

# Babyfitness

Krabbelmäuse – Tragetuch –  
Yoga für Mütter / Väter mit Kindern

2

## Das Baby verstehen – Bindung fördern – Babymassage

Nr.  
215

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.

Termin: auf Anfrage  
Zeit: 5,00 Euro pro Treffen  
Leitung: Sandra Kotyza

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



## Baby Fitness ab 4 Monate

Nr.  
218

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.

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024  
Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025  
Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 18.06.2025  
Dauer: 10 – 11 Treffen  
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr  
Gebühr: 52,50 Euro bis 57,75 Euro  
Leitung: Sandra Kotyza

2

## Baby Fitness ab 7 Monate

Nr.  
219

Termin: Donnerstag, 12.09.2024 bis 05.12.2024  
Termin: Donnerstag, 23.01.2025 bis 03.04.2025  
Termin: Donnerstag, 24.04.2025 bis 12.06.2025  
Dauer: 9 – 11 Treffen  
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr  
Gebühr: 47,25 Euro bis 57,75 Euro  
Leitung: Sandra Kotyza  
Sonstiges: Bei hoher Nachfrage wird ein weiterer Kurs eingerichtet.

Viele Menschen versäumen das  
kleine Glück, während sie auf das  
Große vergebens warten

Pearl S. Buck

# Kurse für Familien/ Alleinerziehende mit Kindern

Eltern-Kind-Spielkreise  
Bewegungskurse für Kinder  
Vorschulkurse  
Kreativkurse

3

## 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 kennen zu lernen.

Es findet je nach Bedarf der Gruppe ein Elternabend statt, der als wichtiger Bestandteil der Arbeit zu sehen ist.

Bitte Zeiten und Altersstufe erfragen.



3

Nr.

323

## Spielkreis am Montag

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 02.12.2024

Termin: Montag, 20.01.2025 bis 02.06.2025

Dauer: 11 – 16 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 49,50 bis 72,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

Nr.

324

## Spielkreis am Mittwoch

Termin: Mittwoch, 11.09. bis 04.12.2024

Termin: auch in 2025 geplant, Termine bitte erfragen

Dauer: 11 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 49,50 Euro

Leitung: Sandy Daniels

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

Nr.  
351

Der Kurs ist ein altersgerechter Sportkurs für 1,5 – 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!

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 02.12.2024  
 Termin: Montag, 20.01.2025 bis 31.03.2025  
 Termin: Montag, 28.04.2025 bis 16.06.2025  
 Dauer: 7 – 10 Treffen  
 Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr  
 Gebühr: 28,00 bis 40,00 Euro  
 Leitung: Sandra Kotyza

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

Nr.  
353

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.

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024  
 Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025  
 Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 11.06.2025  
 Dauer: 7 – 11 Treffen  
 Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr  
 Gebühr: 28,00 bis 44,00 Euro  
 Leitung: Katja Krieger  
 Sonstiges: Kurs mit Elternteil

### Einschulung Sommer 2025 – Übungen zur Stärkung der Konzentration

Nr.  
360

Ziele der Kurse sind, dass sich Kinder auf eine unbekannte 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-, Wahrnehmungsfähigkeit und auf die 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 24.05.25 im Anschluss an den Kurs statt. Es ist erforderlich, dass eine Person zusätzlich zur Kursleiterin während der Vormittage anwesend ist. Dies übernimmt jeweils ein Elternteil im Wechsel.

Termin: Samstag, 08.03.2025 bis 24.05.2025  
 Dauer: 10 Treffen  
 Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr  
 Gebühr: 70,00 Euro  
 Leitung: Andrea Weyers

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

Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung, es erleichtert uns die Kursplanung.  
 Danke!

## Weihnachtsbäckerei für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Nr.  
369

Wir backen leckere und bunte Plätzchen für die Adventszeit.

Termin: Donnerstag, 12.12.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro, inkl. Backumlage

Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu, Fahima Obied

Sonstiges: für Kinder von 6 – 10 Jahren



Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## Kochkurs für Grundschul Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Nr.  
370

Mit frischen Rezeptideen genüsslich gemeinsam kochen. Darum soll es gehen, wenn wir Ketchup und Butter selbst herstellen und schnippeln für Kartoffelecken, Obstspieße und Kürbissuppe! Wer gleich schon mehr erfahren will über die „Ich kann kochen“ – Initiative der Sarah Wiener Stiftung (deren Kooperationspartner wir sind): <https://ichkannkochen.de>

Termin: Mittwoch, 18.09., 09.10.24 und 20.11.2024

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro, inkl. Kochumlage

Leitung: Betül Koyuncu, Fahima Obied

Sonstiges: Termine für 2025 bitte erfragen

## Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

Nr.  
398/398.1

An drei Nachmittagen wird getöpft, beim vierten Treffen wird glasiert

Termin: Dienstag, 10.09., 17.09., 24.09.  
und glasieren am 29.10.2024

Termin: Dienstag, 21.01., 28.01., 04.02.  
und glasieren am 11.03.2025

Termin: Dienstag, 22.04., 29.04., 06.05.  
und glasieren am 03.06.2025

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr – Kurs 398

18.00 – 19.30 Uhr – Kurs 398.1

Gebühr: 30,00 Euro + Materialkosten 15,00 Euro

Leitung: Rita Maushagen

Der Termin zum Glasieren kann im späteren Kurs etwa 30 min länger dauern

Glück entsteht oft durch  
Aufmerksamkeit in kleinen Dingen

Wilhelm Busch