lebensmittelumlage

SÜSSES

Pralinen selber machen

Weihnachtszeit ist auch Geschenkzeit! Wir werden zusammen verschiedene schokoladige, nussige und bunte Pralinen herstellen. Diese können Sie entweder zu Hause vernaschen oder nett verpackt an Ihre Lieben verschenken.

Bitte mitbringen: leere Marmeladengläser

	Leitung	Maike Steffens
<u>FNorM801</u>	1 x Sa	18:30 – 21:30 Uhr / 25.11.2017 € 19,60 inkl. 7,00 € Lebensmittel



Kreatives

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

PUBLILIUS SYRUS

GESTALTEN

Gartenlust

Jeder Mensch wünscht sich ein verzaubertes Fleckchen Erde, an dem er die Seele baumeln lassen kann. Der Garten ist ein wunderbarer Freiraum, in dem sich Stress und Hektik in Gelassenheit verwandeln. Eine Zauberwelt, die unsere Fantasie beflügelt und uns die Welt mit anderen Augen sehen lässt.

Wir wollen uns austauschen, fachsimpeln und unser „Garten-Wissen“ z.B. über Wildblumen und Kräuter vertiefen. Möglich sind auch gemeinsame Wald- und Parkbesuche oder die Zubereitung leckerer Gerichte aus den Erträgen der Gärten.

	Leitung	Marlene Dinzen
<u>FNorN100</u>	9 x Fr	16:00 – 18:00 Uhr / 17.03., 28.04., 12.05., 23.06., 07.07., 16.09., 06.10., 17.11., 15.12.2017 € 40,50

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten nach eigenen Ideen in Platten- und Aufbautechnik und verwenden Glasuren, Engoben, Oxide und verschiedene Tonsorten. Anregungen und Themenvorschläge werden im Kurs besprochen.

	Leitung	Edith Rohwedder
<u>FNorN110</u>	13 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 01.02. – 17.05.2017 außer 10.05.2017; Abholtermin 31.05.2017 € 136,00 inkl. € 6,00 Strom, Material extra
<u>FNorN111</u>	10 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 06.09. – 29.11.2017 außer 22.11.2017; Abholtermin: 06.12.2017 € 106,00 inkl. € 6,00 Strom, Material extra

Keramik Arbeitskreis am Vormittag

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

	Leitung	Edith Rohwedder
<u>FNorN112</u>	13 x Do	09:00 – 12:00 Uhr / 02.02.–18.05.2017 außer 11.05.2017 Abholtermin 31.05.2017 € 150,30 inkl. € 6,00 Strom, Material extra
<u>FNorN113</u>	13 x Do	09:00 – 12:00 Uhr / 07.09..2017 – 30.11.2017 außer 23.11.2017 Abholtermin 06.12.2017 € 117,00 inkl. € 6,00 Strom, Material extra

Keramik am Wochenende

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

	Leitung	Edith Rohwedder
<u>FNorN115</u>	Fr	16:30 – 21:00 Uhr / 26.01.2018
	Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 27.01.2018
	Fr	16:00 – 18:30 Uhr / 23.02.2018
		€ 59,50 inkl. € 4,00 Strom, Material extra

Räume einrichten – Neue Ideen für ihr Zuhause

Sie möchten Ihre Wohnräume neu gestalten oder planen zu bauen? In diesem Kurs möchte ich Ihnen verschiedene Methoden zeigen – über Collagen, Skizzen, Bilder – Ihr Zuhause nach Ihren Ideen einzurichten. Lernen Sie die große Vielfalt und Schönheit an Farben und Materialien kennen und ihre verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Wer sich für ein Studium im Bereich der Innenarchitektur interessiert, kann sich hier einen Einblick verschaffen in die Grundlagen der Raumanalyse und der Ideenentwicklung zur Gestaltung von Räumen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: DINA4 Karoblock, Bleistift, Lineal oder Geodreieck, Schere, Klebestift, Sicherheitsnadel, alte Zeitschriften und Illustrierte (möglichst keine Wohnzeitschriften)

	Leitung	Gabriele Angrick
<u>FNorN121</u>	5 x Fr	19:30 – 21:30 Uhr / 03.11. – 01.12.2017 € 80,00

MUSIK, TANZ UND THEATER

Gitarrenkreis

Wir sind eine Gruppe fröhlicher Frauen, die sich mit Gitarrenmusik aller Epochen und Stilrichtungen beschäftigen und diese erlernen wollen. Es wird ein Programm erarbeitet, das wir nach einer gewissen Zeit dem Publikum vorstellen. Neue interessierte Spielerinnen sind immer willkommen. Voraussetzung sind Notenkenntnisse und die Grundtechniken des Gitarrenspiels.

Gitarrenkonzert des Gitarrenkreises in der Falkenbergkirche am 03.04.2017.

Bitte mitbringen: Notenständer

	Leitung	Eva Engelke
<u>FNorN340</u>	13 x Mo	15:00 – 17:30 Uhr / 13.02. – 12.06.2017 außer 22.05.2017 € 81,25
<u>FNorN341</u>	16 x Mo	15:00 – 17:30 Uhr / 04.09. – 22.01.2018 außer 18.12.2017 € 100,00

Gitarrenwochenende in Ratzeburg

Für TeilnehmerInnen des Gitarrenspielkreises und für Interessierte mit Noten- und Gitarrenkenntnissen. Wir beschäftigen uns zwei Tage (Freitagabend 18:00 Uhr bis Sonntagnachmittag 16:00 Uhr) ausgiebig mit der Gitarre, auch Spaziergänge und fröhliches Zusammensein kommen nicht zu kurz. Voraussichtlicher Termin: Anfang November 2017.

Leitung **Eva Engelke**

Weitere Informationen auf unserer Homepage:
www.fbs-norderstedt.de.

Ukulelen-Workshop

Eine Ukulele ist leicht zu spielen, passt (mit ein bisschen drücken) in jede Sporttasche und macht einfach eine Menge Spaß. Man kann sie überall hin mitnehmen und darauf alles spielen, was man will, wenn man weiß wie. Das heißt, schon nach ein paar kurzen Vorübungen kann der Einsteiger das erste Lied spielen. Bei diesem Workshop mit Rolf Lindhorst von der „Mobilen Musikschule Lindhorst“ haben Ukulelen-Fans die Gelegenheit, die ersten Akkorde, Anschlagstechniken und Songs auf der Ukulele zu erlernen. Bei Bedarf werden die Instrumente gestellt.

für Ukulelen-Fans von 8 - 88 Jahren

	Leitung	Rolf Lindhorst
<u>FNorN360</u>	1 x Sa	15:00 – 17:00 Uhr / 04.03.2017 € 15,00
<u>FNorN362</u>	1 x Sa	15:00 – 17:00 Uhr / 23.09.2017 € 15,00

Keine Angst vor Ihrer Singstimme!

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihrer eigenen Singstimme! Durch die Grundlagen der Atemtechnik und einfache Stimmübungen kann sich Ihre Stimme frei entfalten; Lieder und Kanons vermitteln Freude am Singen. Für alle, die gern singen, aber sich vielleicht nicht trauen; vor allem für diejenigen, die gern mit anderen singen wollen - im Chor, zu Hause, in der Kirche, in der KITA oder in der Schule. Trauen Sie sich!

	Leitung	Diana Loos
<u>FNorN365</u>	16 x Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 01.02. – 31.05.2017 außer 12. + 19.04.2017 € 80,00
<u>FNorN366</u>	13 x Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 06.09. – 13.12.2017 € 65,00

Keine Angst vor Ihrer Singstimme! Wochenend-Workshop

Entdecken Sie im Rahmen eines Wochenend-Workshops die vielen Möglichkeiten Ihrer eigenen Singstimme! Durch die Grundlagen der Atemtechnik und einfache Stimmübungen kann sich Ihre Stimme frei entfalten; Lieder und Kanons vermitteln Freude am Singen. Für alle, die gern singen aber sich vielleicht nicht trauen; vor allem für diejenigen, die gern mit anderen singen wollen - im Chor, zu Hause, in der Kirche, in der KITA oder in der Schule. Trauen Sie sich!

	Leitung	Diana Loos
<u>FNorN370</u>	Fr Sa So	19:00 – 22:00 Uhr / 24.02.2017 14:00 – 18:00 Uhr / 25.02.2017 11:00 – 14:00 Uhr / 26.02.2017 € 35,00
<u>FNorN371</u>	Fr Sa So	19:00 – 22:00 Uhr / 29.09.2017 14:00 – 18:00 Uhr / 30.09.2017 11:00 – 14:00 Uhr / 01.10.2017 € 35,00



Nähen

**Mode ist nichts, was nur in der Kleidung existiert.
Mode ist in der Luft, auf der Straße.
Mode hat etwas mit Ideen zu tun, mit der Art
wie wir leben, mit dem, was passiert.**

COCO CHANEL

BASICS

Kreatives Nähen für Mütter

Hier kann nach eigenen Wünschen genäht werden, was gefällt und gebraucht wird. Egal ob Wickeltasche, Lätzchen, Nackenkissen, Schmusetier oder anderes. Sie bekommen fachkundige Unterstützung. Am ersten Vormittag wird besprochen, was Sie nähen möchten und was eingekauft werden muss. Babys können gern mitgebracht werden.

	Leitung	Renate Schultze
<u>FNorO101</u>	6 x Di	09:30 – 12:00 Uhr / 04.04. – 30.05.2017 € 60,00 plus Material nach Wunsch
<u>FNorO102</u>	6 x Di	09:30 – 12:00 Uhr / 10.10. – 05.12.2017 € 60,00 plus Material nach Wunsch

Nähen

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

	Leitung	Christa Born
<u>FNorO201</u>	13 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 06.02. – 29.05.2017 außer 03.04.2017 € 104,00
<u>FNorO202</u>	15 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 04.09. – 29.01.2018 außer 09.10.2017 € 120,00

<u>FNor0203</u>	13 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 06.02. – 29.05.2017 außer 03.04.2017 € 104,00
<u>FNor0204</u>	15 x Mo	20:00 – 22:00 Uhr / 04.09. – 29.01.2018 außer 09.10.2017 € 120,00
<u>FNor0205</u>	14 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 01.02. – 31.05.2017 außer 05.04. + 24.05.2017 € 140,00
<u>FNor0206</u>	15 x Mi	19:30 – 22:00 Uhr / 06.09. – 31.01.2018 außer 11.10.2017 € 150,00
<u>FNor0207</u>	14 x Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 03.02. – 02.06.2017 € 140,00
<u>FNor0208</u>	14 x Fr	09:30 – 12:00 Uhr / 08.09. – 26.01.2018 außer 06.10.2017 € 140,00

Wir nähen, was uns gefällt

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

	Leitung	Edith Holle
<u>FNor0220</u>	5 x Di	19:30 – 22:00 Uhr / 30.05. – 27.06.2017 € 50,00
<u>FNor0221</u>	4 x Di	19:30 – 22:00 Uhr / 07.11. – 28.11.2017 € 40,00

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!



Alltag und Beruf

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

GO E T H E

SPRACHEN

English Just For Fun

This course is for those who wish to practise and/or improve their English language. You need to have a basic knowledge, the rest will come over the time by constant speaking and listening because there will be NO GERMAN word spoken during class. We will do various things, i. e. talking about the casualties in life, play games, cook and all sorts of fun things. And be sure: NO homework given! :-)) All Ideas are welcome - create your own English lesson and all JUST FOR FUN!

	Leitung	Chantalle Maibaum
<u>FNorP101</u>	9 x Mi	18:30 – 20:00 Uhr / 08.02. – 05.04.2017 € 81,00
<u>FNorP102</u>	12 x Mi	18:30 – 20:00 Uhr / 26.04. – 12.07.2017 € 108,00
<u>FNorP103</u>	8 x Mi	18:30 – 20:00 Uhr / 06.09. – 08.11.2017 € 72,00

ALLES WAS RECHT IST

Wiedereinstieg während und nach der Elternzeit

Eine Informations-Veranstaltung über die neuen Möglichkeiten während der Elternzeit. Darf ich Arbeiten? Ab wann? Wieviele Stunden? Rechtsanwältin Lotzkat, Fachanwältin für Arbeitsrecht wird über die gesetzlichen Grundlagen; wie und wann informiere ich den Arbeitgeber; Elternzeit-teilzeit Tätigkeit und Teilzeitbeschäftigung nach der Elternzeit vortragen; Welche Fristen sind zu beachten?

Es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen.

	Leitung	Sascha Lotzkat
FNorP210	1 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 21.02.2017 € 12,00

Elterngeld, Elterngeldplus und Elternzeit

Eine Informations-Veranstaltung über die neuen Möglichkeiten des Elterngeldes bzw. Elterngeld Plus und der Beantragung von Elternzeit. Rechtsanwältin Lotzkat, Fachanwältin für Arbeits- und Familienrecht wird über die gesetzlichen Grundlagen; wie und wann stelle ich Anträge, was ist Elterngeld plus, wie und wann informiere ich den Arbeitgeber vortragen, Antragsverfahren und Fristen werden erläutert und kleine Beispiele geben.

Es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen.

	Leitung	Sascha Lotzkat
FNorP215	1 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 07.11.2017 € 12,00

Minijob auf 450 Euro Basis

Ein ganz normales Arbeitsverhältnis wie jedes andere auch?

Wir beschäftigen uns mit der Frage der Rechte und Pflichten für ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen bei einem € 450,00 Job.

- Wie hoch ist der Verdienst? Besteht eine Urlaubsanspruch, ein Anspruch auf Lohn während einer Erkrankung?
- „Ich arbeite als Aushilfe“ – Was ist darunter zu verstehen und wie ist ein Arbeitsverhältnis zu befristen.
- Wie wird der Mini-Job beendet?
- Was hat es mit der pauschalen Sozialversicherungsabgabe auf sich und können Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt werden?

Wir werden ausreichend Zeit haben zu diskutieren und Sie können jederzeit Fragen stellen.

	Leitung	Sascha Lotzkat, Fachanwältin für Arbeitsrecht
FNorP220	1 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 04.07.2017 € 12,00

„Für und Wider – Ehe – worüber sollten sich Frau und Mann Gedanken machen?“

Heiraten aus Liebe – Ja! Mit dem Eheversprechen treffen Sie Vereinbarungen zum Unterhalt, zum Zugewinn, zum Erbrecht, zur elterlichen Sorge und Wissen Sie welche Regelungen Sie treffen und ob diese auf Ihre Lebenssituation passen? Welche Absicherung bietet die Ehe, welche müssen noch gesondert vereinbart werden, ist eine Ehevertrag für uns sinnvoll?

Diese und weitere Fragen behandelt Frau Rechtsanwältin und Notarin Müller-Fahron, Fachanwältin für Familienrecht an diesem Informationsabend.

	Leitung	Ursel Müller-Fahron
FNorP225	1 x Di	19:30 – 21:00 Uhr / 12.09.2017 € 12,00

ALLTAG UND BERUF

Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg nach der Elternzeit

Keht man nach der Elternzeit zurück in den Job, stehen Sie als Eltern oftmals vor organisatorischen Herausforderungen und vielen Fragen, wie: Ist unser Kind während der Arbeitszeit gut betreut? Wie lassen sich Schichtarbeit und Kinderbetreuung vereinbaren? Wie gehe ich mit Veränderungen am Arbeitsplatz um? Was ist mir wichtig? Dieser Abend hilft den Teilnehmern, sich für den beruflichen Wiedereinstieg Klarheit zu verschaffen und neue Möglichkeiten zu entdecken.

	Leitung	Christine Kaltwasser
FNorP316	1 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 07.03.2017 € 12,00
FNorP317	1 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 26.09.2017 € 12,00

Was kommt nach der Elternzeit?

Juhu, das Kind ist da. Wie gut, dass wir uns bereits während der Schwangerschaft überlegt haben, ob wir in Elternzeit gehen und wie wir diese mit unserer/m Partner/in aufteilen. Aber nun im Alltag stellen wir fest, dass sich das Leben doch nicht so planen lässt. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie: Soll die Elternzeit verlängert werden und welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Oder: Wie soll es nach der Elternzeit weitergehen? Wie werden mein Partner und ich trotz Berufstätigkeit der Familie gerecht? Mit diesen und weiteren Fragen zur Organisation des Familienlebens werden wir uns befassen und Lösungsansätze erarbeiten.

	Leitung	Christine Kaltwasser
FNorP318	1 x Di	19:30 – 22:00 Uhr / 07.02.2017 € 15,00
FNorP319	1 x Di	19:30 – 22:00 Uhr / 12.09.2017 € 15,00

Jobsuche und Bewerbung leicht gemacht

In den letzten Jahren haben sich die Anforderungen an Arbeitssuchende stark geändert. Zunächst beschäftigen wir uns mit der Stellensuche. Wo werden Stellen ausgeschrieben? Welche Möglichkeiten der Stellensuche gibt es noch? Unser Hauptaugenmerk liegt auf den Bewerbungsunterlagen. Was gehört in ein professionelles Anschreiben und in den Lebenslauf? Wie gehe ich mit Lücken im Lebenslauf um? Schließlich beschäftigen wir uns mit dem Vorstellungsgespräch. Dieser Kurs richtet sich an Berufseinsteiger und an Berufsrückkehrer.

	Leitung	Christine Kaltwasser
<u>FNorP321</u>	2 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 21.03. – 25.04.2017 € 24,00
<u>FNorP322</u>	2 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 07.11. – 14.11.2017 € 24,00

LEEA

Lebendige Evangelische Eltern-Kind-Arbeit

Mit einer umfangreichen Fortbildung bietet die Evangelische Familienbildung ihren Lehrkräften aus dem Eltern-Kind-Bereich einmal im Jahr eine weiterführende Qualifizierung oder auch einen qualifizierten Einstieg mit Theorie und Praxis an. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Wir informieren Sie gerne!

Fortbildungslehrgang zur DELFI®-Leiterin

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

Informationen zu DELFI® finden Sie unter:

www.delfi-online.de



Alle Angebote der Evangelischen Familienbildung sowie sämtliche Weiterbildungsmöglichkeiten in Schleswig-Holstein finden Sie über das Kursportal

www.sh.kursportal.info



Kultur

**Das Wesentliche einer Kerze ist nicht das Wachs,
das seine Spuren hinterlässt, sondern das Licht.**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

MUSIK UND THEATER

Fünf deutsche Komponisten

Wir wollen an fünf Abenden fünf der größten deutschen Komponisten kennenlernen. Anhand der Biographien und Werke von Bach, Mozart, Beethoven, Schubert und Brahms begegnen wir fünf großartigen, grundverschiedenen Persönlichkeiten, deren Musik die deutsche Kultur in die ganze Welt getragen hat und deren Wirkung heute noch unvermindert anhält. Im Anschluss besteht die Möglichkeit eines Konzertbesuchs.

	Leitung	Diana Loos
<u>FNorR110</u>	5 x Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 03.02. – 10.03.2017 außer 24.02.2017 € 60,00

LITERATUR

Christmas Poetry and mince pies

English Christmas poetry covers all facets of Christmas. Come and prepare for the happiest time of the year with expressive, heartfelt poems telling the Christmas story in all its aspects. Here is the original Father Christmas coming down the chimney, the schoolchildren playing the parts of Mary, Joseph and the shepherds in the cold church with hay on the floor, and one of the greatest English intellectuals considering the role of the Three Wise Men in all its manifestations. And then we can take a break to bake mince pies, which most English families eat at Christmas, to make the Christmas mood perfect!

	Leitung	Diana Loos
<u>FNorR210</u>	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 25.11.2017 € 65,00



Kindertagespflege

QUALIFIKATION

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson 2016/2017

Die erfolgreich abgeschlossene Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson endet mit dem vom Bundesverband für Kindertagespflege e. V. anerkannten Zertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“. Es ist die Voraussetzung für den Erhalt der Pflegeerlaubnis durch das örtliche Jugendamt und die öffentlich geförderte, selbstständige berufliche Tätigkeit in der Bildung, Erziehung und Begleitung von Kindern im Alter von 0–3 Jahren im eigenen Haushalt.

Ein Einstieg in den aktuell bis Juli 2017 laufenden Qualifizierungskurs ist nicht mehr möglich. Sie können sich jedoch jederzeit als Interessent/in in der Evangelischen Familienbildung Norderstedt oder beim Tagespflege Norderstedt e. V. für den nächsten Qualifizierungskurs vormerken lassen. Auf unserer Website informieren wir Sie rechtzeitig über den Starttermin. Besuchen Sie gern vorab auch einen unserer Informationsabende.

Informationsabend zur Qualifizierung und Berufstätigkeit als Kindertagespflegeperson

Sie haben ein großes Herz und viel Freude daran, ausgiebig Zeit mit kleinen Kindern zu verbringen? Sie könnten sich vorstellen, Kinder stundenweise oder ganztätig zu betreuen und damit Ihren Lebensunterhalt zu verdienen? Sie mögen es, selbstständig zu arbeiten und lernen immer wieder gern dazu? Ihnen ist es wichtig, Beruf und Familie miteinander verbinden zu können? Dann könnte die selbstständige Tätigkeit als zertifizierte Kindertagespflegeperson eine neue berufliche Perspektive für Sie sein. Wir laden Sie zu unserem kostenfreien Informationsabend ein, an dem Sie näheres über die Qualifizierung, das Berufsbild und die Fördermöglichkeiten erfahren.

	Leitung	Ilka Reineke, Franziska Holfert
FNorT111	1 x Mo	18:30 – 20:00 Uhr / 06.02.2017
FNorT112	1 x Mi	18:30 – 20:00 Uhr / 14.06.2017
FNorT113	1 x Do	18:30 – 20:00 Uhr / 09.11.2017

FORTBILDUNG

Fortbildung für qualifizierte Kindertagespflegepersonen

Unsere Fortbildungsangebote stehen neben angehenden und qualifizierten Kindertagespflegepersonen auch anderen Auszubildenden, Studierenden und Fachkräften offen, die bildend, erziehend und begleitend mit Kindern im Alter von 0–3 Jahren und deren Eltern arbeiten.

Ankündigung: Businessplan Kindertagespflege – Selbständig erfolgreich

Mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung Ihrer eigenen Kindertagespflegestelle ergreifen Sie die Chance, Ihr eigenes kleines Familienunternehmen erfolgreich zu führen. Ein individueller Businessplan hilft Ihnen, sich einen grundsätzlichen Überblick über alle notwendigen Faktoren und Maßnahmen für diesen Erfolg zu verschaffen. Unsere Fortbildungsreihe unterstützt Sie dabei, sich wirtschaftlich gut aufzustellen, Risiken frühzeitig zu erkennen, sich in Ihrer Region angemessen zu vermarkten und sinnvoll zu vernetzen. Am Ende der Fortbildung erstellen Sie Ihren eigenen Businessplan, der Ihnen die nötige Orientierung und Gelassenheit für den erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit oder die Konsolidierung und Weiterentwicklung Ihrer bereits bestehenden Kindertagespflegestelle gibt. Themen dieser Fortbildungsreihe sind: Beschreibung Ihres „Unternehmens Kindertagespflege“, Marktanalyse, Dienstleistungen als KTp, Kooperation, Weiterbildung, Marketingstrategie, Chancen-Risiken-Analyse, Finanzplan, Verschriftlichung des Businessplans. Die Fortbildungsreihe findet im 2. Halbjahr 2017 statt. Die genauen Termine und Kosten geben wir auf unserer Website bekannt. Sie können sich bereits jetzt als Interessent/in unverbindlich vormerken lassen.

„Gesundes“ Spielzeug

Mehrere tausend Stunden spielen Kinder in den ersten sechs Jahren ihres Lebens. Das ist wichtig, denn spielen heißt Ausprobieren, Forschen und die Welt begreifen. Vieles, was sich in den Regalen der immer bunter werdenden Spielzeugwelt tummelt, birgt Verletzungsgefahren oder ist mit Schadstoffen belastet. Der Kurs soll helfen, bei der Auswahl von Spielsachen sicherer zu werden und Kinder vor gefährlichem Spielzeug zu schützen. Es geht dabei z. B. um Fragen wie:

- Welches Spielzeug bekommt das Prädikat „gut“
- Welche Stoffe, wie z. B. Weichmacher, Schwermetalle können im Spielzeug stecken?
- Welche Auswirkungen können bestimmte Inhaltsstoffe für Kind und Umwelt haben?
- Kann ich erkennen, was in einem Spielzeug steckt?
- Woran erkenne ich gutes Spielzeug (im Laden)?
- Was sollte ich bei der Reinigung und Lagerung von Spielzeug beachten?
- Wo kann ich mich noch über gutes/gesundes Spielzeug informieren?

	Leitung	Martina Braune
FNorT125	2 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 14.02. + 21.02.2017 € 20,00

Naturpädagogik in der Kindertagespflege

Naturpädagogik, d. h. die Umwelt mit allen Sinnen erspüren und erleben und dabei eigenständiges Handeln lernen. Die Natur bietet dabei einen abwechslungsreichen und lebendigen Lernort, welcher sich positiv auf die kognitive Entwicklung auswirkt und so eine Basis für späteres Lernen und Kreativität legt. Über natürliche Materialien und Elemente können vielfältige Sinneserfahrungen gemacht werden, die eine gesunde Wahrnehmung fördern. Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten die Natur erfahrbar zu machen. Wir wollen gemeinsam einige davon in Theorie und Praxis kennenlernen.

	Leitung	Andrea Listing
FNorT126	1 x Fr	18:30 – 21:30 Uhr / 09.06.2017 € 15,00

Sicherheit und Hygiene in der Kindertagespflege

Gerade der Bereich der Kindertagespflege bietet eine große Komplexität im Arbeits-, Infektions- und Gesundheitsschutz. Auf der einen Seite geht es um die Sicherheit und Gesundheit der Betreuungsperson und auf der anderen Seite um die der betreuten Kinder. Dieses Seminar soll helfen für die Sicherheit und Hygiene zu sensibilisieren und Anforderungen umzusetzen. Gefährdungsbeurteilungen werden geübt, um Gefahren im Vorfeld zu erkennen und zu minimieren.

	Leitung	Andrea Listing
FNorT127	1 x Sa	09:00 – 15:00 Uhr / 24.06.2017 € 30,00

Existenzgründung in der Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen arbeiten meist selbstständig. Gerade am Anfang der Selbstständigkeit stehen viele Fragen und müssen viele Dinge beachtet werden. In diesem Seminar wird das nötige Rüstzeug für den Sprung in die Selbstständigkeit vermittelt. Sie lernen eine Strategie für ihr „Unternehmen Kindertagespflege“ zu entwickeln und ihr Profil zu schärfen. So bekommen sie ein sicheres Fundament, damit Sie die neue Aufgabe zuversichtlich und mit Freude angehen können.

	Leitung	Andrea Listing
FNorT129	2 x Mi	18:30 – 21:30 Uhr / 13.09. + 20.09.2017 € 15,00

babySignal - Sprachentwicklung in den ersten 3 Lebensjahren

In dieser Fortbildung setzen Sie sich ganz praktisch damit auseinander, wie Sie kleine Kinder in deren Sprachentwicklung unterstützen können und worauf Sie achten sollten. Sie erfahren was Bewegung mit Sprache zu tun hat und sensibilisieren Ihre Wahrnehmung, wann eine Sprachentwicklung eher günstig oder ungünstig verläuft und welchen Einfluss Sie darauf haben. Der Kurs wird von einer Logopädin geleitet, die ihr umfangreiches Experten- und Erfahrungswissen auf verständliche Weise gern mit Ihnen teilt.

	Leitung	Barbara Sand
FNorT130	1 x Mo	18:30 – 21:00 Uhr / 18.09.2017 € 25,00

Entspanntes Essverhalten

Positive Erlebnisse am Tisch speichert das Kind als schöne und angenehme Erinnerungen. Das prägt sein Essverhalten ein Leben lang. Das Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, Kinder auf dem Weg zu selbstverantwortlichen Essen zu begleiten. Wie gelingt es in Ihrem Arbeitsalltag in der Kindertagespflegestelle ganz praktisch, Kinder für den genussvollen Umgang mit gesundem Essen zu begeistern? Welche Rolle spielen Sie als Tagespflegepersonen dabei als Vorbild? Und welche Möglichkeiten gibt es, Konflikte rund um das Thema Ernährung zu erkennen und zu lösen? Auch gezielte Informationen, z. B. zu ernährungsbedingten Krankheiten oder von der Werbung propagierten Kinderlebensmitteln, kommen in diesem Kurs nicht zu kurz und sorgen für entspannte Klarheit bei Ihrer anspruchsvollen Aufgabe als Kindertagespflegeperson.

	Leitung	Dagmar Schilling
FNorT140	1 x Mi	09:00 – 13:00 Uhr / 29.11.2017 € 20,00

Auffrischung Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

in Kooperation mit „Der Dozent“, anerkannt von allen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.

Eine allgemeine Empfehlung lautet, alle ein bis zwei Jahre einen Kurs zur Erste Hilfe Auffrischung zu besuchen. Das gilt auch für Erste Hilfe am Kind. So behalten und vertiefen Sie Ihr Grundlagenwissen, erlangen Routine, Sicherheit und müssen keine Angst vor dem Notfall haben. Darüber erfahren Sie von wichtigen Änderungen, denn Medizin und Forschung bringen ständig neue Erkenntnisse hervor. Diese führen auch zu Veränderungen und Neuerungen in der Erstversorgung rund um die Erste Hilfe am Kind. Eine Kostenübernahme durch die Unfallkasse Nord ist für Teilnehmer möglich, die bei der Unfallkasse Nord oder anderen Berufsgenossenschaften versichert sind und die diese dort VOR Kursbeginn beantragt haben, z.B. <https://www.uk-nord.de/de/unfallkasse-nord/praevention-und-arbeitschutz/erste-hilfe/kostenuebernahme.html> „Der Dozent“ rechnet direkt mit der Unfallkasse Nord ab.

Ihre Anmeldung ist online bei der „Der Dozent“ erforderlich. Der Kurs findet in den Räumen der Evangelischen Familienbildung Norderstedt statt.

	Leitung	Anja Michelsen
FNorT150	1 x Sa	10:00 – 18:00 Uhr / 16.09.2017



Bitte informieren Sie sich auch auf unserer Website über weitere aktuelle Fortbildungsangebote. Zusätzlich werden in den von unserem Kooperationspartner Tagespflege Norderstedt e. V. angebotenen Treffs nach Bedarf kleine Fortbildungen angeboten. (siehe nächste Seite)



**TAGESPFLEGE NORDERSTEDT E. V.
FÜR KINDER**

Treffpunkt für Tagespflegepersonen aus Norderstedt, Henstedt-Ulzburg und Ellerau

Hier haben Tagesmütter und Tagesväter die Gelegenheit, sich untereinander kennen zu lernen, sich auszutauschen und zu vernetzen, neue Informationen zu wichtigen Themen zu erhalten sowie Beratung und Unterstützung bei schwierigen Fragen zu bekommen. Wunschthemen und Fortbildungsbedarfe werden aufgegriffen und zum Teil gemeinsam erarbeitet. Der Treff ist offen für alle interessierten Tagesmütter und Tagesväter. Telefonische Anmeldung beim Tagespflege Norderstedt e.V. erbeten.

	Leitung	Iika Reineke
FNorT101	9 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 11.02., 10.03., 12.05., 09.06., 07.07., 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2016 Anmeldung im Tagespflegeverein erbeten.

Bewegungsgruppe für Tagespflegepersonen mit ihren Tageskindern

Bewegungsgruppe für Tagespflegepersonen mit ihren Tageskindern (nicht in den Schleswig-Holstein Ferien)

Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken oder Turnschuhe

	Leitung	Maren Kemkowski-Nagel
FNorT103	8 x Di	09:45 – 10:45 Uhr / 07.02. – 04.04.2017 außer 21.02.2017 € 12,00 / € 1,50 pro Termin pro Kind
FNorT104	11 x Di	09:45 – 10:45 Uhr / 25.04. – 18.07.2017 außer 02.05. + 06.06.2017 € 16,50 / € 1,50 pro Termin pro Kind
FNorT105	15 x Di	09:45 – 10:45 Uhr / 05.09. – 30.01.2018 außer 19.12.2017 € 22,50 / € 1,50 pro Termin pro Kind

Spielerisches Musizieren mit Instrumenten, Gesang und Bewegung

Achtung: Der Infoabend ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

für Tagespflegepersonen mit Kindern

	Leitung	Silke Schermoks
FNorT107	19 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 10.02. – 14.07.2017 € 43,00 inkl. € 5,00 Material Infoabend Fr 03.02.2017, 20:00 – 21:30 Uhr
FNorT108	15 x Fr	10:00 – 10:45 Uhr / 08.09. – 19.01.2018 € 35,00 inkl. € 5,00 Material Infoabend Mo 04.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr

Vermittlung als Kindertagespflegeperson

Wir suchen laufend neue Kindertagespflegepersonen, die in der Region Norderstedt, Henstedt-Ulzburg und Ellerau tätig werden wollen. Wir beraten Sie gern über die Voraussetzungen, Arbeitsbedingungen sowie Fördermöglichkeiten und vermitteln Sie an interessierte Eltern. Vereinbaren Sie ein unverbindliches Informationsgespräch mit uns!

Vermittlung für Eltern

Als Eltern wollen Sie Ihr Kind gut aufgehoben wissen und die Vorteile einer kleinen, familiennahen, individuellen und qualifizierten Betreuung nutzen? Dann suchen wir für Sie die richtige Betreuungsperson. Wir treffen eine Vorauswahl durch Vorgespräche und Hausbesuche, um Ihnen qualifizierte Kindertagespflegepersonen vorschlagen zu können. Dabei berücksichtigen wir bestmöglich Ihre persönlichen Vorstellungen. Wir beraten Sie umfassend über alle notwendigen Vereinbarungen zwischen Ihnen und Ihrer künftigen Tagespflegeperson und sind auch während der Betreuungszeit beratend für Sie da.

Kontakt

Tagespflege Norderstedt e. V.
Kirchenplatz 1, 22844 Norderstedt
Telefon 040/52 11 01 18
Mail: info@tagespflege-norderstedt.de
Web: www.tagespflege-norderstedt.de

Förderung und Spenden

Die Arbeit des Tagespflege Norderstedt e. V. wird durch die Förderung der Stadt Norderstedt, des Kreises Bad Segeberg, der Gemeinden Ellerau und Henstedt-Ulzburg sowie durch Mitgliedsbeiträge und Spenden ermöglicht. Wenn Sie diese wichtige Arbeit unterstützen möchten, werden Sie Mitglied in unserem Verein. Wir freuen uns darüber hinaus auch über Ihre Spende!

Spendenkonto:

Tagespflege Norderstedt e. V.
Volksbank Elmshorn
IBAN DE 35 2219 0030 0033 9131100 BIC GENODEF1ELM



Evangelische Müttergenesung Hamburg-West/Südholstein

Altona, 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. Seit kurzem haben auch Väter, die überwiegend Erziehungsleistung bzw. die Versorgung ihrer Kinder erbringen, die Möglichkeit, eine Vater-Kind-Kur zu beantragen. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Beratungstermin.

Ihr Weg zur Kur

Sie erhalten alle Informationen für Mutter-Kind-Kuren und Mütterkuren. Auch Frauen, die einen Angehörigen pflegen, können über uns eine Kur beantragen. Bitte kommen Sie zu einer Kur-Informationsveranstaltung. Im Anschluss können alle Unterlagen, die für eine Beantragung nötig sind, mitgenommen werden.

Zentrale

Evangelische Familienbildung Niendorf
Garstedter Weg 9, 22453 Hamburg
Andrea Daum, Diakonin und Sozialpädagogin
montags 10:00 - 12:00 Uhr
Telefon: 040/226 229 775, Fax: 226 229 799
andrea.daum@kirchenkreis-hhsh.de

Kurberatung in der Evangelischen Familienbildung Norderstedt:

mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr
29.03. und 11.10.2017

Kurtag

Eine Oase in der Wüste des Alltags

Ein Tag zum Verwöhnen, ein Tag zum Seele baumeln lassen. Der Kurtag ist ein Tag für Frauen - vor oder nach der Kur. Ein Tag zum Erinnern und Ausblicken. Ein Tag zum Auftanken. Verschiedene Elemente der Kur für Körper, Geist und Seele werden aufgenommen.

Anmeldung: 040/226 229 775

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

FNorU101 Sa 09:00 – 18:00 Uhr / 25.03.2017 oder 25.11.2017
€ 30,00 inkl. Essen, Trinken und Material
eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich
Ev. Familienbildung Niendorf, Garstedter Weg 9

Kur-Informationstreff

Bitte kommen Sie zu einer Informationsveranstaltung. Im Anschluss können alle Unterlagen, die Sie für die Beantragung einer Kur benötigen, mitgenommen werden.

Leitung **Andrea Daum**

FNorU102 Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 29.03.2017
kostenlos

FNorU103 Mi 10:00 – 11:30 Uhr / 11.10.2017
kostenlos

Weitere Termine und Informationen unter
www.muettergenesung-hamburg.de

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!



**Beratung und
Unterstützung**

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

SPRÜCHE SALOMOS 25.11

INZEL- UND PAARBERATUNG

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.

Das Angebot ist kostenlos.
Individuelle Terminvereinbarung über FBS Norderstedt,
Telefon 040/525 65 11

Ernährungsberatung

Im Einzelgespräch betreue ich Sie in Ihrer Ernährungsumstellung bei:

- Erkrankungen des Stoffwechsels, wie Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck und Gicht,
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie allgemeine Unverträglichkeiten, Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit, Allergien etc.,
- diversen anderen Erkrankungen wie Krebs, Osteoporose, Rheuma u.a.

Die Kosten können bei ärztlicher Verordnung von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Anmeldung für ein kostenloses Informationsgespräch bei Dipl.oec.troph.
Heike Theiß über das Büro.



Mit der eigenen Gruppe kommen

KINDERGEBURTSTAG

Ideenfundgrube: Kindergeburtstage - Kinderfeste

Was machen wir dieses Jahr? Wie schaffen wir es, etwas „Besonderes“ zu planen und trotzdem preiswert und stressarm zu feiern? Sie erhalten 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.

Für Eltern und Großeltern

Leitung Andrea Listing

FNorW101 1 x Mi 19:30 – 21:00 Uhr / 26.04.2017
€ 9,00

Geburtstage oder einfach mal so

Ob für Kinder oder Jugendliche – je nach Ihrem Wunschthema stellen wir eine Feier für max. 9 Personen zusammen. Bitte sprechen Sie uns ca. 4 Wochen vor dem gewünschten Termin an. Wählen Sie Ihr Thema – die individuelle Absprache und Durchführung erfolgt durch eine Lehrkraft aus unserem Haus. Die Kindergeburtstage müssen von mindestens einer erwachsenen Person begleitet werden.

Kosten: 1,5 Std. € 85,00/ 2 Std. € 95,00 / 2,5 Std. € 105,00 / 3 Std. € 130,00 / ohne Material oder Lebensmittel

Küchenparty

Ein toller Geburtstag in der Küche – Wir könnten Nudeln selber machen und dazu deine Lieblingssauce zaubern oder du machst die ultimative Burgerparty! Alles ist möglich. Stelle dein Geburtstagsmenü mit originellen oder einfachen Rezepten zusammen. Oder du möchtest mit deinen Freunden backen, wie z.B. Cupcakes? Oder mal ganz gesund mit Smoothies? Ganz egal, es wird ein spaßiger Küchengeburtstag.

Naturgeburtstag

Wie wär's mal mit einem Naturgeburtstag im Wald? Dort lassen sich zu jeder Jahreszeit die unterschiedlichsten Aktionen durchführen. Man kann z.B. auf einem Dschungelpfad unterwegs sein, auf Spurensuche gehen, Verstecke für Tiere finden oder eine Hütte bauen. Natürlich werden die Aktionen dem jeweiligen Alter der Kinder angepasst.

Für Kinder max. 10 Kinder im Alter von 5–12 Jahren. Es ist unbedingt erforderlich, dass min. 1 Erziehungsberechtigte/r als Begleitung dabei ist.

Die mobile Holzwerkstatt - Leos Rappelkiste

Kinder haben die Möglichkeit, Holzspielsachen wie Roboter, Autos, Zauberpferde, Hubschrauber oder andere fantasievolle Gegenstände aus Holz zu gestalten. Sie können sägen, bohren und hämmern und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Der Holzwerkstatthänger hat eine extrem flexible Einsatzmöglichkeit für bis zu 10 Kinder ab 4 Jahren und kann platzsparend genutzt werden. Er beansprucht lediglich eine Fläche von 15–20 qm. Kosten: individuelle Konditionen, bitte im Büro der FBS nachfragen

Kreativwerkstatt

Basteln, Malen oder Werkeln – Nähen oder Batiken? Wir bieten viele Möglichkeiten für kreative Geburtstage.

Badepralinen

Badepralinen mit deinen Freunden selber gestalten. Sie sind schön anzusehen, sie riechen gut und sind echte Hingucker. Aber Vorsicht: Nicht naschen! Natürlich als Badezusatz geeignet.

KOCHEN UND ESSEN

Sie möchten sich Ihre Gruppe selber aus Ihrem Freundeskreis- oder Kollegenkreis zusammenstellen und gemeinsam etwas unternehmen? Lassen Sie sich anregen von unseren Angeboten. Gerne setzen wir auch Ihre Ideen und Wünsche um, sprechen Sie uns einfach an. Mit Ihrem Wunschtermin und einer individuellen Absprache wird es Ihre ganz besondere Veranstaltung! Wir freuen uns auf Sie!

Kochen für Erwachsene

Zubereiten, probieren und gemeinsam genießen an festlich gedeckter Tafel unter fachkundiger Anleitung.

Sie kommen mit bis zu 12 Personen.

Je nach Speisenfolge kostet die Veranstaltung pro Person € 30,00 – € 35,00 inkl. Lebensmittelumlage.

Mitarbeiterinnen

Lehrkräfte

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

- Franz, Angelika** Leitung
Harpering, Birgit Leitung
Holfert, Franziska Leitung Qualifizierung Kindertagespflegepersonen
Wesche, Elisabeth Frühe Hilfen, SAFE®, PEKiP®
Küchenmeister, Birgit Frühe Hilfen
Groneberg, Verena Verwaltungsangestellte
Mohr, Gabriele Verwaltungsangestellte

Müttergenesung – Frauensozialarbeit

- Daum, Andrea** Diakonin, Dipl. Sozialpädagogin

Lehrkräfte

- A** _____ **Amedick, Bettina** Musikgarten®-Lehrkraft, LEEA
Angrick, Gabriele Dipl. Ing. Innenarchitektur
Aring, Antje Erzieherin, LEEA
- B** _____ **Barati-Krieger, Katrin** Zahnärztin
Baur, Alfred Koch
Borchers, Margret Hebamme
Born, Christa Schneidermeisterin
Braune, Martina Ökotrophologin
Bueschges, Birgit zertifizierte Yoga-Lehrkraft
Büttger, Anke Dipl. Soziologin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Frühe Hilfen
- C** _____ **Czerniecki, Gertraut** Sozialpädagogische Assistentin, Schwimmlehrerin
- D** _____ **Dassau, Birgit** Yoga-Lehrkraft, Lehrkraft für Eltern-Kind-Bewegungsgruppen
Daum, Andrea Diakonin, Dipl. Sozialpädagogin
Dietze, Melanie DELFI®-Lehrkraft, Systemische Beraterin, LEEA
Dinzen, Marlene Hauswirtschafterin, FK Natur- u. Landschaftsschutz
- E** _____ **Engelke, Eva** Lehrkraft für Gitarre
Ernst, Henning Pastor

- G** _____ **Gagelmann, Birgit** DTB Pilates-Lehrkraft
Gollmützer, Sabine Betriebsmanagerin, Coach, Entspannungslehrkraft
- H** _____ **Hammel, Sandra** Logopädin, Heilpraktikerin
Harring-Andresen, Inken Hebamme, DELFI®-Lehrkraft
Heins, Suzanne Lehrkraft für Eltern-Kind-Gruppen, LEEA
Hiller, Sebastian Lehrkraft Erste-Hilfe-Kurs
Hofmann, Katharina Delfi®-Lehrkraft, Personalreferentin
Holle, Edith Directrice
Holweg, Dorothea Heilpraktikerin
Hurna, Scarlett Dipl. Soz.-Päd., Trageberaterin
- J** _____ **Jansen, Sabine** Heilpraktikerin
- K** _____ **Kahnert, Kathrin** Fitnesstrainerin, Prä- und Postnatal-Trainerin, Groß-/Außenhandelskauffrau
Kaltwasser, Christine Personalentwicklerin/Coach
Kelting, Andrea PilzCoach, Vertriebsmitarbeiterin Innendienst
Kemkowski-Nagel, Maren Übungsleiterin Sport in der Prävention/Lehrkraft für Eltern/Kind-Gruppen, LEEA
Kenner, Eyke Krankenschwester, DELFI®-Lehrkraft, LEEA
Klebe, Sabine Übungsleiterin Sport in der Prä- und Rehabilitation
Knipper, Julia Erzieherin, Frühe Hilfen
Kolberg, Gabriela Elterngruppenleiterin
Kölling-Oltmanns, Silke Hotelfachfrau, pädagogische Fachkraft Kindertagespflege
Korff, Dörte Reitlehrerin, Tagesmutter
Kraus, Michael Lehrkraft für Vater-Kind-Gruppen, LEEA
- L** _____ **Lach, Margrita** Beamtin, PersonalCoach, Psychologische Beraterin
Laskawy, Susanne Krankengymnastin
Lehmitz, Vivian Juristin, Fitnesstrainerin, DTB Rücken-trainerin
Lindhorst, Rolf Musiklehrer, Musiker
Lindner, Kathy Heilpraktikerin, Kinder- u. Jugendcoach
Liphardt - Schwiers, Petra Dipl.-Pädagogin, Lehrkraft für Eltern-Kind-Gruppen, LEEA
Listing, Andrea Dipl. Ökotrophologin
Loos, Diana Lehrerin i. R., Schwerpunkt Gesang
Lotzkat, Sascha Fachanwältin für Arbeitsrecht

M _____ **Maibaum, Chantalle** Englisch-Lehrkraft, Administratorin
Margies, Nina Producerin, Delfi®-Lehrkraft
Meier, Leonhard Lehrkraft Väter e.V.
Meissner-Blum, Angelika PTA / Trainerin für Prävention und Gesundheitsförderung, Ernährungsberaterin
Meyer, Martina Hebamme
Michelsen, Anja Erste-Hilfe-Ausbilderin, Rettungssanitäterin
Müller, Maren Ergotherapeutin, Ermutigungstrainerin
Müller-Fahron, Ursel Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht / Notarin

O _____ **Ohlsen, Regina** Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin

P _____ **Peper, Eva** Pastorin
Pershon, Silvia Arbeitsvermittlerin/Fallmanagerin, DELFI®-Lehrkraft
Pukall, Kerstin Fotografin

R _____ **Rahlf, Andrea** Dipl. Psychologin, Frühe Hilfen
Reineke Ilka Familienberaterin, Step-Kursleiterin
Reinhardt-Treptow, Dagmar MFA, DELFI®-Lehrkraft, LEEA
Roggenbuck, Peter Lehrkraft für Vater-Kind-Gruppen
Rohwedder, Edith Werklehrkraft
Rusch, Nicola Dipl. Psychologin

S _____ **Sand, Barbara** Logopädin
Schermoks, Silke Bankkauffrau, Musik-Lehrkraft, LEEA
Schilling, Dagmar Gesundheitstrainerin UGB, Ernährungsberaterin, Reformhausfachakademie
Schnoy-Lopez, Karin Kinderkrankenschwester, DELFI®-Lehrkraft, LEEA
Schultze, Renate Nählehrkraft
Schumacher, Jasmin Dipl. Musicaldarst., Musikgarten®-Lehrkraft
See, Jan Dipl. Musiklehrer
Sperling, Maria Sachbearbeiterin, zertifizierte Urbanize-Instructor
Steffens, Maika Ernährungsberaterin, B.A. Bildungswissenschaftlerin, Erzieherin
Strozynski, Hans-Jesco Hobbykoch, Lehrkraft für Vater-Kind-Gruppen, LEEA

T _____ **Theiß, Heike** Dipl. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin

U _____ **Urbschat, Jörg** Theologe, Dipl. Betriebswirt
Usinger, Silke Personalreferentin, Lehrerin

W _____ **Weber, Monika** FK Natur- und Landschaftsführerin, PilzCoach
Wendland, Bibiane Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Wesche, Elisabeth Kinderkrankenschwester/Stillberaterin, PEKIP®-Lehrkraft, Koordinatorin Frühe Hilfen, SAFE®-Mentorin
Wiborny, Monika Sozialtherapeutin, Psychodrama und Körpertherapeutin, Krisenbegleitung
Winter-Buhr, Kerstin Diätassistentin, Ernährungsberaterin, DELFI®-Lehrkraft, LEEA
Wollmann, Pastor Dr. Christian Pastor

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **online** unter www.fbs-hamburg.de an. Alternativ können Sie sich auch per Post, per Mail oder persönlich bei uns im Büro anmelden. Geben Sie bitte immer die Kursnummer an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei der online-Anmeldung bekommen Sie eine Eingangsbestätigung, das ist **keine Teilnahmebestätigung**. Sollten Sie bis **4 Werktagen** (montags - freitags) vor Kursbeginn keine Absage erhalten, findet der Kurs auf jeden Fall statt. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. Das Anmeldeformular finden Sie auf der gegenüberliegenden Klapp-Seite.

Rücktritt

Abmeldungen sind bis **4 Werktagen** (montags - freitags, Eingangsdatum im Büro) **vor Kursbeginn schriftlich** möglich. Abmeldungen von **Beratungsangeboten** sind bis **24 Stunden** vor dem vereinbarten Termin schriftlich möglich. Bei späteren Abmeldungen ist die gesamte Kursgebühr fällig. Nichterscheinen zum Kurs gilt nicht als Abmeldung. **Der erste Kurstag gilt nicht als Probestunde**. Sollten Sie Zweifel bezüglich einer Teilnahme haben, nutzen Sie bitte unsere Beratungsmöglichkeiten im Büro. Wird eine Veranstaltung unsererseits abgesagt, erstatten wir Ihnen die Gebühr.

Kursbelegung

Anmeldungen sind gleich nach Erscheinen des Kursprogramms oder nach der Veröffentlichung auf unserer Homepage möglich. Sollte ein Kurs voll belegt sein, werden Sie benachrichtigt und erhalten einen Wartelistenplatz.

Kursgebühren

Überweisungsträger erhalten Sie von der Kursleitung. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr spätestens **innerhalb von 7 Tagen** nach der ersten Kursstunde unter Angabe des Namens des/der Teilnehmers/in und der Kurs-Nummer (Bankverbindung siehe unten). Eine Ratenzahlung für Langzeitkurse ist möglich, sprechen Sie uns an. Bitte sprechen Sie uns auch in besonderen Härtefällen an, ob eine Ermäßigung möglich ist. Eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse bzw. der Erhalt von Bonuspunkten ist bei einigen Kursen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Spenden

Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen. Bei Spenden bis € 50,00 erkennt das Finanzamt die Kopie Ihres Überweisungsscheins/Kontoauszuges an, bei höheren Beträgen senden wir Ihnen auf Anfrage gern eine Spendenbescheinigung zu.

Bankverbindung

Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Gebühren: IBAN DE34 5206 0410 1506 4900 00, BIC GENODEF1EK1, unter Angabe der Kurs-Nummer
Spenden: IBAN DE05 5206 0410 3206 4900 18, BIC GENODEF1EK1, unter Angabe des Verwendungszwecks

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist, sofern nicht anders angegeben, die Evangelische Familienbildung Norderstedt.

Finanzierung unserer Arbeit

Die Arbeit der Evangelischen Familienbildung Norderstedt wird überwiegend durch Kirchensteuermittel 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 12 Einrichtungen der Evangelischen Familienbildung in Hamburg und Südholstein finden Sie im Internet unter:

www.fbs-hamburg.de

Nehmen Sie auch gern per Telefon oder Mail Kontakt mit uns auf:

Elternschule Altona / 040 33 45 71 82

info@elternschule-altona.de

Evangelische Familienbildung Bergedorf / 040 651 22 21

info@fbs-bergedorf.de

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 35 77 29 70

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

Evangelische Familienbildung Uetersen / 04122 41 462

info@fbs-uetersen.de

Impressum Hrsg: Evangelische Familienbildung Norderstedt
Eine Einrichtung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Kirchenplatz 1, 22844 Hamburg
Verantwortlich: Angelika Franz, Birgit Harpering
Gestaltung, Satz und Produktion: Burfeind Kommunikation, Hamburg
Druck: Hans Gieselmann Druck und Medienhaus, Bielefeld
Fotos: Getty Images, Plainpicture, Fotolia, Photocase, Privat
Quellennachweise: ¹ Text & Melodie: Andreas Ebert, © SCM Hänssler /
² Max Feigenwinter, Verlag am Eschbach



ABSENDERIN / ABSENDER

| Vorname, Name

| Straße, Haus-Nr.

| PLZ | Ort

| Telefon privat/Geschäft

| E-Mail

| Vorname, Name des Kindes

| Geburtsdatum des Kindes

| Datum, Unterschrift

| Kurs-Nr.

| Kurstitel

| Gebühr

HIER DIE ANMELDEKARTE ABTRENNEN

Norderstedt

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmeldebedingungen, die Sie auf Seite 110 finden.



**Evangelische
Familienbildung
Norderstedt**

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.





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

Bürozeiten
Mo, Di, Do: 09:00 – 12:00 Uhr
Di – Do: 14:30 – 17:00 Uhr



**Evangelische
Familienbildung**
Norderstedt

www.fbs-norderstedt.de

