

# Kurse für Familien/ Alleinerziehende mit Kindern

Offener Frühstückstreff  
Kochhexen  
Babyfitness  
Eltern-Kind-Spielkreise  
Bewegungskurse für Kinder  
Mini-Club  
Vorschulkurse  
Kreativkurse

3

## AE-Offener Frühstücks-Treff für alleinerziehende Familien mit Kinderbetreuung

Nr.  
214

Eine urbiblische und christliche Tradition ist es, Gäste zu empfangen und gemeinsam zu Tisch zu sitzen. Wir möchten diese tolle Tradition aufgreifen und laden dazu alleinerziehende Familien ein.

Der Frühstücks-Treff ist offen, d. h., Sie brauchen sich nicht extra anzumelden. Schön wäre es natürlich trotzdem.

Jeder bringt bitte etwas von dem mit, was er mit anderen teilen kann. So entsteht ein reich gedeckter Tisch. Getränke wie Tee, Kaffee, Wasser sind vorhanden. Ob Sie mit ein, zwei, drei, vier oder noch mehr Kindern kommen, bleibt Ihnen überlassen. Alle sind herzlich willkommen. Wenn die Kinder spielen, bleibt Zeit für die Eltern zum (thematischen) Austausch.

Wenn die Kinder satt sind und ihren Spiel- und Bewegungsdrang ausüben möchten, ist dieses im Spielzimmer mit einer Kinderbetreuung möglich.

Termine: Samstag, 05.09., 24.10., 19.12.2020  
Samstag, 16.01., 27.03., 22.05., 10.07.2021

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Anna Hartmann, Pastoralreferentin

Jeder bringt etwas zum Frühstück mit.

Durch Umgang mit Kindern  
gesundet die Seele.

Fjodor M. Dostojewski

## Die Kochhexen – gemeinsames Kochen für alleinerziehende Familien

Nr.  
680

Sind Ihre Kinder zwei Jahre und älter? Dann kommen Sie gerne mit Ihren Kindern zum gemeinsamen Kochen und Abendessen mit anderen alleinerziehenden Familien. Wenn Ihr Kind sicher stehen bzw. laufen kann, kann es bereits mitkochen. Es geht um das gemeinsame Kochen (lernen) und Essen, das Kennenlernen, den Austausch sowie darum, intensive Zeit zu verbringen. Die Kochtreffen finden einmal im Monat an einem Mittwoch statt. In einer kurzen Einführung wird es um die Hygiene und die Sicherheit in der Küche gehen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den einzelnen Terminen das Alter Ihres Kindes und ggf. Lebensmittelunverträglichkeiten an. Bringen Sie bitte, soweit vorhanden, eine Schürze und Behälter mit. Das gemeinsame Kochen wird finanziell vom Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken gefördert.

Termine: Mittwoch, 09.09., 04.11., 25.11., 09.12.2020  
Mittwoch, 27.01., 17.02., 01.03., 21.04., 12.05., 09.06. und 14.07.2021

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Familie inkl. Lebensmittel

Leitung: Anna Hartmann, Pastoralreferentin, Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung/Barmer



**Baby-Fitness ab 4 Monate**Nr.  
216

Wenn die frühe Kindesentwicklung gut begleitet und unterstützt wird, können sich körperliche, seelische und geistige Fähigkeiten Ihres Kindes besser entfalten. Im ersten Lebensjahr lernt das Kind das gezielte Greifen, Stützen, Drehen, Krabbeln, es erwirbt die aufrechte Körperhaltung und die Fähigkeit des selbstständigen Fortbewegens. In den kleinen Mutter- bzw. Vater-Kind-Gruppen sprechen wir alle Sinne des Kindes an und unterstützen die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung über Bewegungs- und Spielangebote. Baby-Fitness unterstützt damit die Kleinen, sich altersgerecht zu entwickeln. Das Wichtigste: Die Übungen und Spiele machen viel Spaß! Der Kurs dient aber auch zum Erfahrungsaustausch der Mütter, die Babys können erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen.

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020  
Dienstag, 26.01.2021 bis 30.03.2021  
Dienstag, 20.04.2021 bis 15.06.2021

Dauer: 9 – 12 Treffen

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Gebühr: 63,00 Euro; Gebühr 2021: 47,25 Euro bis 52,50 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, exam. Kinderkrankenschwester,  
zertifizierte Kursleiterin

Kein Kurs am 15.09.2020.

**Baby-Fitness ab 7 Monate**Nr.  
217

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020  
Dienstag, 26.01.2021 bis 30.03.2021  
Dienstag, 20.04.2021 bis 15.06.2021

Dauer: 9 – 12 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 63,00 Euro; Gebühr 2021: 47,25 Euro bis 52,50 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, exam. Kinderkrankenschwester,  
zertifizierte Kursleiterin

Kein Kurs am 15.09.2020.

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
[info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

**Baby-Fitness ab 4 Monate**Nr.  
218

Termine: Freitag, 04.09.2020 bis 11.12.2020  
Freitag, 29.01.2021 bis 26.03.2021  
Freitag, 23.04.2021 bis 18.06.2021

Dauer: 8 – 11 Treffen

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Gebühr: 57,75 Euro; Gebühr 2021: 42,00 Euro – 47,25 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, exam. Kinderkrankenschwester,  
zertifizierte Kursleiterin

Keine Kurse am 11.09. und 18.09.2020.

**Baby-Fitness ab 7 Monate**Nr.  
219

Termine: Freitag, 04.09.2020 bis 11.12.2020  
Freitag, 29.01.2021 bis 26.03.2021  
Freitag, 23.04.2021 bis 18.06.2021

Dauer: 8 – 11 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 57,75 Euro; Gebühr 2021: 42,00 Euro – 47,25 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, exam. Kinderkrankenschwester,  
zertifizierte Kursleiterin

Keine Kurse am 11.09. und 18.09.2020.

**Das Baby verstehen – Bindung fördern  
– Babymassage**Nr.  
220

Eine sichere Bindung zur Bezugsperson ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung des Babys. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, was man unter einer „sicheren Bindung“ versteht und wie Sie diese fördern können. Außerdem lernen Sie die Signale Ihres Babys noch besser zu verstehen und wie Sie feinfühlig darauf reagieren können. Die „Indische Babymassage nach Leboyer“, die Sie in diesem Kurs erlernen werden, unterstützt wirksam eine gesunde Bindungsentwicklung Ihres Kindes.

Termine: Donnerstag, 28.01. bis 25.03.2021  
Donnerstag, 22.04. bis 01.07.2021

Dauer: 9 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, exam. Kinderkrankenschwester,  
zertifizierte Kursleiterin

Je Treffen ca. 45 Min. Babymassage, 45 Min. Theorie – bitte Badetuch und Babyöl mitbringen, auf Bedürfnisse und Tagesform der Kinder wird Rücksicht genommen.

## **Spielerisch die Welt entdecken – Bewegungskurs für Kinder rund ums Krabbelalter – 8 bis 15 Monate**

Nr.  
221

Für die gesunde Entwicklung des Kindes sind vielfältige Sinnesanregungen und eine gute Eltern-Kind-Beziehung wichtig. Durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude unterstützt der Kurs den Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind. Es werden Bewegungsangebote, Lieder und verschiedene Materialien spielerisch eingesetzt, um die fünf Sinne anzusprechen.

Außerdem können in der Gruppe Kontakte geknüpft werden: für die Kinder mit Gleichaltrigen, für die Erwachsenen mit der Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Termine: Mittwoch, 02.09.2020 bis 02.12.2020  
Mittwoch, 27.01.2021 bis 30.06.2021

Dauer: 12 – 21 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 42,00 Euro; Gebühr 2021: 73,50 Euro

Leitung: Katja Krieger, Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise BAG

### **Eltern-Kind-Spielkreise**

Kinder zwischen 1,5 Jahren und 3 Jahren können in einer wöchentlichen Spielstunde erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen, ohne die schützende Hilfe von Mutter oder Vater entbehren zu müssen. Den Eltern bietet sich die Möglichkeit,

- Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen,
  - Spielgefährten für ihr Kind zu finden,
  - Erfahrungen auszutauschen und neue Anregungen zu bekommen,
  - geeignetes Lied- und Spielgut kennenzulernen.
- Es findet je nach Bedarf der Gruppe ein Elternabend statt, der als wichtiger Bestandteil der Arbeit zu sehen ist. Bitte Zeiten und Altersstufe erfragen.

**Zu allen Kursen  
bitte rechtzeitig anmelden. Danke!**

## **Spielkreis am Montag**

Nr.  
323

Termine: Montag, 31.08.2020 bis 30.11.2020  
Montag, 25.01.2021 bis 28.06.2021

Dauer: 12 – 20 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 56,40 Euro; Gebühr 2021: 94,00 Euro

Leitung: Katja Krieger, Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise BAG

## **Spielkreis am Mittwoch**

Nr.  
324

Termine: Mittwoch, 02.09.2020 bis 02.12.2020  
Mittwoch, 27.01.2021 bis 30.06.2021

Dauer: 12 – 21 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro; Gebühr 2021: 84,00 Euro

Leitung: Andrea Weyers, Erzieherin

### **Bewegungskurse für Kinder**

Die Kurse sind altersgerechte Sportkurse für 1,5- bis 3-jährige Kinder. In kleinen, festen Gruppen mit ca. 8 Kindern kann Ihr Kind sich mit Ihrer Unterstützung sportlich ausprobieren: Vielfältige Bewegungsangebote, Turnlandschaften, Spiele und Lieder laden zum Mitmachen ein. Spielerisch verbessert Ihr Kind so seine motorischen und koordinativen Fähigkeiten und entwickelt Bewegungssicherheit und Körperbeherrschung. Das Wichtigste: Die Übungen und Spiele machen viel Spaß!

Bitte Zeiten und Altersstufen erfragen!

Kurse zum Teil fortlaufend.

## **Spiel und Bewegung für Kinder von ca. 18 Monaten bis ca. 3 Jahren mit Müttern/Vätern/Großmüttern/Großvätern**

Nr.  
351

Termine: Montag, 31.08.2020 bis 07.12.2020  
Montag, 25.01.2021 bis 14.06.2021

Dauer: 12 – 17 Treffen

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr

Gebühr: 42,00 Euro; Gebühr 2021: 59,50 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, exam. Kinderkrankenschwester,  
zertifizierte Kursleiterin

Kein Kurs am 14.09.2020.

## Turnzwerge – Bewegungskurse für Kinder von ca. 18 Monaten bis ca. 3 Jahren mit Begleitperson

Bewegung ist ein grundlegendes Element der menschlichen Entwicklung und als eines der Grundbedürfnisse unserer Kinder unerlässlich für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Wie keine andere Sportart fördert das Kinderturnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und Fähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Für eine nachhaltige Bewegungsförderung ist es besonders wichtig, die Kinder über das Kinderturnen zu einem lebenslangen Sporttreiben und einem bewegten Lebensstil zu motivieren.

Termine: Mittwoch, 02.09.2020 bis 02.12.2020  
Mittwoch, 27.01.2021 bis 30.06.2021

Dauer: 12 – 21 Treffen

Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr

Gebühr: 42,00 Euro; Gebühr 2021: 73,50 Euro

Leitung: Katja Krieger, Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise BAG

Kurs mit Elternteil/Begleitperson.



## Miniclub für Kinder ab 2 Jahren

Im Miniclub haben die Kinder Gelegenheit, ohne ihre Eltern Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen – sie spielen, singen, malen, basteln und essen gemeinsam. Nach einer Eingewöhnungszeit von 2 bis 3 Wochen sollte Ihr Kind in der Lage sein, mit der Kursleiterin und einer weiteren Betreuungsperson alleine zu bleiben. Als zweite Betreuungsperson wechseln sich die Eltern der Kinder ab.

Zur leichteren Eingewöhnung findet der Miniclub 2-mal wöchentlich statt. Über die Aufnahme des Kindes wird erst nach der Eingewöhnungszeit entschieden, vielleicht ist es für Ihr Kind noch zu früh für eine Trennung, dann bietet sich die Teilnahme an einem Spielkreis mit elterlicher Begleitung an. Deshalb ist ein Einstieg auch jederzeit möglich.

Voraussetzung für eine gute Eingewöhnung ist, dass die Kinder die deutsche Sprache verstehen und die Eltern die Entscheidung, ihr Kind auch mal in andere Obhut zu geben, gegenüber ihrem Kind auch durchsetzen können. Dann ist der Miniclub eine gute Vorbereitung für den Kindergarten.

Termine: Dienstagnachmittag, Freitagvormittag,  
01.09.2020 bis 04.12.2020  
Dienstagnachmittag, Freitagvormittag,  
26.01.2021 bis 26.03.2021  
Dienstagnachmittag, Freitagvormittag,  
20.04.2021 bis 02.07.2021

Dauer: 17 bis 21 Treffen

Gebühr: 105,00 Euro (29.09., 02.10. und 20.10.2020 entfallen);  
Gebühr 2021: 85,00 Euro  
(ohne Faschingsdienstag), 100,00 Euro

Leitung: Ruth Schwarz, Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise BAG

Kurs 2-mal wöchentlich, bitte Hausschuhe oder Rutschsocken,  
kleinen Imbiss und Getränk mitbringen.

Freundliche Worte können kurz und  
leicht ausgesprochen werden,  
aber ihr Nachklang ist unendlich.

Mutter Teresa

## Einschulung Sommer 2021 – Übungen zur Stärkung der Konzentration

Nr.  
360

Ziele der Kurse sind, dass sich Kinder auf eine unbekanntere Situation einlassen, Mut finden, Vertrauen zur Kursleiterin und zu anderen Kindern zu entwickeln, um so eine Gemeinschaft entstehen zu lassen. Neben dem Spiel in der Gemeinschaft wird auf die Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Sprachfähigkeit geachtet, die manuelle Geschicklichkeit gefördert. Die Kinder können soziale Kompetenzen entwickeln und sie sollen Freude am Lernen erfahren. Regeln, nicht nur die Gesprächsregeln, sind ein wichtiger Bestandteil der Kurse. Dem Kind soll der Übergang vom Kindergarten in die Schule erleichtert werden. Die Eltern der teilnehmenden Kinder können ein Elterngespräch am Kursende in Anspruch nehmen.

Dieses findet am 25.03.2021 bzw. am 01.07.2021 statt.

Termine: Donnerstag, 28.01.2021 bis 18.03.2021  
Donnerstag, 22.04.2021 bis 24.06.2021

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

Leitung: Andrea Weyers, Erzieherin

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Mäppchen mit Stiften, Kleber und Schere, Rutschsocken/Gymnastikschuhe, einen kleinen Imbiss und eine wiederverschließbare Getränkeflasche.

## Kreativkurse für Kinder

### Eins, zwei, drei – schöne Ostereierei

Nr.  
391

Neue Techniken probieren Familien und Einzelpersonen aus. Mit Nagellack, Filzstiften oder mit Markern entstehen individuelle Ostereier für den Osterstrauch.

Für Naturliebhaber gibt es die natürlichen Farben, z. B. aus Rote Bete oder Holunder. Bringen Sie bitte so viele weiße Öko- oder Freilandeier mit, wie Sie bemalen möchten. Diese Eier haben eine härtere Schale.

Im Anschluss gibt es ein kleines Abendbrot mit Rührei und Brot.

Termin: Montag, 22.03.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 3,00 Euro Erwachsene, 1 Euro Kinder

Leitung: Anna Hartmann, Pastoralreferentin

## Laternen basteln

Nr.  
392

Wir basteln Laternen für den Martinsumzug. Nutzen Sie die Gelegenheit an diesem Nachmittag. Ihr Kind kann hier unter fachmännischer Anleitung seine eigene Laterne herstellen und später beim Martinsumzug stolz präsentieren.

Termin: Donnerstag, 29.10.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr

Gebühr: ca. 5,00 Euro Materialkosten

Leitung: Andrea Weyers, Erzieherin

Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

## Besinnliches Baumschmuckbasteln

Nr.  
393

Familien mit Kindern ab 5 Jahren sind eingeladen, sich kreativ mit ihrem persönlichen Baumschmuck auseinanderzusetzen. Im Miteinander von Eltern und Kindern sollen Herzen, Engel, Schneeflocken, Lebkuchen und Sterne aus Pappelsperholz ein neues Leben erhalten und den Weihnachtsbaum schmücken. Auch Kronkorken werden wiederverwertet und erhalten eine neue Dekofunktion.

Der Baumschmuck kann später am eigenen Baum hängen oder als Weihnachtsgeschenk an die Großeltern, die Paten oder andere Freunde verschenkt werden.

Für die Besinnlichkeit wird zwischendurch eine adventliche Geschichte gelesen und das eine oder andere Lied gesungen.

Termin: Mittwoch, 16.12.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro Erwachsene, 3,00 Euro Kinder

Leitung: Anna Hartmann, Pastoralreferentin

## Bastelwerkstatt

Nr.  
394

In der offenen Bastelstunde werden verschiedene Materialien zur Verfügung gestellt. Die Kinder können nach eigenen Ideen und Vorstellungen malen, schneiden, falten, kleben ... (es gibt auch Vorschläge für Unentschlossene).

Termine: Montag, 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11. und 30.11.2020

Montag, 25.01.2021 bis 28.06.2021 – 14-tätig.

Dauer: 6 – 10 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: Materialkosten 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Andrea Weyers, Erzieherin

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren, Kinder unter 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. In der Regel 14-tätig.

**Backen mit Kindern – Halloween**Nr.  
**361**

Aus selbst gebackenen Muffins machen wir kleine süße Gruselmonster, die man gerne vernaschen möchte.

Termin: Mittwoch, 28.10.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + Backumlage 5,00 Euro

Leitung: Christiane Buhleier, Genussbotschafterin  
der Sarah Wiener Stiftung

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren.

**Backen mit Kindern –  
Weihnachtsbäckerei**Nr.  
**362**

Wir backen leckere und bunte Plätzchen für die Adventszeit. Anschließend verpacken wir sie liebevoll in kleinen selbst gebastelten Adventstüten.

Termin: Mittwoch, 02.12.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + Backumlage 5,00 Euro

Leitung: Christiane Buhleier, Genussbotschafterin  
der Sarah Wiener Stiftung

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren.

**Backen mit Kindern – Fasching**Nr.  
**363**

Konfetti und Luftschlangen können auch süßes Gebäck verzieren. Wir backen kleine Leckereien für die Faschingsfeier.

Termin: Mittwoch, 10.02.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + Backumlage 5,00 Euro

Leitung: Christiane Buhleier, Genussbotschafterin  
der Sarah Wiener Stiftung

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren.

**Backen mit Kindern – Ostern**Nr.  
**364**

Wir backen gemeinsam leckere Osterkekse und gestalten damit ein kleines Osternest.

Termin: Mittwoch, 24.03.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + Backumlage 5,00 Euro

Leitung: Christiane Buhleier, Genussbotschafterin  
der Sarah Wiener Stiftung

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren.

**Weihnachtsbäckerei**Nr.  
**365**

In der Weihnachtsbäckerei: Wir backen verschiedene Plätzchen, danach werden sie noch bunt verziert. Was wäre die Weihnachtszeit ohne Plätzchen? Sie gehören dazu wie der Tannenbaum und die Weihnachtskrippe.

Kinder lieben es, selbst zu backen, zu verzieren und ... zu naschen. Ermöglichen Sie Ihnen dieses Erfolgserlebnis bei uns ... und Ihre Küche bleibt sauber!

Termin: Donnerstag, 26.11.2020 oder 03.12.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + Backumlage 5,00 Euro

Leitung: Andrea Weyers, Erzieherin

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren, Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Kein Kind scheitert an sich selbst.  
Es scheitert immer an den  
Bewertungen, Maßregelungen und  
klugen Ratschlägen anderer.

Gerald Hüther

## Töpfern für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jung fühlen

### Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

Nr.  
398

An drei Nachmittagen wird getöpft, beim vierten Treffen wird glasiert.

Termine: Dienstag, 08.09., 15.09., 22.09.2020;  
Glasieren 20.10.2020  
Dienstag, 27.10., 03.11., 10.11.2020;  
Glasieren 24.11.2020  
Dienstag, 23.02., 02.03., 09.03.2021;  
Glasieren 23.03.2021  
Dienstag, 20.04., 27.04., 04.05.2021;  
Glasieren 25.05.2021

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro + Materialkosten 10,00 Euro

Leitung: Rita Maushagen, Keramikerin

### Arbeiten mit Ton

Nr.  
541

Freies Formen von verschiedenen Gefäßen, Figuren, Kacheln, die gebrannt und glasiert werden.

Termine: Montag, 14.09.2020 bis 30.11.2020  
Montag, 08.03.2021 bis 31.05.2021

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 105,00 Euro, inkl. 30,00 Euro Material

Leitung: Carola Kämpf, Keramikerin



## Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse

Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation

Tanzend durchs Leben schwingen

### Bewegungskurse

#### Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung

Nr.  
451 + 452

Wirbelsäulengymnastik mit Musik. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, die allgemeine Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle Dehnübungen beugen Muskelverspannungen vor. Bereits verspannte und verkürzte Muskelgruppen entkrampfen und verbessern somit die Beweglichkeit. Kräftigungsübungen dienen dem Aufbau der wirbelsäulenstützenden Muskulatur. Erleben Sie effektive Übungsstunden, die Laune machen.

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020  
Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 13 – 21 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – **Kurs 451**

9.30 – 10.15 Uhr – **Kurs 452**

Gebühr: 52,00 Euro; Gebühr 2021: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

#### Präventive Sitzgymnastik

Nr.  
453

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020  
Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 13 – 21 Treffen

Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro; Gebühr 2021: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.