Familienbildungsstätte
DIE WIEGE E.V.

RUND UMS KINDERKRIEGEN • SPIEL & SPASS MIT ELTERN UND KIND
AKTIONEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE • FAMILIE & ERZIEHUNG
MUSIK & KREATIVITÄT • BEWEGUNG & GESUNDHEIT UND MEHR!

2020
Jahresprogramm

Miteinander ist einfach.

Wenn's um Remscheid geht, packen wir gemeinsam an!

Wir fördern unterschiedlichste gemeinnützige Veranstaltungen und Projekte in Remscheid. So werden pro Jahr rund 280 Vereine und Institutionen unterstützt. Dieses Engagement ist Teil unseres Selbstverständnisses. Für Sie, für uns, für Remscheid - seit mehr als 175 Jahren!

stadtsparkasse-remscheid.de

Stadtsparkasse Remscheid

Familienbildungsstätte Die Wiege e.V.

gemeinnütziger Verein – Mitglied im DPWV

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem neuen Programm der Familienbildungsstätte „Die Wiege e.V." erhalten Sie einen Überblick über unsere Angebote der Familienbildung. Unser Ziel ist es, interessante und ansprechende Angebote für Familien und alle, die die mit Familien Menschen in verschiedenen Lebenslagen arbeiten, zu planen.

Sechs Familienzentren mit insgesamt 9 Kindertageseinrichtungen bieten an ihren Standorten Angebote mit der Familienbildungsstätte „Die Wiege e.V." an.

Im Programm enthalten sind sowohl bewährte als auch neue Angebote und Themen zu den Bereichen Familie, Gesundheit, Weiterbildung und Förderung.

Wir können nicht alle Veranstaltungen veröffentlichen, da viele noch kurzfristig geplant und terminiert werden. Beachten sie deshalb auch unsere Aushänge, Flyer und die Mitteilungen in der örtlichen Presse. Immer auf dem Laufenden bleiben Sie mit einem Blick auf unsere Internet-Seite. Dort finden Sie aktuelle Informationen und Termine:

www.fbs-remscheid.de

Mit herzlichen Grüßen
Elke Grams (pädagogische Leitung)
und Linda Becker-Bulawa (Verwaltung)

Hohenhagener Straße 9
42855 Remscheid
Telefon: 02191/74655

e-mail: info@fbs-remscheid.de
Internet: www.fbs-remscheid.de

Bankverbindung:
Stadtsparkasse Remscheid
IBAN: DE793405 0000 0000 000927

Die Familienbildungsstätte (FBS) ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung. Die Veranstaltungen der FBS sind grundsätzlich offen für jeden Interessierten. Das am 21.09.2010 verliehene Paritätische Qualitätssiegel wurde im Oktober 2016 erneuert.

Unser Leitbild

„Eltern werden – Eltern sein – Paar bleiben – individuelle Selbstverwirklichung und den Beruf mit der Familie vereinbaren". Das ist ein anspruchsvolles Projekt, für welches es keine überlieferten Vorbilder gibt und für welches die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen noch zu schaffen sind, die für die eigenen Kinder einmal eine selbstverständliche Realität sein sollen.

Die Familie ist unter den Bedingungen einer sich stetig wandelnden Gesellschaft in der Situation, sich dauernd neu definieren und eigenverantwortlich organisieren zu müssen und gleichzeitig den eigenen Kindern in einer Atmosphäre von Sicherheit, Geborgenheit und Gelassenheit zwischen Tradition und Moderne eine Zukunft zu eröffnen.

Diese Umbruchsituation erzeugt sehr oft ein Gefühl der Überforderung oder zumindest ein Verlangen nach gemeinsamer Problembewältigung. An dieser Stelle sehen wir die Aufgabe, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Dies geschieht zum überwiegenden Teil in Kursen, geleiteten Gesprächskreisen, (Spiel-) Gruppen und in Vorträgen.

Ziel ist die Entwicklung und Vermittlung von Fähigkeiten für eine eigene Lebensführung und der Aufbau von positiven und aktiven Gefühlen und Kompetenzen für die eigenverantwortliche Partizipation am gesellschaftlichen Leben.

Um unsere Ziele zu erreichen, liegt unser Hauptaugenmerk auf einer wertschätzenden Kommunikation und dem freundlichen Umgang mit unseren Kursteilnehmern, Gästen, Vertragspartnern und Mitarbeitern untereinander, sowie der Anerkennung unterschiedlicher weltanschaulicher Lebensweisen und individueller Biographien.

Wir haben einen Pool von qualifizierten und praxiserfahrenen Kursleiter / -innen sowie ReferentInnen. Zur Gewährleistung einer fortwährenden guten Qualität, verpflichten wir unsere Mitarbeiter zur regelmäßigen Teilnahme an Fortbildungen. So sind wir in der Lage, neue, moderne und dem heutigen Kenntnisstand der Erziehungswissenschaft zugrunde liegende Elternarbeit zu leisten.

Wir bieten:

- **qualifizierte und engagierte Kursleiter / -innen**
- **Vorträge in Einzel- und Mehrfachveranstaltungen**
- **Kurse rund ums Kind, kostenfrei „Elternstart NRW"**
- **spezielle Väter / Kind Kurse**
- **Ferienprogramm**
- **Raus aus dem Alltag mit Entspannungs-, Sport- und Wellness-Angeboten**
- **Flohmärkte**
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Qualifizierungsmaßnahmen u.a. Ausbildung zur Tagesmutter**
- **ein professionelles Netzwerk mit Kooperationspartnern aus den Fachbereichen Pädagogik, Gesundheit und Beruf**
- **Promotion Ihrer Service-Angebote durch Anzeigen in unserem Programm**

Informationen zum Verein „Die Wiege e.V."

Der Verein Die Wiege e.V. besteht seit über 30 Jahren.

Unser Kursangebot umfasst ca. 2500 Unterrichtsstunden pro Jahr. An den Veranstaltungen nehmen ca. 1600 Erwachsene und rund 900 Kinder teil.

Gem. § 75 Abs. 1 KJHG ist Die Wiege e.V. ein durch die Stadt Remscheid anerkannter Träger der freien Jugendhilfe.

Wir finanzieren uns hauptsächlich durch Kurseinnahmen und Spenden. Die Gemeinnützigkeit des Vereins ist vom Finanzamt anerkannt mit der Berechtigung, Spenden entgegenzunehmen und steuerabzugsfähige Zuwendungsbescheinigungen auszustellen.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung

- durch Ihre Spenden

Spendenkonto:
Stadtsparkasse Remscheid
IBAN: DE793405 0000 0000 000927
SWIFT-BIC: WELADEDRXXX

- durch Ihr ehrenamtliches Engagement
- durch Ihre Mitgliedschaft in unserem Verein Die Wiege e.V.

Familienbildungsstätte Die Wiege e.V., Remscheid - Hohenhagener Str. 9, 42855 Remscheid,
Tel. 02191/7 46 55
info@fbs-remscheid.de
www.fbs-remscheid.de

Beitrittserklärung

Hiermit trete(n) ich (wir) dem Verein „Die Wiege e.V." bei.

Name:

Vorname(n):

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ:

Ort:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

Der Jahresbeitrag (Kalenderjahr 01.01. - 31.12.) in Höhe von

O EUR 30,00 für Einzelpersonen

O EUR 35,00 für Familien

(zutreffendes bitte ankreuzen)

wird auf das Konto bei der Stadtsparkasse Remscheid überwiesen.

Datum: _____

Unterschrift: _____

○ **Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Vereinsangelegenheiten gespeichert werden.**

Unsere Kursleiter /-innen stellen sich vor...

Katharina Augat

Simone Balzer

Heidi Becker

Jennifer Behfeld

Judith Bosch

Matthias Brehm

Detlef Clouth

Diana Czpakowski

Petra Dellweg

Carmen Drees

Marie Faber

Gaby Faubel

Patricia Herbertz

Lisa Hemsath

Britta Hörnig

Jenni Ibrisimovic

Dorothe Kempe-Brockstedt

Melanie Köster

Sarah Kühn

Anika Kulling

Dagmar Leverentz

Hanna Lorenzen

Cornelia Melcher

Simona Miersch

Ute Möhrke

...noch mehr Kursleiter /-innen stellen sich vor:

Lucia Nardella

Siri Müllers

Magdalena Nicgorski

Nadine Pauly

Merlin Rachuy

Silke Reszka

Sonja Robbe

Heike Roggenbuck

Anke Siebel

Achim Schad

Sandra Stoppert

Maillenis Strobel

Andrea Wild

Delia Wilkes

Nina Wurm-Utraczik

...für Sie in der Wiege:

Elke Grams (päd. Leitung)

Linda Becker-Bulawa (Verwaltung)

Galina Fischer (Hauswirtschaft)

fleißige Helfer:

Bärbel Pauly (Waffelfee und vieles mehr)

Inhaltsverzeichnis

Familienbildungsstätte Die Wiege e.V. 3

Unser Leitbild 4

Informationen zum Verein Die Wiege e.V. 5

Beitrittserklärung 5

Fotowand Kursleiter/innen 6

Inhaltsverzeichnis 8

Aktionstage und Flohmärkte 9

Übersicht der Vorträge Jahr 2019 10

Familienbildung 11

Rund um Schwangerschaft und Geburt 12

Spiel & Spaß mit Eltern und Kind 21

Aktionen für Kinder & Jugendliche 31

Kindergeburtstage 37

Familie & Erziehung 40
Vorträge 48

Musik & Kreativität 56

Bewegung und Gesundheit 52

Kurse für Frauen 70

Spielplatzbox 73

Inhouse Angebote 74

Teilnahmebedingungen 75

Anmeldeformular 76

Mädelströdel 77

Kursleiter/-innen 78

Stichwortverzeichnis 80

Kooperationspartner 82

esperanza Babyladen

Caritasverband Remscheid e.V.

Blumenstraße 5, 42853 Remscheid

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 10:00 – 16:00 Uhr

Tel.:02191/491112, Fr. Schnell

Mädelsflohmarkt – Mädelsding

Hier geht es nur um die Mädels...

Kleidung, Schuhe, Schmuck...alles was das Frauenherz begehrt. Seid dabei und reserviert Euch Euren Standplatz.

Samstag

06.06.20

15:00 – 18:00 h

Flohmärkte

Für Kinder-, Babykleidung und Umstandsmode....

Mitglieder des Vereins „Die Wiege" können bereits ab dem 08.01.2018 Standplatzmarken im Büro erwerben.

Samstag

07.03.20
09.05.20
05.09.20
14.11.20

10:00 – 13:00 h

Kinderflohmärkte

Kinder tauschen und verkaufen Ihre Spielsachen. Jedes Kind bringt seine Decke mit und dann geht es los...der Verkauf kann beginnen...

Freitag

06.03.20
13.11.20

16:30 - 18:00 h

Advent-Kreativ-Markt

Wunderschöne Deko, die ersten Geschenke oder vielleicht etwas Schönes für Sie selbst?

Beim Advent-Kreativ-Markt gibt es viel Selbstgemachtes aus unterschiedlichen Materialien zu entdecken. Natürlich kommt auch der Genuss an diesem Tag nicht zu kurz!

Sonntag

29.11.20

14:00 - 18:00 h

Alle Standplätze sind ab dem 13.01.2020 online buchbar!

Übersicht der Vorträge 2020

Januar

24.01.20 Syst. Familienaufstellung

Februar

10.02.20 Heilhypnose
17.02.20 Erziehen mit Humor - A. Schad
20.02.20 Stoffwindelworkshop
21.02.20 Syst. Familienaufstellung

März

02.03.20 Entspannungstraining nach Jacobsen
05.03.20 Trageworkshop
17.03.20 Smartphineworkshop
20.03.20 Syst. Familienaufstellung
23.03.20 Liebe allein genügt nicht – A. Schad
30.03.20 Bach – Blüten Beratung

April

01.04.20 Erste Beikost
17.04.20 Syst. Familienaufstellung
27.04.20 Wenn der Geduldsfaden reißt… A. Schad
27.04.20 Wechseljahrsbeschwerden

Mai

05.05.20 Probier Ma(h)l
11.05.20 Eutonie

14.05.20 Trageworkshop
18.05.20 Homöopath. Reiseapotheke
17.05.20 Erste Hilfe am Kind
28.05.20 Stoffwindelworkshop
29.05.20 Syst. Familienaufstellung

Juni

08.06.20 Akupunktur i. d. Schwangerschaft
15.06.20 Sanfte Chiropraktik nach Dorn
26.06.20 Syst. Familienaufstellung

Juli

24.07.20 Syst. Familienaufstellung

August

08.08.20 Erste Hilfe am Kind
20.08.20 Stoffwindelworkshop
21.08.20 Syst. Familienaufstellung
25.08.20 Smartphone Workshop

September

03.09.20 Trageworkshop
07.09.20 Homöopathie für Kinder
07.09.20 Heilhypnose
14.09.20 Homöopathie für Kinder
18.09.20 Syst. Familienaufstellung
21.09.20 Genogrammarbeit

Oktober

05.10.20 Wenn der Geduldsfaden reißt… A. Schad
25.10.20 Erste Hilfe am Kind
26.10.20 Intervallseminar – A. Schad
26.10.20 Wechseljahrsbeschwerden
29.10.20 Syst. Familienaufstellung

November

02.11.20 Intervallseminar – A. Schad

09.11.20 Intervallseminar – A. Schad
12.11.20 Stoffwindelworkshop
05.11.20 Trageworkshop
27.11.20 Syst. Familienaufstellung

Dezember

05.12.20 Erste Hilfe am Kind

FAMILIENBILDUNG

Familienbildung basiert auf dem Anspruch moderner Menschen auf ein selbstbestimmtes Leben. Moderne Eltern hinterfragen Traditionen und bis dato tradiertes Handeln und Denken im Verhältnis zu einer sich radikal verändernden Welt. Sie reflektieren die eigene Situation und die ihrer Familie im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Herausforderungen.

Verantwortungsbewusste Eltern haben das Bedürfnis und den Anspruch, den Kindern in ihrer Familie ein glückliches Leben zu bieten, sie zum Glück zu befähigen und ihnen nicht zuletzt eine in jedweder Hinsicht liebenswerte Welt zu eröffnen. In der Vereinbarung von individueller und beruflicher Selbstverwirklichung wird im Rahmen einer familiär geprägten Lebenswelt das eigene Glück gesucht.

Die Familienbildung gibt in diesem Zusammenhang vielfältige Orientierungshilfen für Erwachsene, die mit Kindern leben: Von Eltern-Kind-Kursen über Informationsveranstaltungen, Kurse und Seminare zu Erziehungs-, Lebens und Gesundheitsfragen bis hin zu Angeboten zur persönlichen, künstlerischen und kreativen Entfaltung. Familienbildung will Eltern helfen, sich ihrer Kompetenzen und Ressourcen und ihrer Ansprüche und Bedürfnisse zu vergewissern und Sicherheit, Stärke und Gelassenheit

Ziel ist die Entwicklung und Vermittlung von Fähigkeiten für eine eigene Lebensführung und der Aufbau von positiven und aktiven Gefühlen und Kompetenzen für die eigenverantwortliche Partizipation am gesellschaftlichen Leben.

...während der SCHWANGERSCHAFT...

Geburtsvorbereitung am Wochenende

020-1
04./05.01.20

020-2
23. + 24.05.20

weitere Termine auf Anfrage!

jew. Sa + So
10:00 – 15:00 h

Partnergebühr 90 €
min. 6 Paare

Lucia Nardella

Werdende Eltern haben viele Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt. In diesem Kurs werden Sie auf die tolle, neue Zeit vorbereitet. Wir sprechen über Schwangerschaft und Geburt, zeigen Ihnen und Ihrem Partner wie er Sie im Kreißsaal unterstützen und für Sie da sein kann. Auch die Abläufe in den ersten Wochen nach der Geburt, das Stillen, die Säuglingsbedürfnisse / Säuglingspflege und das Elternsein sind Themen in unserem Kurs.

Die Kosten für die Teilnehmerin werden von der Krankenkasse übernommen. Teilweise werden auch die Partnergebühren übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse

Akupunktur in der Schwangerschaft

021-1
Mo 08.06.20
18:30 – 20:00 h

p. Pers. 8 €

Heidi Becker

In der Schwangerschaft möchten Frauen lieber auf alternative Behandlungsmöglichkeiten zurückgreifen. Eine davon ist die Akupunktur. Übelkeit und Erbrechen, Rückenschmerzen, Beckenlage des Kindes, Weheneinleitung und Geburtsvorbereitung sind nur einige Indikationen, wo Akupunktur ohne Nebenwirkungen eingesetzt werden kann. Bei diesem Informationsvortrag werden auch Vorschläge aus der TCM gegeben für Stresssymptome nach der Entbindung.

Massagen in der Schwangerschaft

022-1
Terminvereinbarung

60 min 50,00 €
30 min 25,00 €

Judith Bosch

In der Schwangerschaft die Muskeln, Bänder und Gelenke entlasten, den Kreislauf und dadurch die Durchblutung der Plazenta anregen, den Lymphabfluss positiv beeinflussen (z. B. bei Wassereinlagerungen in den Beinen), Tiefenentspannung, Linderung bei Symptomen wie z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Unruhe.

Es gibt viele Gründe sich in der Schwangerschaft etwas Gutes zu tun! Melden Sie sich direkt unter Kontakt@judithbosch-massage.de an

fitdankbaby® PRE

fitdankbaby® PRE ist ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining unter Anleitung einer qualifizierten Kursleitung in entspannter Atmosphäre. Hier erfährst du, wie du dich fit für den stressigen Alltag mit Baby machst und wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst. Du erfährst etwas über den Beckenboden und die Rektusdiastase und wie du dich zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs auch körperlich auf die Geburt und die Zeit danach einstellen kannst. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft unter Zuhilfenahme von verschiedenem Material wie dem fitdankbaby® Gurt, Bällen oder Fitnessbändern. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet. Daneben knüpfst du Kontakte und hast eine tolle Zeit mit Babybauch.

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
023-1	08.01.-26.02.20	Mi	19:30 – 20:45 h 8 x 75min	**95 €**	**Elizaveta Weber**
023-2	11.03.-13.05.20	Mi	19:30 – 20:45 h 8 x 75min	**95 €**	**Elizaveta Weber**
023-3	27.05.-24.06.20	Mi	19:30 – 20:45 h 5 x 75min	**60 €**	**Elizaveta Weber**
023-4	22.07.-09.09.20	Mi	19:30 – 20:45 h 8 x 75min	**95 €**	**Elizaveta Weber**
023-5	23.09.-18.11.20	Mi	19:30 – 20:45 h 8 x 75min	**95 €**	**Elizaveta Weber**
023-6	25.11.-16.12.20	Mi	19:30 – 20:45 h 4 x 75min	**48 €**	**Elizaveta Weber**

Trageworkshop

Ab wann darf ich tragen und wie kann ich tragen? Geht das binden auf dem Rücken überhaupt alleine und wie bekomme ich mein Kind sicher auf den Rücken und wieder runter? Welche Trage ist geeignet?

Diese Fragen werden im Workshop beantwortet, natürlich sind alle Fragen willkommen. Bringen Sie Ihre Trage gerne mit!

024-1
Do 05.03.20

024-2
Do 14.05.20

024-3
Do 03.09.20

024-4
Do 05.11.20

jew.10:00 – 11:30 h
10 € p. Person

Melanie Köster

Stoffwindel - Workshop

025-1
Do 20.02.20
10:00 – 12:00 h

025-2
Do 28.05.20
10:00 – 12:00 h

025-3
Do 20.08.20
10:00 – 12:00 h

025-4
Do 12.11.20
10:00 – 12:00 h

Du interessierst dich für Stoffwindeln, findest dich im Stoffwindel-Dschungel des Internets aber nicht zurecht? Dann ist ein Stoffwindel-Workshop genau das richtige für dich!

In einer kleinen Gruppe besprechen wir die Vor- & Nachteile gegenüber Wegwerfwindeln, lernen die unterschiedlichen Systeme kennen und deren Materialien. Was brauchst du überhaupt um Vollzeit mit Stoff zu wickeln und was gibt es für nützliche Helferlein? Auch diese Fragen beantworte ich dir. Du kannst dir alle verfügbaren Systeme & Modelle anschauen, anfassen und ich zeige dir auch wie du eine Stoffwindel richtig anlegst.

Das Waschen schreckt dich noch ab? Gar kein Problem! Ich gebe dir nützliche Tipps für deine Waschroutine. So wird das Waschen ein Kinderspiel:

Das erwartet dich in einem Stoffwindel-Workshop:

- Vor- & Nachteile gegenüber Wegwerfwindeln
- Erläuterung der unterschiedlichen Systeme
- Eigenschaften der Saugmaterialien
- Tipps zur Lagerung und zum Waschen
- Ausstattung & Zubehör
- richtiges Anlegen von Stoffwindeln

p. Person 25 €
p. Paar 45 €

Britta Hörnig

Stoffwindeln anschauen, anfassen & Probe wickeln

...fit nach der SCHWANGERSCHAFT...

Rückbildungsgymnastik mit Säugling

Im Rückbildungskurs zeigt unsere Hebamme gezielte Übungen, um den durch Schwangerschaft und Geburt belasteten Beckenboden, die gedehnte Bauch- und die Rückenmuskulatur zu trainieren. Damit haben Sie die Möglichkeit, späteren Beschwerden – wie Gebärmutter- und Blasensenkung und unwillkürlichem Harnabgang – wirkungsvoll vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden zu lindern.

Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren für 10 Kursstunden, wenn der Kurs vor Ende des 9. Lebensmonats des Kindes beendet und regelmäßig besucht wird.

026-1
Di 09:30 – 10:30 h

026-2
Di 10:40 – 11:40 h

Fortlaufender Kurs
(Einstieg nach vorheriger Anmeldung möglich)

Kursort: FBS Die Wiege

Anke Siebel

KANGATRAINING®

Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, deine Nähe zu spüren. Der Name „Kangatraining" stammt von Winnie Pooh´s Känguruh-Mama. Dabei achten wir besonders darauf, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby und auf der Festigung deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Kangatraining vereint Sport, Fitness und Tanz mit deinem Baby und ist das perfekte Training nach oder während der Rückbildungsgymnastik.

027-1
Fr 10.01.-03.06.20

027-2
Fr 20.03.-22.05.20

027-3
Fr 05.06.-24.07.20

027-4
Fr 04.09.-23.10.20

027-5
Fr 06.11.-11.12.20

jew. 10:00 – 11:00 h
8 x 1 Std, **95 €**

Melanie Köster

fitdankbaby®

Das fitdankbaby® -Konzept vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Das Besondere: Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische: das Trainingsgewicht wächst mit. Zusätzlich werden kleine Übungen, Bewegungsspiele und Lieder für die Babys angeboten. Am Ende der Stunde gibt es immer einen Entspannungsteil für beide.

So können Mütter erste Kontakte knüpfen und mit viel Spaß nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

fitdankbaby® MINI – Babys 3 bis 7 Monate

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
028-1	08.01.-26.02.20	Mi	09:15 – 10:30 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**
028-2	11.03.-13.05.20	Mi	09:15 – 10:30 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**
028-3	27.05.-17.06.20	Mi	09:15 – 10:30 h 4 x 75min	**48 €**	**Siri Inike Müllers**
028-4	24.06.-15.07.20	Mi	09:15 – 10:30 h 4 x 75min	**48 €**	**Siri Inike Müllers**
028-5	12.08.-30.09.20	Mi	09:15 – 10:30 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**
028-6	21.10.-09.12.20	Mi	09:15 – 10:30 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inke Müllers**

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

DAS FITNESSKONZEPT
für Dich & Dein Baby

Dein Baby ist aktiv integriert

Finde Deinen Kurs unter
www.fitdankbaby.com

fitdankbaby® MAXI – Babys 8 bis 14 Monate

Kurs. Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
029-1	08.01.-26.02.20	Mi	10:45 – 12:15 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**
029-2	11.03.-13.05.20	Mi	10:45 – 12:15 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**
029-3	27.05.-17.06.20	Mi	10:45 – 12:15 h 4 x 75min	**48 €**	**Siri Inike Müllers**
029-4	24.06.-15.07.20	Mi	10:45 – 12:15 h 4 x 75min	**48 €**	**Siri Inike Müllers**
029-5	12.08.-30.09.20	Mi	10:45 – 12:15 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**
029-6	21.10.-09.12.20	Mi	10:45 – 12:15 h 8 x 75min	**95 €**	**Siri Inike Müllers**

fitdankbaby® outdoor

030-1
Mo 02.03. - 30.03.20
5 x 60min, **60 €**

030-2
Mo 25.05. - 22.06.20
4 x 60min, **48 €**

030-3
Mo 29.06. - 13.07.20
3 x 60min, **36 €**

jew. 9:30 – 10:30 h

Siri Inike Müllers

Was liegt näher, als den obligatorischen „Spaziergang" mit dem Kinderwagen mit gezielten Übungen und Bewegung in der Gruppe zu kombinieren? Die Kinder sind immer mit dabei und freuen sich über die gemeinsame Zeit. Der Kinderwagen und örtliche Gegebenheiten (wie z.B. Bänke) und Zusatzgeräte werden geschickt in die Übungen integriert.

Ein Kurs mit hohem Spaßfaktor! Im Wechsel zu den Kräftigungsübungen trainieren wir die Kondition durch sanftes Ausdauertraining. Dabei kannst du zügig gehen, walken oder laufen - je nach Rückbildungslevel und Konstitution tastest du dich langsam an das Laufen heran. Im Vordergrund steht die Entwicklung eines verbesserten Körpergefühls und Haltung.

Dieser Kurs findet an der Sportanlage Hackenberg, Hackenbergerstraße 115 statt!

fitdankbaby® SOMMERFERIEN SPEZIAL Indoor&Outdoor Power-Kombi-Kurs – MINI – Babys 3 bis 7 Monate

Das fitdankbaby®-Summerspecial ist ein ganz spezielles Sommerprogramm für Mamas, die in den Ferien gezielt weiter rückbilden möchten, um mit Power ans Ziel zu kommen. Das Fitnesstraining beinhaltet fitdankbaby® Indoor- und zusätzlich fitdankbaby® Outdoor- Einheiten.

Wir trainieren mit dem speziell dafür entwickelten Gurt. Indoortraining für alle Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Beckenboden und Rücken) und Outdoortraining mit Kinderwagen an der frischen Luft (Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit, Verbrennen von Kalorien, Abbau von Stress).

Und was auch dazu gehört:
Austausch mit anderen Müttern und eine schöne Zeit mit Ihrem Baby.

031-1
ab Mo 25.05. - 22.06.20
10:00 – 11:00 h
(Outdoor – RS -Lennep)
ab Mi 27.05. - 17.06.20
9:15 – 10:30 h
(Indoor-Die Wiege e.V.)

031-2
ab Mo 22.06. - 13.07.20
10:00 – 11:00 h
(Outdoor – RS -Lennep)
ab Mi 24.06. - 15.07.20
9:15 – 10:30 h
(Indoor-Die Wiege e.V.)

jew. 95 €

Jeweils 4 x indoor & outdoor **Siri Inike Müllers**

fitdankbaby® SOMMERFERIEN SPEZIAL Indoor&Outdoor Power-Kombi-Kurs – MAXI – Babys 8-14 Monate

Das fitdankbaby®-Summerspecial ist ein ganz spezielles Sommerprogramm für Mamas, die in den Ferien gezielt weiter rückbilden möchten, um mit Power ans Ziel zu kommen. Das Fitnesstraining beinhaltet fitdankbaby® Indoor- und zusätzlich fitdankbaby® Outdoor- Einheiten.

Wir trainieren mit dem speziell dafür entwickelten Gurt. Indoortraining für alle Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Beckenboden und Rücken) und Outdoortraining mit Kinderwagen an der frischen Luft (Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit, Verbrennen von Kalorien, Abbau von Stress).

Und was auch dazu gehört:
Austausch mit anderen Müttern und eine schöne Zeit mit Ihrem Baby.

032-1
ab Mo 25.05. - 22.06.20
10:00 – 11:00 h
(Outdoor – RS -Lennep)
ab Mi 27.05. - 17.06.20
10:45 - 12:00 h
(Indoor-Die Wiege e.V.)

032-2
ab Mo 22.06. - 13.07.20
10:00 – 11:00 h
(Outdoor – RS -Lennep)
ab Mi 24.06. - 15.07.20
10:45 – 12:00 h
(Indoor-Die Wiege e.V.)

jew. 95 €

Jeweils 4 x indoor & outdoor **Siri Inike Müllers**

Beckenboden Workout nach der Geburt (Präventionskurs)

033-1
Fr 10.01. – 28.02.20

033-2
Fr 13.03. – 15.05.20

033-3
Fr. 29.05. – 17.07.20

033-4
Fr. 14.08. – 09.10.20

033-5
Fr. 23.10. – 11.12.20

8 x 60min, **99 €**
jew. 11:00 – 12:00 h

Diana Czpakowski

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die intensiv ihren Beckenboden trainieren wollen. Durch die Schwangerschaft verändert sich die hormonelle Situation im Körper, welche dafür sorgt, dass das Gewebe wie zum Beispiel Sehnen, Bänder aber auch die Muskulatur „weicher" werden. Dies führt auch dazu, dass der Beckenboden nicht mehr so stabil ist, wie vor der Schwangerschaft. Nach der Geburt gelangt der Hormonspiegel langsam wieder ins Gleichgewicht. Der geschwächte Beckenboden bleibt. Um Folgen wie z.B. Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Blasensenkungen vorzubeugen, ist ein regelmäßiges Beckenbodentraining wichtig. In jeder Stunde werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Beckenboden Workout nach der Geburt ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann mit bis zu 80% bezuschusst werden.

buggyFit – outdoor Fitness (Präventionskurs)

034-1
Fr 10.01. – 28.02.20

034-2
Fr 13.03. – 15.05.20

034-3
Fr. 29.05. – 17.07.20

034-4
Fr. 14.08. – 09.10.20

034-5
Fr. 23.10. – 11.12.20

8 x 60min, **99 €**
jew. 9:30 – 10:30 h

Diana Czpakowski

Das Workout ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach einer Schwangerschaft abgestimmt. Eine buggyFit Stunde besteht aus einem effektiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Pilates-Elementen, Rückbildungsgymnastik, sowie Dehnungsübungen. Mit diesem speziellen beckenbodenschonenden Fitnessprogramm wird Kondition auf- und Fett abgebaut, während das Baby gemütlich im Wagen liegt. Der fehlende Babysitter ist hier also keine Ausrede mehr.

buggyFit ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann mit bis zu 80% bezuschusst werden.

...SPIEL UND SPASS mit Eltern und Kind...

Elternstart NRW

Der Elternstart-Kurs ist ein kostenloses Angebot der Familienbildung NRW für Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Elternstart NRW ist für Eltern einmalig kostenfrei. Die Finanzierung übernimmt das Familienministerium in NRW.

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter die „Sprache" des Säuglings besser verstehen, die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben und sich mit anderen Eltern austauschen.

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit dem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle und Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung. Schon früh können wir unseren Babys entwicklungsgerechte Anregungen geben, die es unterstützen, seinen Körper positiv wahrzunehmen, Spaß an der Bewegung zu haben und mit Freude zu spielen. Die Eltern erhalten Anleitungen zu Bewegungs- und Spielanregungen, die dem Baby helfen, selbst aktiv zu werden und auf spielerische Weise die Umwelt mit allen Sinnen zu erleben. Die Babys haben Freude am Kontakt miteinander und regen sich gegenseitig zur Bewegung an.

Sie als Mutter oder Vater haben die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Keksen über Ihre Erfahrungen in der Babyphase auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Es wird über viele Themen rund um den Start vom Paar zur Familie und Baby gesprochen, wie etwa Ernährung (Stillen, Babyflasche, erster Brei), Schlafen, Körpersprache des Babys und Veränderungen in der Paarbeziehung. Ihre Anliegen und Wünsche sind uns wichtig, deshalb wird jeder Treff auf die individuellen und aktuellen Bedürfnisse der Mütter und Väter und deren Babys abgestimmt.

Lassen Sie sich frühzeitig und unverbindlich in die Anmeldeliste eintragen. Sobald mindestens sechs Anmeldungen vorliegen, stellen wir neue Kurse zusammen.

Die Kurse finden 5 mal, 1x wöchentlich, für 2 Unterrichtsstunden (1,5h) in der Familienbildungsstätte oder extern mit mind. sechs Eltern-Kind-Paaren kostenlos statt. Wir sind bemüht die Gruppen altershomogen zusammenzustellen.

Elternstartkurs

13.01.20 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-1**

20.04.20 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-2**

07.09.20 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-3**

02.11.20 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-4**

14.08.20 11:00 – 12:30 h	Fr	Kursort: Die Wiege e.V.	**Maya Nicgorski**	**ES-5**

25.09.20 09:30 – 11:00 h	Fr	Kursort: Die Wiege e.V.	**Maya Nicgorski**	**ES-6**

20.11.20 17:00 – 18:30 h	Fr	Kursort: Die Wiege e.V.	**Maya Nicgorski**	**ES-7**

Kein passender Kurs für Sie dabei?

Weitere Kurse passend zum Geburtsdatum Ihres Kindes finden Sie auf unserer Homepage!

Eltern-start NRW
Ein kostenloses Angebot der Familienbildung für das erste Lebensjahr.

PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

. . . für Väter und Mütter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zu einem Jahr. Das Spielen und die Bewegung für die Babys, sowie das Gespräch der Eltern, stehen im Mittelpunkt der Gruppe. Durch Beobachten und Spielen können Sie als Eltern die Entwicklung der Kinder intensiv erleben, ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang unterstützen und ihnen erste Kontakte zu Gleichaltrigen (und anderen Erwachsenen) ermöglichen. Von der Gruppenleiterin werden entwicklungsspezifische Spiel- und Bewegungsanregungen gegeben.

Kursdauer:
10 x 2 Ustd.

Kursgebühr:
90 € pro Einheit inkl. 5€ Gutschein für einen Vortrag ihrer Wahl

Teilnehmerzahl:
8 Teilnehmer

Die Eltern haben Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und sich über alle Belange und Fragen, die das Leben mit dem Baby betreffen, auszutauschen. Damit die Babys sich frei bewegen können, werden sie ausgezogen. Die Kurse sind in drei aufeinander aufbauenden Einheiten angelegt. Zusammen begleiten sie mit insgesamt mind. 30 Treffen das erste Lebensjahr.

Zusätzliches Angebot für alle PEKiP-TeilnehmerInnen:
Wenn Sie mit Ihrem Kind an einem PEKiP-Kurs teilnehmen, können Sie einen Themenabend kostenfrei bzw. ermäßigt besuchen. Die Auswahl der Themenabende erfahren Sie von Ihrer Kursleiterin. Mit diesem Angebot möchten wir Ihnen Gelegenheit geben, Ihren Kursbesuch um zusätzliches pädagogisches Wissen und wertvolle Erfahrungen sinnvoll zu ergänzen.

Neue Kurse ab Januar 2020:

geb. Okt / Nov 19	1. Einheit	Mo	10:00 – 11:30 h	27.01.20	**Gaby Faubel**	**60-1**
geb. Dez 19 / Jan 20	1. Einheit	Mo	14:15 – 15:45 h	18.03.20	**N. Wurm-Utracik**	**50-1**
geb. Feb / Mrz 20	1. Einheit	Mi	09:00 – 10:30 h	06.05.20	**Elke Grams**	**51-1**
geb. Mai /Jun 20	1. Einheit	Do	10:00 – 11:30 h	03.09.20	**Gaby Faubel**	**52-1**
geb. Jul / Aug 20	1. Einheit	Mi	10:45 – 12:15 h	06.10.20	**Elke Grams**	**53-1**
geb. Sep /Okt 20	1. Einheit	Di	09:00 – 10:30 h	03.12.20	**Elke Grams**	**54-1**

Quereinstieg in bestehende Kurse ab Januar 2020:

Je nach Verfügbarkeit ist ein Einstieg in laufende Kurse möglich. Bitte informieren Sie sich bei uns.

geb. Juni / Jul 19	2. Einheit	Di	09:00 – 10:30 h	07.01.20	**Elke Grams**	**56-2**
	3. Einheit			31.03.20		**56-3**

geb. Jul / Aug 19	2. Einheit	Di	10:45 – 10:45 h	04.02.20	**Elke Grams**	**58-2**
	3. Einheit			05.05.20		**58-3**

geb. Aug/Sep 19	2. Einheit	Do	10:00 – 11:30 h	06.02.20	**Gaby Faubel**	**71-2**
	3. Einheit			23.04.20		**71-3**

geb. Okt/Nov 19	2. Einheit	Mo	10:00 – 11:30 h	29.04.20	**Gaby Faubel**	**60-2**
	3. Einheit			22.07.20		**60-3**

geb. Dez 19 / Jan 20	2. Einheit	Mo	15:00 – 16:30 h	17.06.20	**N. Wurm-Utracik**	**50-2**
	3. Einheit		15:00 – 16:30 h	30.09.20		**50-3**

Geb. Feb / Mrz 20	2. Einheit	Mi	09:00 – 10:30 h	26.08.20	**Elke Grams**	**51-1**
	3. Einheit			02.12.20		**51-2**

Fragen zum Teilnehmerkreis oder kein passender Kurs dabei? Melden Sie sich gerne bei uns!

Bitte beachten Sie, dass es zwischenzeitlich zu Terminänderungen kommen kann. Auf unserer Homepage finden Sie gegebenenfalls aktualisierte Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neu eingestellte Angebote!

Eltern-Kind-Gruppen

...verstehen sich als Gruppen, die Kontakte zu gleichaltrigen Kindern ermöglichen, Raum für gegenseitigen Erfahrungsaustausch der Erwachsenen schaffen und Anregungen zum Spielen, Basteln und Toben bieten.

Angebot/Förderung: • Soziale Umgangsformen mit Gleichaltrigen erproben • Förderung in den individuellen Entwicklungsphasen der Kinder durch kreative und motorische Angebote • Kompetente Unterstützung in Erziehungsfragen durch qualifizierte Gruppenleitung für Kinder ab dem 1. Lebensjahr.

Kursdauer:
10x 2 Ustd.

Kursgebühr:
55 € pro Einheit
+ 3 € Material p. Einheit

Teilnehmerzahl:
10 Teilnehmer

09:00 – 10:30 h	ab 13.01.20	Montag	**Maya Nicgorski**	**075-1**
16:00 – 17:30 h	ab 07.01.20	Dienstag	**Maya Nicgorski**	**076-1**
09:00 – 10:30 h	ab 14.02.20	Freitag	**Maya Nicgorski**	**078-1**
09:30 – 11:00 h	ab 17.01.20	Donnerstag	**Heike Roggenbuck**	**077-1**
09:00 – 10:30 h	ab 08.01.20 Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	Mittwoch	**Sabrina Pickardt**	**079-1**

Krabbelgruppen ab 0 – 1 Jahr

10:45 – 12:15 h	ab 08.01.20 Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	Mittwoch	**Sabrina Pickardt**	**080-1**

Ein Einstieg in bestehende Gruppen ist jederzeit auf Anfrage möglich sofern ein Platz frei ist! Sprechen Sie uns gerne an!

Wenn Sie mit Ihrem Kind an einer Eltern-Kind-Gruppe teilnehmen, können Sie einen Themenabend kostenfrei bzw. ermäßigt besuchen. Die Auswahl der Themenabende erfahren Sie von Ihrer Kursleiterin. Viele der aufgeführten Themen werden Sie jetzt in Ihrer Lebenssituation beschäftigen. Mit diesem Angebot geben wir Ihnen Gelegenheit, Ihren Kursbesuch um zusätzliches pädagogisches Wissen und wertvolle Erfahrungen sinnvoll zu ergänzen. Unsere Eltern-Kind-Gruppen werden von qualifizierten Kursleitungen geleitet.

Es ist uns wichtig, dass die Gruppen altershomogen zusammengestellt sind. Deshalb entstehen ständig neue Gruppen. Daher lohnt auch immer wieder **ein Blick auf die Homepage!**

Baby und Kleinkindschwimmen:

081-1
Fr 10:00 – 11:30 h

081-2
Sa 09:00 – 13:00 h

5 oder 10x 30 min

fortlaufender Kurs

Anke Siebel

Die Kurse finden in Kleingruppen von max. 6 Säuglingen (ab 12. Lebenswoche) oder Kleinkindern (1-3 Jahren) statt, zwei Begleitpersonen sind inklusive, eine davon kommt mit ins Wasser. In 5-10 Einheiten von 30 Minuten erlernen Sie Handgriffe zum Handling Ihres Kindes im Wasser, die die körperliche, motorische und psychische Entwicklung Ihres Kindes fördert. Ihr Kind erfährt die ersten dreidimensionalen Bewegungsaktivitäten, die an Land erst viel später möglich sind und die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird gestärkt! Begleitpersonen können nicht nur Eltern, sondern auch Oma oder Opa sein!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich sofern ein Platz frei ist. Die Kinder werden dem Alter entsprechend eingeteilt!

Babymassage

082-1
Mi 29.01.20

082-2
Mi 22.04.20

082-3
Mi 03.06.20

082-4
Mi 02.09.20

083-5
Mi 04.11.20

jew. 10:00 - 11:00 h
5x 60 min, **70 €**

Kursort: Cafe Wäldchen-WK

Judith Bosch

Die Babymassage, weit verbreitet in unterschiedlichsten Kulturkreisen, ist eine der besten Methoden um seinem Baby Gutes zu tun und näher zu kommen. Die Beziehung zwischen Eltern und Baby wird durch intensives Kennenlernen bestätigt und gestärkt. Ausgeglichenheit und Ruhe werden vermittelt, positive Auswirkungen auf das Schlafverhalten sind die Folge. Symptome wie Bauchweh, Blähungen (Koliken) und Husten lassen sich lindern. Grundsteine zur Anlage von Selbstbewusstsein, Beziehungs- und Liebesfähigkeit werden gelegt. Frühchen nehmen schneller an Gewicht zu und entwickeln sich besser, auch die Motorik und Körperwahrnehmung werden gefördert. Nicht zuletzt kann ein positiver Input durch die Babymassage auf die Vater-Kind-Beziehung erreicht werden.
Sie werden erfahren, wie viel Sie sich gegenseitig geben können und nehmen dürfen. Als Elternteil fühlt man sich bestärkt darin, dem Baby etwas Gutes zu tun und Richtiges zu geben.

Für Babys ab der 4. Woche bis ca. 6 Monate

Babyturnen ab 6 Monaten

Beim Babyturnen steht der kindliche Bewegungsdrang im Vordergrund. Die Kinder sollen die Möglichkeit bekommen sich im geschützten Rahmen auszuprobieren. Es werden altersentsprechende Hürden aufgebaut, bei denen die Babys und Kinder gerne eigene Erfahrungen sammeln dürfen. Singen, Krabbeln, klettern und vielleicht auch springen ist erlaubt

084-1
Mo 13.01. – 02.03.20

084-2
Mo 20.04. – 29.06.20

084-3
Mo 06.07. – 28.09.20

084-4
Mo 19.10. – 21.12.20

11:15 – 12:15 h
10 x 60 min, **45 €**
8 x 60 min, **36 €**

Siri Inike Müllers

...vom Krabbeln und Klettern und Vielem mehr...

Kinder haben von Beginn ihres Lebens das natürliche Bedürfnis nach Bewegung. Dieses Bedürfnis wollen wir in dieser Spielgruppe mit unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen aufgreifen.
Eltern erhalten Anregungen mit welchen Spielen und Materialien sie die Entwicklung ihres Kindes fördern können. Hierbei bieten sich auch Austauschmöglichkeiten unter den Eltern an.

Für wen ist die Spielgruppe gedacht: für Kinder, die von September bis Dezember 2019 geboren wurden.

Max TN-Zahl: 8 Kinder + Begleitperson

In Kooperation mit dem FZ Vieringhausen

085-1
Start im Oktober 20

Genauer Termin und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben!

Kursort: FZ Vieringhausen

p. Eltern-Kind-Paar
20 Treffen, **60 €**

Jenny Boldt
Sonja Bittner

BabySteps – der Kurs von Einfach Eltern (Level 1: 0-6 Mon)

086-1
Do 12.12.19 – 13.02.20

086-2
Do 27.02. – 16.04.20

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 09:30 – 10:30 h
8 x 60 min, **100 €**

Jenni Behfeld

Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Ich möchte Dir helfen, Dein Baby besser zu verstehen und deinen persönlichen Weg als Mama oder Papa zu finden.

BabySteps ist ein ganzheitlicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- und Schoßspielen. Der Fokus liegt auf dem Austausch mit anderen Eltern und vielen wichtigen Informationen rund um das erste Babyjahr."

BabySteps – der Kurs von Einfach Eltern (Level 2: 7-11 Mon)

087-1
Do 12.12.19 – 13.02.20

087-2
Do 27.02. – 16.04.20

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 10:45 – 11:45 h
8 x 60 min, **100 €**

Jenni Behfeld

Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Ich möchte Dir helfen, Dein Baby besser zu verstehen und deinen persönlichen Weg als Mama oder Papa zu finden.

BabySteps ist ein ganzheitlicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- und Schoßspielen. Der Fokus liegt auf dem Austausch mit anderen Eltern und vielen wichtigen Informationen rund um das erste Babyjahr."

Klangreise für Mütter und Babys

088-1
Do 30.01.20

088-2
Do 18.06.20

088-3
Do 08.10.20

jew. 16:00 – 17:00 h
p. Paar / Termin, **15 €**

Petra Welpmann

Eine Klang-Reise ist ein besonders schönes Erlebnis für Mütter und ihre Babys. Der Klang macht Babys glücklich. Klänge und Töne fördern die Entwicklung des Babys. Es lauscht den Klängen, die schon an die vorgeburtliche Erfahrung des Herzschlages der Mutter erinnern.

Klänge erzeugen im Energiefeld eines Lebewesens harmonische Schwingungen und wirken entspannend und heilend auf Körper und Seele.

Das Urvertrauen des Babys wird gestärkt.

Baby Musikgarten (FZ Ahörnchen)

Es gibt keine wichtigere Zeit für die Entwicklung eines Kindes als die ersten Lebensjahre, keinen wichtigeren Platz als sein Zuhause und keinen wichtigeren Menschen als seine Bezugsperson. Die besten Voraussetzungen für einen gelungenen Start in die musikalische Früherziehung. Der Musikgarten für Babys lädt Babys bis 36 Monate und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musik hören sind für Kinder im Säuglingsalter "Nahrung" für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene "musikalische Sprache" entdecken. Das Baby-Musikgarten-Programm berücksichtigt die natürliche Entdeckungsfreude und Neugierde des Säuglings in geschützter Atmosphäre.

Altersempfehlung: 6 - 24 Monate, Baby und eine Begleitperson

089-1
Mo 17.02. – 20.04.20

089-2
Mo 04.05. – 22.06.20

089-3
Mo 4.08. – 26.10.20

089-4
Mo 02.11. – 21.12.20

jew. 9:00 – 9:45 h
min. 6 TN

Kursort:
FZ Kita Ahörnchen

7 x 45 min, **48 €**
8 x 45 min, **55 €**

Sybille Kupp

Baby Musikgarten (Die Wiege e.V.)

Es gibt keine wichtigere Zeit für die Entwicklung eines Kindes als die ersten Lebensjahre, keinen wichtigeren Platz als sein Zuhause und keinen wichtigeren Menschen als seine Bezugsperson. Die besten Voraussetzungen für einen gelungenen Start in die musikalische Früherziehung. Der Musikgarten für Babys lädt Babys bis 36 Monate und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musik hören sind für Kinder im Säuglingsalter "Nahrung" für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene "musikalische Sprache" entdecken. Das Baby-Musikgarten-Programm berücksichtigt die natürliche Entdeckungsfreude und Neugierde des Säuglings in geschützter Atmosphäre.

Altersempfehlung: 6 - 24 Monate, Baby und eine Begleitperson

090-1
Di 17.02. – 20.04.20

090-2
Di 04.05. – 22.06.20

090-3
Di 4.08. – 26.10.20

090-4
Di 02.11. – 21.12.20

jew. 11:15 – 12:00 h
min. 6 TN

7 x 45 min, **48 €**
8 x 45 min, **55 €**

Sybille Kupp

Musikkindergarten

091-1
Mo 17.02. – 20.04.20

091-2
Mo 04.05. – 22.06.20

091-3
Mo 4.08. – 26.10.20

091-4
Mo 02.11. – 21.12.20

jew. 10:00 – 10:45 h

Kursort:
FZ Kita Ahörnchen

8x 45 min, **55 €**

Sybille Kupp

Musik bringt Freude - und Freude ist die Voraussetzung für Lernen! Kinder lernen vornehmlich im Tun und Spiel und hier setzt das Konzept "Musikkindergarten" an: Durch Musik und Bewegung werden alle Aspekte der Entwicklung angesprochen - sowohl der soziale und emotionale als auch der motorische und kognitive Bereich. Das Programm beinhaltet auch musikalische Ideen für Kinder unter 3 Jahren sowie Vorschulkinder.

Altersempfehlung: 2 - 6 Jahre, Kindergartenkinder OHNE Begleitperson

Dieses Angebot der Wiege e.V. wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Ahörnchen e.V. durchgeführt. Kinder des FZ Ahörnchen haben Vorrang.

Tanz für Mutter und Baby

092-1
Di 14.01. – 11.02.20
5 x 60min, **40 €**

092-2
Di 21.04. – 19.05.20
5 x 60min, **40 €**

092-3
Di 18.08. – 08.09.20
4 x 60min, **32 €**

092-4
Di 27.10. – 24.11.20
5 x 60min, **40 €**

jew. 10:00 – 11:00 h

Marie Faber

Babys lieben es bewegt zu werden und sind ganz fasziniert davon unseren Bewegungen zuzuschauen. Beides werden die Babys in diesem Kurs genießen können.

Im Vordergrund steht die gemeinsame Freude an der Bewegung und die Verbindung die Mutter und Kind im Tanz erleben. Am Ende nehmen wir uns Zeit für die Mutter zur Entspannung mit Massage und Bodyworkout. Bitte bringt eine Decke für die Babys und eine Tragehilfe mit.

Der Kurs findet für Mütter und Babys ab der 6. Lebenswoche statt.

Für Mamas mit Babys ab der 6. Lebenswoche

...für Kinder und Jugendliche...

Autogenes Training für Kinder

Auch bei Kindern machen sich häufig schon Anzeichen von einem körperlich-seelischen Ungleichgewicht, z.B. als Folge von Stress bemerkbar. Sie sind gereizt, nervös, unkonzentriert. Auf kindgerechte und spielerische Art und Weise werden in diesem Kurs die wichtigsten Grundübungen des Autogenen Trainings vermittelt. Die Kinder können dadurch eine Hilfestellung bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten erhalten. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Malsachen mitbringen.

Für Kinder ab 6 Jahren

130-1
Fr 17.01.2020

130-2
Fr 04.09.2020

17:00 – 18:00 h
6 x 60 min, **75 €**

Ute Möhrke

Yoga für Kinder (4-6 Jahre)

Kinderyoga heißt Kindern, anhand verschiedener kleiner Geschichten, die Yogaübungen näher zu bringen. So brüllen sie mal wie ein Löwe, stehen fest wie ein Baum oder sie summen wie eine Biene. Die Kinder erleben Fantasiegeschichten und Traumreisen. Wiederkehrende Rituale wie eine gemeinsame Begrüßung oder das Lauschen der Klangschale, geben ihnen Sicherheit und Orientierung.

Yoga wirkt sich laut zahllosen Studien positiv auf Ihr Kind aus. Die Sinnes - und Körperwahrnehmungen können positiv beeinflusst werden. Angst oder auch Aggressionen können abgebaut werden und das Selbstwertgefühl wie auch die Konzentrationsfähigkeit gefördert.

131-1
Mi 04.03. – 06.05.20

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 16:00 – 16:45 h
10 x 45min, **62 €**

Anika Kulling

Tanzkids

Wenn Kinder gemeinsam in Bewegung sind entsteht meistens ganz viel Freude dabei raus.

Neben Koordination und Rhythmusgefühl steht vor allem der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund. Wir wagen uns an einfache Tanzelemente – vielleicht kommt dabei eine kleine Choreographie raus?

In Kooperation mit dem FZ Hackenberg (TN aus dem FZ Hackenberg werden bevorzugt)

132-1
Mo 14:30 – 15:30 h

weitere Termine auf unserer Homepage!

10 x 60 min
55 €

Merlin Rachuy

HipHop Workshop Kids (4-9 Jahre)

133-1
Sa 25.01.20

133-2
Sa 25.04.20

133-3
Sa 22.08.20

133-4
Sa 21.11.20

jew.10:00 – 13:00 h
3 x 60 min, **20 €**

Sandra Stoppert

In diesem Workshop wird ein erster Einblick in die Grundlagen und typischen Bewegungsabläufe des HipHop vermittelt.

Zur aktuellen Musik erlernen wir erste Choreografien und legen den Fokus auf die Ausbildung von Koordination von Bewegungsabläufen. Spielerisch und dem Entwicklungsstand der Teilnehmer entsprechend werden wir neben Aufwärm- und Entspannungsphasen in kreativen Tanzphasen die individuelle Entwicklung der (Tanz-)Persönlichkeit fördern.

HipHop Workshop Teens (9-16 Jahre)

134-1
Sa 25.01.20

134-2
Sa 25.04.20

134-3
Sa 22.08.20

134-4
Sa 21.11.20

jew.13:00 – 16:00 h
3 x 60 min, **20 €**

Sandra Stoppert

HipHop hat viele Gesichter und die verschiedenen Stile gilt es in diesem Kurs kennenzulernen.

Neben den Basics wird hier gemeinsam und mit viel Spaß eine Choreografie erarbeitet. Dabei liegt der Fokus auf der Isolation, sowie der Schnelligkeit und Genauigkeit von Bewegungsabläufen. Die Choreografie wird am Ende gefilmt und zum Üben und Wiederholen zur Verfügung gestellt.

Akro – Kids: Bewegung-Akrobatik-Tanz

Dieses Angebot richtet sich an Eltern und Kinder, denn Kinder lieben es spielerisch mit ihren Eltern in Kontakt zu sein.

Gemeinsam zu Tanzen schafft Nähe, in akrobatischen Übungen wächst unser gegenseitiges Vertrauen. Und vor allem macht es jede Menge Spaß.

Dieses Kursangebot eignet sich auch für die ganze Familie.

Ein Angebot für Familien mit Kindern im Alter von 3 - 5 Jahren

135-1
So 26.01.20

135-2
Sa 09.05.20

135-3
So 23.08.20

135-4
Sa 24.10.20

135-5
So 15.11.20

jew. 10:00 – 11:30 h
15 € p. Paar
(1 Elternteil+Kind)

Marie Faber

Konzentriert geht's wie geschmiert...

Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen zählen zu den typischen Erscheinungen unserer schnelllebigen, reizüberfluteten Gesellschaft. Ein gezieltes Konzentrationstraining bei Kindern kann bewirken, dass sich die schulischen Leistungen verbessern, denn schlechte Noten haben selten etwas mit mangelnder Intelligenz zu tun, sondern oftmals mit fehlender Konzentration.

In diesem Kurs lernt ihr Kind einfache Tipps und Tricks, wie es seine Konzentration auf spielerische Weise fördern kann. Auch wird die Bewegung in Form von Gehirnjogging während des Kurses nicht fehlen und zum Abschluss der Stunde werden die Kinder bei einer Entspannungsübung zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen, Schreibblock und Stift.

Ein Konzentrationstraining für Schulkinder zwischen 6 und 9 Jahren

136-1
Mo 17.02. – 20.04.20

136-2
Mo 04.05. – 22.06.20

136-3
Mo 24.08. – 26.10.20

136-4
Mo 02.11. – 21.12.20

jew. 15:00 – 16:00 h

7 x 60 min, **56 €**
8 x 60 min, **64 €**

Sybille Kupp

Entdeckung Gitarre – neue „Saiten“ entdecken

137-1
Sa 11.01.20

137-2
Sa 25.04.20

137-3
Sa 12.09.20

Kursgebühr gestaffelt:
4er- Gruppe (130 €)
3er- Gruppe (145 €)
2er- Gruppe (160 €)

10:00 – 10:45 h
10 x 45 min

Matthias Brehm

Die eine Saite sagte zu der anderen Saite: „Wir hängen nicht rum. Wir sind eingespannt. Darum klingen wir.“ Also Kinder: Hängt nicht rum! Lasst Euch einspannen! Bringt Neues zum Klingen!

Dieser Kurs ist für alle Kinder gedacht, die eine Gitarre zum Klingen bringen wollen: Erlernen des Melodiespiels (Daumen- und Wechselanschlag) und einiger Grundakkorde sowie Liedbegleitung einfacher Lieder. Es wäre gut, wenn die Gitarre, wenn schon vorhanden, zum Kurs mitgebracht wird.

Die Kursgebühr ist je nach Teilnehmerzahl gestaffelt!
Für Kinder von 6-12 Jahren

Zuzüglich Kosten für Notenmaterial!

Abenteuer Keybord – sich langsam vortasten

138-1
Sa 11.01.20

138-2
Sa 25.04.20

138-3
Sa 12.09.20

Kursgebühr gestaffelt:
4er- Gruppe (130 €)
3er- Gruppe (145 €)
2er- Gruppe (160 €)

11:00 – 11:45 h
10x 45 min

Matthias Brehm

Lasst Euch ein auf das Abenteuer Keyboard. Erlebt neue Klangwelten, wenn Ihr Euch auf den Tasten vortastet. Probiert die unterschiedlichsten Instrumente und ertastet die verschiedenen Rhythmen. Keyboardkurs für Kinder von 6 - 12 Jahren für Anfänger und Fortgeschrittene. Dieser Kurs ist für alle Kinder gedacht, die das Melodiespiel im ersten Oktavbereich und leichte Akkorde erlernen möchten. Auch soll gelernt werden, einfache Lieder mit der Begleitautomatik des Keyboards zu spielen. Ebenso wird auf spielerische Art musiktheoretisches Wissen vermittelt.
Es wäre gut, wenn ein Keyboard, das schon vorhanden ist, zum Kurs mitgebracht wird. Das Keyboard sollte jedoch schon 49 oder 61 Tasten aufweisen. Die Keyboardständer für den Kurs werden vom Kursleiter gestellt.

Die Kursgebühr ist je nach Teilnehmerzahl gestaffelt.
Für Kinder von 6-12 Jahren
Zuzüglich Kosten für Notenmaterial!

Matthias Brehm
Musiklehrer
Viktoriastraße 5
42853 Remscheid

Tel.: 02191 / 791831
Mobil: 0163 / 2765825
Email: musikfarben@freenet.de
Homepage: www.musikfarben-online.de

Gitarren-, Klavier & Keyboardkurse: Kinder und Jugdl. von 6-12 Jahren

Abenteuer Klavier – bringe Deine Tasten zum Klingen

Entdecke Deine musikalischen Farben, Töne und Zwischentöne auf der weiten Klangwelt des Klaviers. Lass Dich ein auf die Musik die schon in Dir klingt.

Dieser Kurs ist für alle Kinder gedacht, die das Klavierspiel mit der rechten und linken Hand im ersten und kleinen Oktavbereich erlernen wollen. Dabei sollen schon kleine Stücke und Lieder im Oktavbereich erlernt werden, z.B. auch einfach Kinder- und Weihnachtslieder.

Durch das freie Klavierspiel wird zudem die Fingerbeweglichkeit und die eigene Kreativität gefördert. Dabei können Klangbilder helfen (z.B. Töne spielen wie ein Bachlauf, Blumen auf der Wiese aufblühen lassen oder einen Sonnenaufgang darstellen). Zum Üben während des Unterrichts steht ein E-Piano zur Verfügung.

Zuzüglich Kosten für Notenmaterial!

139-1
Sa 11.01.20

139-2
Sa 25.04.20

139-3
Sa 12.09.20

12:00 – 12:45 h
10x 45 min, **200 €**

Matthias Brehm

Blockflötenkurs

Die Blockflöte ist ein wunderbares Einstiegsinstrument für Kinder.

Anhand der Blockflöte erlernt Ihr Kind Noten zu lesen und trainiert seine Musikalität und Fingerfertigkeit. Wegen der einfachen Spieltechnik können Kinder schon in kurzer Zeit Lieder und Stücke auf der Blockflöte spielen. Neben dem Einüben von Melodien wird im Unterricht auch auf die genaue Haltung der Flöte, auf das Rhythmusgefühl und dem musikalischen Gehör geachtet.

Bitte Sopran-Blockflöte, wenn schon vorhanden, zum Kurs mitbringen.

Das Notenbuch: Flötenzirkus 12,50 Euro, wird separat bei Kursbeginn bezahlt.

Für Kinder von 5-9 Jahren.

140-1
Mo 18.02. – 21.04.20

140-2
Mo 05.05. – 23.06.20

140-3
Mo 25.08. – 27.10.20

140-4
Mo 03.11. – 22.12.20

jew. 16:00 – 16:45 h

7 x 45 min, **56 €**
8 x 45 min, **64 €**

Sybille Kupp

Ran an die Nähmaschine...- Nähkurs für Kinder (8-12 Jahre)

141-1
Di 28.01. – 10.03.20

141-2
Di 05.05. – 23.06.20

141-3
Di 01.09. – 06.10.20

jew. 16:00 – 17:30 h
6 x 90 min, **40 €**

Nasira Boudih

Du hast noch nie genäht, oder bist Nähanfängerin? Du hast Spaß am kreativen Gestalten und hast Lust in die Welt des Nähens einzutauchen.

Über die Grundlagen bis hin zum fertig genähten Stück werden wir Schritt für Schritt vorgehen.

Die Kursgebühr ist zzgl. Material
Mindestteilnehmerzahl: 4 Teilnehmer

Ran an die Nähmaschine...- Nähkurs für Kinder (ab 13 Jahre)

142-1
Di 28.01. – 10.03.20

142-2
Di 05.05. – 23.06.20

142-3
Di 01.09. – 06.10.20

jew. 17:45 – 19:15 h
6 x 90 min, **40 €**

Nasira Boudih

Du hast noch nie genäht, oder bist Nähanfängerin? Du hast Spaß am kreativen Gestalten und hast Lust in die Welt des Nähens einzutauchen.

Über die Grundlagen bis hin zum fertig genähten Stück werden wir Schritt für Schritt vorgehen.

Die Kursgebühr ist zzgl. Material
Mindestteilnehmerzahl: 4 Teilnehmer

Osterbastelwerkstatt

143-1
Do 02.04.20

16:00 – 18:00 h

p. Kind 15 €

Silke Reszka

Gemeinsam wollen wir rund ums Thema Ostern und Frühling mit unterschiedlichen Materialien kreativ sein.

Feier Deinen kreativen Kindergeburtstag in der Wiege....

Tanzen macht Freude

Unabhängig vom Geschlecht und Alter der Kinder erlernen wir eine moderne und lustige Choreografie, die dem Können und Interesse der Kinder entspricht. Neben kurzen Spielphasen lernen die Kinder sich mit ihrem Körper auszudrücken und sich zu Melodie und Rhythmus zu bewegen.

Kinder 4 – 6 Jahre:	6 Kinder (jede weitere Person 6 €) Dauer: 1,5 Std. Kosten: 100 €
Kinder ab 7 Jahren:	8 Kinder (jede weitere Person 6 €9 Dauer: 2 Std. Kosten: 120 €
Kursleitung:	**Sandra Stoppert**

Kunterbunte Schmuckstücke

Je nach Wunsch entsteht ein individuelles Schmuckstück, das jedes Kind mit nach Hause nehmen darf. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: ein Lesezeichen, ein Engelarmband, eine Perlenkette, Spiralanhänger für das Fenster, Traumfänger oder bunt gestaltete Blumentöpfe für jeden Wunsch ist das Richtige dabei

Kinder 6 – 14 Jahre:	8 Kinder (jede weitere Person 6 €) Dauer: 1,5 – 2 Std. Bastelzeit Kosten: 120 €
Kursleitung:	**Silke Reszka**

Während der Dauer des Geburtstages (max. 3 Std.) stehen Ihnen die Räumlichkeiten der Wiege (inkl. Küche) zur Verfügung. Die Räumlichkeiten müssen besenrein verlassen werden.

Wichtig: bei allen Kindergeburtstagen ist die Anwesenheit einer erwachsenen Betreuungsperson ihrerseits verpflichtend!

Muttertag – Spezial

144-1
Do 07.05.20

16:00 – 18:00 h
10 € p. Kind
+ Material

Heute werden wir mal ganz speziell für Mama kreativ. Wie wäre es mit einer selbstdekorierten Blume oder Kette? Auch ein individuell gedrehter Ring wäre ein echter Hingucker... da wird Mama sicher Augen machen...

Für Kinder ab 5 Jahren!

Silke Reszka

Freundinnen – Schmuck – Nachmittag

145-1
Mo 16.03.20

145-2
Mo 09.09.20

jew. 16:00 – 18:00 h
10 € p. Kind + Material

Ihr möchtet etwas Gemeinsam machen – etwas Gleiches haben? Dann kommt zum Freundinnentag um gemeinsam etwas zu gestalten was nur ihr haben werdet. Was für ein Schmuckstück es sein wird, entscheidet nur ihr alleine.
Ein Schlüsselanhänger mit gestempeltem Text, ein Armband? Eigene Wünsche?

Für Kinder von 6-10 Jahren

Silke Reszka

Lustige Kürbisgeister

146-1
Di 27.10.20
16:30 – 18:00 h

10 € p. Kind

Kürbisgeister und Gruselgeschichten sind nur ein kleiner Teil von Halloween. Wir möchten uns an diesem Nachmittag einen eigenen Kürbisgeist schnitzen. Wenn noch Zeit besteht bringen wir die Geister zum Leuchten und lesen eine Geschichte.

Linda Becker-Bulawa

Für Kinder ab 6 Jahren

Weihnachtsbastelwerkstatt

147-1
Sa 12.12.20

10:00 – 12:00 h
15 € p. Kind

Gemeinsam wollen wir weihnachtlich kreativ sein. Aus verschiedenen Materialien basteln wir in gemütlicher Atmosphäre bei Plätzchen und Kinderpunsch.

Silke Reszka

Für Kinder ab 6 Jahren (min. 4 TN)

Der Nikolaus kommt

Heute besucht uns der Nikolaus. Gemeinsam wollen wir in gemütlicher Runde bei leckerem Tee und Weihnachtsplätzchen Adventslieder singen. Für jedes Kind gibt es ein kleines Geschenk.

148-1
Fr 04.12.20
16:00 – 17:30 h

6 € p. Pers.

Bitte geben Sie das Alter des Kindes an!

Heike Roggenbuck

Babysitterkurs für Jugendliche

In diesem Kurs bieten wir euch gezielte Informationen über das Wickeln von Kleinkindern, Säuglingspflege, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Spielmöglichkeiten, ratsames Verhalten in schwierigen erzieherischen Situationen sowie einen intensiven Austausch, so dass auch eure Fragen im gemeinsamen Gespräch geklärt werden können.

149-1
Termin nach Festlegung auf der Homepage!

jew. 10:30 – 17:30 h
max. 15 TN
25 € p. Person

Mirjam Weck
Anna Becker

Für Jugendliche ab 15 Jahren inklusive Infomappe!

Familie und Erziehung

Wir planen ständig weitere Familienaktionen! Neue geplante Aktionen finden Sie auf unserer Homepage oder bei facebook unter Familienbildungsstätte „Die Wiege".

Bilderbuchkino und Basteln

170-1
Mo 27.04.20
Thema: „Eisenbahn"

170-2
Do 10.12.2020
Thema: „Es weihnachtet sehr…"

jew. 16:00 – 17:00

2 € Material p. Eltern-Kind-Paar

Heike Roggenbuck

Komm und tauche mit ein in die Welt der Geschichten….

Bilderbücher sind wie eine Schatztruhe, in der man stöbern kann.
Sie laden zum Träumen, Entdecken, Lachen und Lernen ein.

In spannender, kindgerechter "Kinoatmospäre" betrachten die Kinder Bilder eines Bilderbuchs auf einer Leinwand, während ihnen der Text des Buches vorgelesen wird.

Thema Eisenbahn: Wir machen uns per Eisenbahn auf den Weg ins Geschichtenland:

- Henriette Bimmelbahn
- Dr. Brumm fährt Zug

Thema Weihnachten: Wir hören Geschichten rund ums Thema Weihnachten:

- Ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk
- Der kleine Weihnachtsmann

Ich freue mich schon darauf mit Euch die Geschichten lebendig zu machen. Im Anschluss wird eine Kleinigkeit gemalt oder gebastelt, um ein Stück des Erlebten mit nach Hause zu nehmen

Der Junge aus dem Dorf – Lauschen und Gestalten!

171-1
Do 23.01.20
14:00 – 15:30h

Hört selbst was Euch die Märchenerzählerin in diesem Märchen erzählen wird. Im Anschluss wird eine Kleinigkeit gebastelt was mit dem Inhalt des Märchens zu tun hat.

Kursort:
FZ Radvormwald-Wupper

Carmen Drees

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Radevormwald-Wupper!

Auf die Plätze...ran an die Töpfe!

Hier wird der Genuss und der gemeinsame Spaß am Essen groß geschrieben! Gemeinsam mit einer Begleitung – Mama, Papa, Oma, Opa...werden wir zum Star-Koch und kreieren gemeinsam leckere Gerichte oder Backwaren – je nach Jahreszeit, welche wir dann auch selbst genießen...Tisch decken und aufräumen gehört natürlich auch dazu! Der Workshop findet im Familienzentrum Ahörnchen – Ahornstraße 1 statt.

Die Termine sind auch einzeln buchbar!

Eine Kooperation mit dem Familienzentrum Ahörnchen Eltern mit Kindern, die nicht Teil des Familienzentrums sind herzlich willkommen. Teilnehmer/-innen aus dem FZ Ahörnchen werden bevorzugt

Termine im 2. Halbjahr entnehmen Sie bitte der Homepage!

172-1
Sa 22.02.20

172-2
Sa 07.03.20

172-3
Sa 21.03.20

172-4
Sa 04.04.20

172-5
Sa 16.05.20

172-6
Sa 27.06.20

jew. 10-13 h
10 € pro Treffen
(für TN, die nicht im FZ sind)

Cornelia Melcher

Gemeinsam kreativ sein – ein Workshop für Eltern...

Schlechtes Wetter oder Kinder, die unbedingt etwas basteln wollen. Aber was kann man einfach mal so schnell kreativ zaubern?

Bei diesem Workshop stehen unkomplizierte kreative Ideen an erster Stelle!

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Johannes-Nest!

173-1
Di 18.02.20
14:00 – 16:00h
5 € Material p. Pers.

Kursort:
FZ Johannes - Nest

Elke Grams

Vater-Kind-Zelten

Ein Wochenende draußen in der Natur, schlafen im Zelt, Lagerfeuer und Stockbrot, Nachtwanderung und vieles mehr. Jedes Jahr gibt es ein Schwerpunktthema. Weitere Infos erhalten Sie auf der Homepage!

Alle Väter und ihre Kinder, die ein Zelt und eine Campingausrüstung mitbringen können sind bei diesem Wochenende genau richtig!

174-1
Fr-So 14.08. – 16.08.20

40 € p. Familie

Martin Schröder

Familienyoga

175-1
So 08.03.20

175-2
So 10.05.20

175-3
So 27.09.20

175-4
So 22.11.20

jew. 14:30 – 16:45 h

pro Termin, 23 €
p. Eltern-Kind-Paar

Lisa Hemsath

Ein buntes, fröhliches Yogaprogramm für Familien mit Kindern ab 4 Jahren – 11 Jahren.

Habt Ihr Lust ein einzigartiges Yoga-Abenteuer zu erleben? Den Alltag einfach mal hinter Euch zu lassen, Zeit für euch ganz bewusst zu genießen und dabei verschiedene Elemente aus dem Yoga kennen zu lernen? Dann seid dabei! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Elterninitiative Kita HACKENBERG e.V. -Familienzentrum-

„Für Ihre Anliegen im Stadtteil haben wir ein offenes Ohr"

Wir vermitteln, unterstützen und beraten
Sie bei allen Fragen in Ihrem Lebensalltag

- Familienberatung
- Betreuungsentlastung und – vermittlung
- Elternkompetenzkurse und Elterncafé
- Interkultureller Familientreff
- Offene Sprechstunde Donnerstag ab 14.00 Uhr
- Individuelle Terminvereinbarung

Kontakt:
Christine Robra
Tel.: 02191-663720
Fax: 02191-591358
E-Mail: leitung@kita-hackenberg.info
Internet: www.kita-hackenberg.info

Unser Motto:
„Wir brauchen Lebensräume, die uns beflügeln zu einem Miteinander, das Ängste überwindet." (P. Stutz)
Unser Angebot:
„Früherkennung ist aktive Zukunftsgestaltung"

Ponyreiterspiele

Thema Waldralley:
Tief in den Wäldern soll ein Schatz versteckt sein…Gemeinsam putzen und satteln wir unsere treuen Freunde und begeben uns auf Schatzsuche. Werden wir das Geheimnis lüften oder bleibt der Schatz auf immer verborgen?

Thema Wilder Westen:
Reiten wie die Cowboy´s…Mit dem Lasso Tonnen fangen, Parcours reiten…mal sehen was Cowboys alles so machen…und das Pony? Immer dabei!

Sechs Eltern-Kind-Paare ab 4-7 Jahren je Termin!

176-1
Sa 16.05.20
Thema: Waldralley

176-2
Sa 26.09.20
Thema: Wilder Westen

14:00 – ca. 17:00 h
p. Eltern-Kind-Paar/ Termin 35 €

Elke Grams

Auf Schatzsuche im Flüsterwald

Warum Flüsterwald …?
Welche Schätze …?
Welches Team findet wohl die meisten Schätze …?

Hier sind pfiffige Familien gefordert, die gerne wandern, mit Schatzkarten umgehen können, neugierig und kreativ sind und noch spielen können …Am Ende erwartet die erfolgreichen Schatzsucher eine kleine Überraschung.

<u>Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Vieringhausen</u>!

177-1
Sa 25.04.20
14:30 – 17:00 h

kostenlos

Andrea Kauka

Gefördert durch die GlücksSpirale

Märchenwanderung – Märchen aus aller Welt

178-1
Do 07.05.20
14:00 – 15:30 h

Eine Wanderung auf märchisch? Noch nie gehört? Dann macht mit! Es gibt eine echte Märchenerzählerin, Märchen – klar und spannende Spiele rund um die erzählten Geschichten!

Carmen Drees

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Radevormwald-Wupper!

Wupper – Wasser – wilder Bach

179-1
Sa 13.06.20
14:30 – 17:00 h

Kursort:
Müngstener Brückenpark

Bei unserer kleinen Wanderung erkunden wir das besondere Leben in unserem Hausfluss, der Wupper und in den Bächen des Flüsterwaldes. Eine große Anzahl von Bächen strebt in unserem niederschlagsreichen Gebiet der Wupper zu. In den Gewässern finden wir viele Tier- und Pflanzenarten, die auch Hinweise auf die Wasserqualität geben. So manch ein Entdecker wird sehr überrascht sein, wer hier alles wohnt! Einige der „Unterwasser-Bewohner" erzählen von ihrem Leben mit spannenden Geschichten und laden außerdem zu begleitenden Spielen unterwegs ein.

kostenlos

Ausrüstung: Gummistiefel oder wasserfeste Schuhe, wenn vorhanden: Becherlupen, Kescher

Andrea Kauka

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Vieringhausen!

Väterwanderung in Kierspe

180-1
Sa / So 15 – 16.08.20

Zwei Tage lang wandert die Vätergruppe pro Tag ca. 15km. Die Übernachtung findet in einer Jugendherberge statt.

Spaß garantiert!

4 € pro Pers.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten!

Detlef Clouth

Bitte beachten Sie, dass es zwischenzeitlich zu Terminänderungen kommen kann. Auf unserer Homepage finden Sie gegebenenfalls aktualisierte Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neu eingestellte Angebote!

Fossilienreise in der Kluterthöhle (ab 4 Jahren)

Den tiefsten Punkt der Höhle erkunden, die verschiedensten Korallenarten entdecken oder dem Rauschen des Tiefenbachs lauschen: So haben die Besucher die Kluterthöhle sicherlich noch nie erlebt.

Entdecken Sie die frisch sanierten, bisher nicht zugänglichen Höhlenbereiche der Kluterthöhle. Einige Überraschungen erwarten Sie: Ehemals verschüttete Bachläufe des Kluterthöhlensystems wurden freigelegt. An verschiedenen Stellen werden die gewaltigen Kräfte der Gebirgsbildung sichtbar.

Höhepunkt der Führung: Inmitten des bizarren und atemberaubend schönen Korallenriffs finden sich die Vorfahren des lebenden Fossils "Nautilus" (Perlboot) sowie viele andere interessante Lebewesen. Zudem gibt es eine neu installierte Lichtshow mit musikalischer Untermalung im Bereich des gewaltigen Tiefenbachganges.

181-1
So 26.04.20
10:15 – ca. 11:30 h

8 € p. Person
min TN – 15 Personen

Elke Grams

Auf Schatzsuche in der Kluterthöhle (ab 6 Jahren)

Aufgepasst Ihr Höhlenforscher…wir steigen in die Kluterthöhle und versuchen einen Schatz zu finden. Dafür ist es notwendig, dass wir uns durch Spalten bewegen. Das kann schon mal ganz schön schmutzig werden, aber wenn wir den Schatz finden, werden wir dafür belohnt!

Wir benötigen dafür eine Taschenlampe, Gummistiefel und eventuell Wechselkleidung!

182-1
So 27.09.20
16:15 – ca. 17:45 h

10 € p. Eltern-Kind-Paar
min TN - 5 Paare

Sabrina Pickardt

Über den Wolken…Windvögel über Remscheid

Einen Tag gemeinsam mit seinem Kind spielen und erleben; das sind Momente, die aufgrund von Berufstätigkeit und anderen Verpflichtungen häufig zu kurz kommen.

Wir werden eigene Windvögel herstellen. Hier ist der Kreativität keinerlei Grenze gesetzt. Natürlich lassen wir die Windvögel auch das erste Mal in die Lüfte fliegen!

Dieses Angebot findet in Kooperation mit unseren Familienzentren statt.

183-1

Termine finden Sie auf unserer Homepage!

Materialkosten jew.
6 € p. Eltern-Kind-Paar

Dirk Erbe

Kleine fliegende Kobolde – eine Fledermausexkursion

184-1
Sa 22.08.20
20:30 – 22:00 h

kostenlos

Kursort:
Müngstener Brückenpark

Andrea Kauka

Bei einer Wanderung in die beginnende Nacht werden wir den Fledermäusen begegnen. Der Batdetektor wird uns dabei helfen. Das sagenumwobene Wesen verzaubert uns den nächtlichen Flüsterwald.

Benötigte Ausrüstung: Taschenlampe, festes Schuhwerk

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Vieringhausen!

St. Martin – kleinkindgerechter Umzug

185-1
Sa 07.11.20
16:00 – 18:00

Kursort:
FZ KiTa Hackenberg

max. 10 TN
kostenlos

Karoline Jungbluth

Bunte Laternen – schöne Lieder und ein garantiert kinderfreundliches Pferd aus Pappe führt den Zug einmal um die Kita (ca. 30 min Fußmarsch) zu einem kleinen Feuer, das in sicherer Entfernung in einem Sandkasten aufgestellt ist.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vor Ort können Getränke und Speisen sowie ein Weckmann erworben werden!

Weihnachtsanhänger mit der Nadel gefilzt....

Ein Stern – ein Herz- vielleicht ein kleiner Engel? Heute möchten wir unseren Weihnachtsschmuck selbst filzen und zwar mit der Nadel und Ausstechförmchen.

186-1
Di 17.11.20
14:00 – 16:00h

Wenn Du Lust hast bring doch Deine Lieblingsausstechform mit…

p. Eltern-Kind-Paar,
5 € Material

Ein Angebot für Eltern und Kind!

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Johannes-Nest!

Kursort:
FZ Johannes - Nest

Elke Grams

Führung durch den Sri Kamadchi Ampal Tempel (Hindu-Tempel) in Hamm

Wir besuchen den größten Tempel Kontinentaleuropas.

187-1

Der Grundstein für das 27x27m große Bauwerk wurde im März 2000 gelegt. Allein das eindrucksvolle Portal des Gopuram, des Tempelturms, ist 17 Meter hoch. Für den Bau sowie die vielen Skulpturen und Verzierungen wurden extra mehrere Tempelbauer aus Indien beschäftigt.

Termin nach Festlegung auf der Homepage!

Eintrittsgebühr

Elke Grams

Führung durch das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Köln

Wir werden uns im Rahmen einer wissenschaftlichen Informationsveranstaltung über das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt und seine Aufgaben informieren.
Nach einer kurzen allgemeinen Übersicht präsentieren ausgebildete DLR-Gästeführer voraussichtlich folgende Institute und Einrichtungen:

- DLR-Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin
- DLR-Institut für Solarforschung
- Europäisches Astronautenzentrum (EAC)
- Nutzerzentrum für Weltraumexperimente (MUSC)

Die Führung dauert ca. 2,5 bis 3 Stunden. (Ab 15 Jahren)

188-1

Termin nach Festlegung auf der Homepage!

kostenlos

Elke Grams

Vorträge / Workshops

Fieber & Co – Kindernotfälle

189-1
Termin nach Festlegung auf der Homepage!

Mirjam Weck

Eine kleine Schnittwunde, ein Pseudokrupp-Anfall, plötzliches Fieber... Wie reagiere ich bei „Notfällen" und welche Maßnahmen kann ich zur Unfallverhütung treffen?

Ein Vortrag der Fragen zulässt und versucht Unsicherheiten im Alltag zu entschärfen...

Homöopathische Reiseapotheke

190-1
Mo 18.05.20
19:00 – 20:30 h

5 € p. Pers.

Dagmar Leverentz

Was nehme ich mit auf die Reise?
Welche Mittel helfen bei: Fieber, Husten, Insektenstiche, Sonnenbrand, Magen-Darm-Infekt, Reisekrankheit, Verletzungen?

Mit „Homöopathie für Kinder" haben Sie auf Reisen das passende Mittel dabei und können schnell und schonend helfen.

Homöopathie für Kinder

191-1
Mo 07.09. + 14.09.20
19:00 – 20:30 h

3 € p. Pers.

Dagmar Leverentz

Was ist Homöopathie und wie wirkt sie?
Wasa kann ich tun bei: Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Ohrenschmerzen, Erbrechen / Durchfall?
Wie kann ich meinem Kind helfen?

Wir besprechen einige homöopathische Mittel und darüber hinaus gibt es zusätzliche Tipps und Infos zu den entsprechenden Krankheiten.

Gesunde Kinderzähne

192-1
Termine werden noch bekannt gegeben!
Bitte schauen Sie auf unsere Homepage!

8 € pro Pers.
12 € p. Elternpaar

Asya Monova

Zahncreme mit oder ohne Fluorid, Zähne putzen ja oder nein? Ist ein Schnuller schlecht für den Kiefer? Und bekommen Flaschenkinder schlechtere Zähne? Beim Thema Zahngesundheit gibt es sehr viele unterschiedliche Aussagen die verunsichern. Mit diesem Vortrag soll Licht ins Dunkel der Zahngesundheit gebracht werden. Was ist wirklich schädlich und was kann ich selbst tun um für eine gute und gesunde Mundhygiene zu sorgen.

Was, wann und wie? – Erste Beikost – was ist Breifrei?

Brei(frei)? BLW? Fingerfood?
Was ist denn jetzt das beste für mein Kind? Wann ist denn nun der richtige Zeitpunkt um mit der Beikost zu beginnen?
Was darf mein Baby überhaupt essen?
Und was sind Beikostreifezeichen?

Wir gehen der Sache im Workshop auf den Grund.

193-1
Mi 01.04.20

jew. 10:30 – 12:00 h

5 € p. Pers.,
8 € Elternpaar

Lucia Nardella

Unsere Vorträge finden statt mit freundlicher Unterstützung der:

BÜRGERSTIFTUNG REMSCHEID

Smartphone – wie funktioniert denn das?

Jeder hat eins, aber manchmal sind sie ganz schön schwer zu bedienen diese Smartphones…

Die Jugend – die kann das…und die erklärt es auch gerne! Ein toller Workshop mit Jung und Alt rund um das Myterium Handy und wie es funktioniert! Natürlich ganz gemütlich bei Kaffee und Waffeln. Alle Fragen sind erlaubt!

194-1
Di 17.03.20

194-2
Di 25.08.20

jew.16:00 – ca. 18:15 h
10 € p. Pers.

Sebastian Grams

Erziehen mit Humor

195-1
Mo 17.02.20
19:30 – 21:45 h

Kursort:
FZ Hackenberg

8 € p. Pers.
12 € p. Elternpaar

Achim Schad

Zuversicht und Gelassenheit gewinnen…

Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit sind drei wichtige Grundpfeiler in der Eltern-Kind-Beziehung. Was benötigen Eltern, um diese Grundhaltungen einnehmen zu können? Humor. Ohne Humor keine Zuversicht, ohne Zuversicht keine Gelassenheit und ohne Gelassenheit können wir Eltern keine Souveränität entwickeln. Oder um mit Charles Dickens zu sprechen: "Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?"

In diesem Vortrag wird gezeigt, wie mit humorvollen „Interventionen" Machtkämpfe mit Kindern vermieden werden können und Eltern mehr Harmonie und Gelassenheit in der Familie erreichen.

In Kooperation mit dem FZ Hackenberg!

Liebe allein genügt nicht

196-1
Mo 23.03.20
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben!

Kursort:
FZ Johannes-Nest

8 € p. Pers.
12 € p. Elternpaar

Achim Schad

Klarheit, Grenzen, Konsequenzen

Eltern bemühen sich heute, ein autoritäres Erziehungsverhalten zu vermeiden, das die Kinder in ihrer Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung behindert. Der pädagogische Anspruch, mit Kindern „zu verhandeln", das Bemühen, sie durch Nachgiebigkeit, Bitten und Diskussionen zu gewinnen, erweist sich jedoch als unrealistisch. Nun kommen die eigenen Bedürfnisse zu kurz, nervenaufreibende Machtkämpfe, Wutausbrüche und „Dauerdiskussionen" sind die Folge.

In diesem Vortrag lernen Eltern Verhaltensweisen und Grundeinstellungen kennen, die Möglichkeiten bieten, Kinder zu leiten und zu begleiten, sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben.

In Kooperation mit dem FZ Johannes-Nest

Wenn der Geduldsfaden reißt

Wie bringe ich es fertig, dass mein Kind mich nicht fertig macht? Wie schaffe ich es, im Alltag nicht auszurasten und stattdessen das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken, sein Potential zur Entfaltung zu bringen und auch gut für mich zu sorgen?

In diesem Vortrag geht es um die Balance, einerseits sensibel auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und andererseits nicht zum „Butler" zu werden, sondern sich ohne schlechtes Gewissen mit Gelassenheit und Humor angemessen vom Kind abzugrenzen.

In Kooperation mit dem FZ Ahörnchen und dem FZ Vieringhausen

197-1
Kursort:
FZ Ahörnchen
Mo 27.04.20

197-2
Kursort: FZ
Vieringhausen
Mo 05.10.20

jew. 19:30 – 21:45 h
8 € p. Pers.
12 € p. Elternpaar

Achim Schad
Susanne Schad

Erste Hilfe am Kind

Was mache ich bei kleinen Unfällen, Verbrennungen oder Verschlucken?

Wie lege ich einen Verband an oder bringe mein Kind in die stabile Seitenlage?

Was kann ich tun wenn plötzliche Krankheitszeichen wie Fieber oder Pseudokrupp auftreten?

Wir sprechen über die Anatomie des Säuglings und üben auch ganz praktisch an Puppen.

Für Fragestellungen und Themenwünsche der Teilnehmer /-innen finden wir in jedem Fall ausreichend Gelegenheit!

Eine kostenlose Kinderbetreuung in der Wiege ist bei Bedarf möglich.

198-1
So 17.05.20

198-2
Sa 08.08.20

198-3
So 25.10.20

198-4
Sa 05.12.20

p. Paar 35 €
p. Person 20 €
jew. 10:00 – 17:00 h

Jenni Ibrisimovic

Intervallseminar – Wenn der Geduldsfaden reißt!

199-1
Mo 26.10./ 02./ + 09.11.20

jew.19:30 – 21:45 h

25 € p. Pers.
40 € p. Elternpaar

Achim Schad
Susanne Schad

Was brauchen Kinder und was brauchen Eltern für ein gutes Familienklima?

Wie bringe ich es fertig, dass mein Kind mich nicht fertig macht?

Wie schaffe ich es, im Alltag nicht auszurasten und stattdessen das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken, sein Potential zur Entfaltung zu bringen und auch gut für mich zu sorgen?

In diesem Intervallseminar geht es um die Balance, einerseits sensibel auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und andererseits nicht zum „Butler" zu werden, sondern sich ohne schlechtes Gewissen mit Gelassenheit und Humor angemessen vom Kind abzugrenzen.

Anhand konkreter Konfliktsituationen werden an diesen 3 Abenden Lösungsansätze erarbeitet.

In Kooperation mit dem FZ Radevormwald-Wupper!

Komm lass uns toben

200-1
Termine finden Sie auf der Homepage!

Sonja Robbe

Warum macht Bewegung fröhlich, stark und klug? Kann man zu Hause schnell und einfach tolle Turnstationen aufbauen? Muss es immer der Sportverein sein oder geht der „Ninja-Warrior-Parcours" auch im eigenen Garten? Wie baut man aus alten Kartons und Springseilen coole Spiele? Antworten auf diese und viele andere Fragen rund um das Thema Bewegung, gibt es auf dem Mitmach-Vortrag „Komm, lass uns toben!". Für Alle, die ein paar einfache und schnelle Spielideen für Kinder kennenlernen möchten. Und nebenbei ein wenig mehr über den Zusammenhang von Bewegung und kindlicher Entwicklung erfahren wollen.

Probier Ma(h)l! Gesunde Ernährung für Kinder

201-1
Di 05.05.20
19:00 – 21:15 h

5 € p. Pers.

Cornelia Melcher

Nein das mag ich nicht, ihhh das schmeckt mir nicht…

Wann ist Ernährung gesund, und wie kommen die leckeren Vitamine und Nährstoffe zu unseren Kindern? Ist Naschen erlaubt und wenn ja wie viel? Machen wir uns zu viel Sorgen?

Ein Vortrag der Klarheit und Ideen schafft!

Systemische Familienaufstellung

Das Familiensystem steht unter einer systemischen Ordnung, in der wir unseren Platz einnehmen. Großeltern, Eltern und Kinder leben auf unterschiedlichen Ebenen, sprich in verschiedenen Generationen, in denen wir Erfahrungen machen, wachsen und unser Leben kreieren. Schicksalsschläge und Tabuthemen werden von der gesamten Familie getragen und an die jeweils jüngere Generation weitergegeben. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen. Dadurch kann es passieren, dass wir die Ordnung unterbrechen, einen anderen Platz einnehmen, z.B. von der Kinderebene in die Erwachsenenebene gehen, um dort auszugleichen, was von den Familienmitgliedern aus unterschiedlichen Gründen nicht selbst vollbracht werden kann. Die eigene Kindheit kann z. B. nicht gelebt werden. Die systemische Familienaufstellung stellt diese Ordnung wieder her, macht sichtbar wo man steht und welche Vertretung man übernommen hat und warum. Konfliktsituationen im zwischenmenschlichen Bereich, Berufsprobleme, Blockaden von Zielen und körperliche Beschwerden sind Symptomatiken, die auftreten, wenn man den falschen Platz im Familiensystem lebt. An diesem Abend wird demonstriert wie Familienaufstellung funktioniert.

202-1
Fr 24.01.20

202-2
Fr 21.02.20

202-3
Fr 20.03.20

202-4
Fr 17.04.20

202-5
Fr 29.05.20

202-6
Fr 26.06.20

202-7
Fr 24.07.20

202-8
Fr 21.08.20

202-9
Fr 18.09.20

202-10
Fr 30.10.20

202-11
Fr 27.11.20

jew. 19:00 – 22:30 h
20 € p. Person
40 € f. Aufsteller
(je nach Länge)

Heidi Becker

Erlebnisabend Genogrammarbeit

203-1
Mo 27.01.20

203-2
Mo 21.09.20

jew 18:30 – 20:00 h
20 € p. Person

Heidi Becker

In der Systemischen Aufstellungsarbeit kann man mit grafischen Darstellungen einen Stammbaum erstellen, der offenlegt und erkennen lässt, welchen schicksalhaften Weg man im Leben geht und welche Position man in seinem Familiensystem vertritt. Eine spezielle Stellvertreterordnung zeigt, für welches Familienmitglied/Ahnen man eintritt und Lebensabläufe wiederholt, weil wir in Liebe zu den Ahnen, deren Schicksal unbewusst teilen. Dadurch ergeben sich in dem jetzigen Leben oft nicht erklärbare Barrieren, Gefühlslagen oder Verstrickungen, die zu Beziehungs-problemen, Berufsproblemen oder Lebens-schwierigkeiten führen können. Mit der Genogrammarbeit sehen wir klar, wo wir im Leben stehen und warum unsere Situation so ist wie sie ist.

Heilhypnose

204-1
Mo 10.02.20
204-2
Mo 07.09.20

18:30 – 20:00 h
p. Pers. 10 €

Heidi Becker

Bei der Heilhypnose handelt es sich um die Selbstheilung mit unseren inneren Anteilen. Abgespeicherte Glaubenssätze und Erfahrungen beeinflussen unser Leben unbewusst, manchmal wirken sie hinderlich und Zusammenhänge sind nicht mehr nachvollziehbar. In einem entspannten Körperzustand kann man wieder nach innen schauen, kommt man an die Informationen, die man verdrängt oder vergessen hat. Sie zeigen sich als Bilder, Erinnerungen/ Gedanken, oder Gefühle. Wie man sich entspannt und an die inneren Bilder gelangt, erfahren Sie an diesem Abend. Angeleitet wird eine Entspannungsmeditation. Hierfür benötigen Sie eine Decke und bequeme Kleidung und die Bereitschaft hinzusehen.

Bach-Blüten Beratung und Therapie

205-1
Mo 30.03.20
18:30 – 20:00 h

8 € p. Pers.

Heidi Becker

Bach-Blüten helfen auf der emotionalen Ebene einen Ausgleich zu schaffen. Durch Erfahrungen und Prägungen haben wir für bestimmte Situationen Gefühle gespeichert, die wir auch dann spüren, wenn wieder ähnliche Situationen auftauchen. Meistens sind es unangenehme Gefühle, wie Angst, Traurigkeit, Kontrolle, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Panik und so weiter. Bach-Blüten stellen ein harmonisches Gleichgewicht mit den Gegengefühlen wieder her. In dem Kurs lernen Sie die Bach-Blüten mit ihren Informationen kennen, sowie die Anwendung, die keines Therapeuten bedarf.

Sanfte Chiropraktik nach Dorn

Die sanfte Chiropraktik nach Dorn ermöglicht durch umfassende Übungen eine Selbsthilfe durch das tägliche korrigierende Einrichten Ihrer Gelenke. Behandelt werden alle Gelenke des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule. Nach einer kurzen Erläuterung, wie der Bewegungsapparat funktioniert wird eine Diagnosebehandlung anhand eines freiwilligen Teilnehmers demonstriert und die chiropraktische Arbeit eingesetzt.

206-1
Mo 15.06.20
18:30 – 20:00 h

10 € p. Pers.

Heidi Becker

Eutonie

Eutonische Bewegungen sind langsame, gelenkschonende und schmerzreduzierende Bewegungen.

Unter Anleitung gehen Sie durch jede Bewegungsphase, lernen dabei, sich so zu bewegen, dass Sie trotz Bewegungseinschränkungen z.B. aufstehen können, ohne ruckartige Kraftanstrengung sich bewegen und die Wirbelsäule entlasten können. Als schöner Nebeneffekt erholt sich ihr Gehirn von den Alltagsgedanken, weil man die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen lenkt. Somit fühlt man sich anschließend frisch und erholt.

207-1
Mo 11.05.20
18:30 – 20:00 h

10 € p. Pers.

Heidi Becker

Entspannungstraining nach Jacobsen

Eine effektive Muskelentspannung unter Anleitung verschafft Ihnen entspannte Muskulatur, einen freien Kopf und ist eine Methode, die Sie zu Hause selber anwenden können.

Diese Methode wird mit Atemübungen unterstützt. Durch Anspannung im Wechsel mit Entspannung ist sie ein effektiver Stresskiller. Stress bedeutet Anspannung, die man nicht unbedingt bemerkt. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit schaltet der Geist von unangenehmen Alltagsgedanken auch mal ab.

208-1
Mo 02.03.20
18:30 – 20:00 h

10 € p. Pers.

Heidi Becker

Kreativität und Familie

„Die Kunst ist die Tochter der Freiheit" formulierte Friedrich Schiller

„Kunst geht mich etwas an, weil sie zum einen das Innere des Menschen, auch mein Inneres, in allgemeingültiger Form auszudrücken vermag und zum anderen neue, in die Zukunft führende Felder erschließt. In der Begegnung mit Kunst können andere Lebensfragen angeregt werden als in den Naturwissenschaften. Diese ordnen alles nach Ursache und Wirkung. Dadurch aber wird nur das Natürliche am Menschen erfasst.
Künstlerisches Handeln hat andere Gründe. Es entfaltet sich in einem Raum der Freiheit, indem keine Ursache zwingt. Allein die Wirkung, die durch eine Gestaltung erzeugt wird, bildet den Anlass der Tat. Damit ist das künstlerische Handeln der Prototyp freien menschlichen Handelns." *

Und darin liegt genau darin die Chance für qualitative Entwicklung in die Zukunft hinein.

Für die Familiensituation kann dies bedeuten:
Künstlerisches Verständnis vermittelt Weltverständnis also Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit für die Meisterung des Lebens, Kriterien für die Lebensgestaltung: Unterscheidungsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit und Stimmigkeit / Ein Weg zum Umgang mit Ohnmacht und deren Verwandlung bis hin zur Diplomatie als Kunst des Feingefühls (Jean Claude Juncker)

In diesem Sinne ist künstlerische Elternbildung entscheidend für deren Vorbildfunktion und im gemeinsamen Tun mit den Kindern bindungsfördernd.
* (Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele- vom Lehrplan der Waldorfpädagogik. S. 340/341,Stuttgart 2016)

Nadelfilzen für den Frühling

Erleben Sie mit Freude, wie viel Kreativität in Ihnen steckt! In den Kursen können Sie die einfache Technik des Nadelfilzens erlernen und vertiefen. Wunderschöne Ideen für die Oster- und Frühlingszeit Blumen, Tiere, fantasievolle Figuren, zauberhafte Kränze, Schmuck, gefilzte Grußkarten und vieles mehr.

220-1
Mi 18.03.20
18:00 – 20:15 h

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Nadelfilzen ist sehr leicht erlernbar und jede(r) kann schöne Dinge mit nach Hause nehmen.

18 € + Material

Cornelia Lauwaert

Nadelfilzen für den Herbst

In diesem Kurs werden wir die einfache Technik des Nadelfilzens erlernen und vertiefen. Wir wollen viele schöne Dinge für die Herbstzeit herstellen. Fantasievolle Figuren, Engel, zauberhafte Kränze, Tiere, gefilzte Karten, Tischdeko, Geschenkideen und vieles mehr!

221-1
Mi 07.10.20
18:00 – 20:15 h

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Nadelfilzen ist sehr leicht erlernbar und jede(r) kann schöne Dinge mit nach Hause nehmen.

18 € +Material

Cornelia Lauwaert

Bunter Frühling drinnen und draußen

Wir kreieren große Blumenstecker für die Fensterbank, Garten oder Terrassenkübel und / oder Hängespiralen für das Fenster.

Ein unglaubliches Glitzern und Funkeln, wenn die Sonne sich in den verschiedensten Perlen spiegelt. Gerne können eigene Perlen mitgebracht und verarbeitet werden.

222-1
Mo 17.02.20
18:30 – 21:45 h

12 € p. Pers.
+ Material

Silke Rezka

Kreativ mit Aluminiumdraht & Perlen

Deko, Geschenke und Mitbringsel herzustellen sind. Dabei ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt - und wir versuchen gerne eure eigenen Ideen umzusetzen. Dazu benutzen wir Aluminiumdrähte, Perlen und verschiedene andere Materialien. Jedes hergestellte Objekt ist ein Unikat und damit besonders wertvoll. Denn ihr habt eure Kreativität und Zeit investiert um es zu erschaffen. Die Kurse dauern im Durchschnitt ca. 2 Std. in gemütlicher Runde, Materialkosten variieren nach Art & Anzahl der Modelle. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

223-1
Mo 22.06.20

18:30 – 20:45 h
10 € p. Pers.
+ Material

Silke Reszka

Drahtiges im Herbst

224-1
Di 05.10.20
18:30 – 20:45 h

12 € p. Pers.
+ Material

Silke Reszka

Wir stellen Allerlei aus Aluminiumdraht her und verzieren dies mit Perlen und Bändern.

Herbst ist Trumpf und vielleicht kommt auch schon die ein oder andere Deko für Halloween auf den Tisch.

Erst 1, dann 2, dann 3... – unser Adventskranz

225-1
Mo 09.11.20
15:00 – 17:30 h

20 €
p. Eltern-Kind-Paar.

Silke Reszka

Jedes Jahr brennen sie – die Adventskerzen auf dem Adventskranz!

Warum nicht mal auf einem selbst gemachten? Mit viel Phantasie lässt sich ein schöner Kranz mit unterschiedlichen Ästen und Zweigen kreieren!

Die Beleuchtung bringt jeder nach Wunsch selbst mit (Kerzen / Lichterkette)

Nähen und Häkeln

Perlenketten häkeln

226-1
Mo 29.06.20
18:30 – 20:45 h

12 € p. Pers.
+ Material

Silke Reszka

Hier werden Perlen nach einem Muster aufgefädelt. Anschließend wird die Perlenschnur zu einem Strang gehäkelt aus dem sich Schmuckstücke gestalten lassen.

Lederpuschen – Workshop

Das kann doch nicht so schwer sein...wir nähen Lederpuschen aus Ecopell Leder. Deutsches Leder garantiert schadstofffrei und ohne Chrom...

Ihr werdet sehen – Lederpuschen sind gar nicht so schwer zu nähen. Das Material für einen Schuh zw. Größe 17- und 21 ist im Preis enthalten, das Schnittmuster dafür wird zur Verfügung gestellt. Für fortgeschrittene Näher /-innen.

227-1
Fr 29.05.20

18:00 – ca. 22:00 h
p. Pers. 38 €, inkl. Material

Elke Grams

Kuschelpuppen für die Kleinen

Wir stellen Nickypuppen oder Zipfelpuppen nach Waldorfart aus Nicky-, oder Bauwollstoffen zum Liebhaben oder als Erstlingspuppe her.

Die Püppchen sind mit waschbarem Füllmaterial ausgestopft.

Mindestteilnehmerzahl: 4

228-1
Mi 18. + 25.03.20

228-2
Mi 23. + 30.09.20

2 x 60 min, **25 €**
+ Material

Margarete Trobisch

Weihnachtswichtel selbst genäht

An diesem Samstag wollen wir für die Weihnachtsdeko – Zwerge oder Weihnachtsmänner basteln und nähen

229-1
Sa 21.11.20
10:00 – 14:00 h

p. Pers. **25€,+ Material**

Mindestteilnehmerzahl: 4

Margarete Trobisch

Fingerfood Partysnacks

230-1
Sa 20.06.20
18:00 – 22:00 h

kostenlos

Elke Grams

Was wäre eine Party ohne leckere Partysnacks. An diesem Abend zaubern wir Fingerfood was jede Party bereichert!

Gemeinsam werden wir unsere leckeren Kreationen genießen.

Die Kosten für die Zutaten werden umgelegt.

Candlelight-Dinner-Kochkurs für Paare

231-1
Mi 09.12.20
18:00 – 22:00 h

kostenlos

Elke Grams

Gemeinsam werden wir ein köstliches Menü zaubern.

Genießen Sie diesen besonderen Abend in fröhlicher Runde beim Kochen und Essen am schön gedeckten Tisch im Kerzenschein.

Die Kosten für die Zutaten werden umgelegt

Theater spielen – Einführung

232-1
Sa 14.11.20

jew.18:00 – 22:00 h
3 € pro Pers. / Termin

Elke Grams

Entdeckt Euer schauspielerisches Talent. Spaß und Spannung stehen im Vordergrund. Freude an der Verwandlung, an der Möglichkeit, jemand ganz anderes zu sein, sind ideale Voraussetzungen, um mitzumachen.

Sie benötigen keine Vorerfahrungen, nur Lust auf Neues und Mut, der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen.

Gitarrenkurse für Anfänger

233-1
Di 18.02. – 31.03.20
7 x 2 Ustd, 84,50 €

233-2
Di 21.04. - 23.06.20
9 x 2 Ustd. 121,50 €

233-3
Di 18.08. – 06.10.20
8 x 2 Ustd, 108 €

jew. 19:00 – 20:30 h

Detlef Clouth

Für Eltern, ErzieherInnen, Spielgruppenleiter- /-innen, Tagesmütter/-väter und Babysitter

Ein Kurs für alle, die die Gitarre von ihrer einfachen Seite (Saite) kennenlernen wollen: zur Liedbegleitung. Die Theorie wird auf das Notwendigste beschränkt.

Das Rezept lautet: Man nehme eine Handvoll Akkorde, garniere diese mit verschiedenen Anschlagtechniken und serviere es im Rahmen bekannter Lieder, die von den Teilnehmern mit ausgesucht werden können. Dieses erprobte Menu wird es jedem ermöglichen, Lieder zu begleiten und selbständig Gitarre spielen zu können.

Unser Vitalis-Apotheken-Service für Sie und Ihre Familie:

- Homöopathie
- Verleih von Babywaagen und Milchpumpen
- Naturheilmittel und Tees
- Impfberatung, Haus- und Reiseapotheke
- Kompressionsstrumpfanmessung
- Inkontinenzberatung, Diabetikerbetreuung
- Bestellung per Telefon, Fax oder Email
  und Lieferfähigkeit innerhalb von 4 Stunden
- 5% Rabatt auf nicht apothekenpflichtige Artikel
- Kostenlose Lieferung ins Haus durch unseren Boten

Mit uns bleiben Sie vital!

Vitalis Apotheke

Apothekerin Henrike Stromann-Schell
Hammesbergerstraße 5 – 42855 Remscheid -Hasten
Tel.: 5891025 ◆ Fax: 5891027
Mo-Fr: 8-18:30h, Sa: 8-13 h
vitalis@vitalis-apothele.com
www.vitalis-apotheke.com
Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür!

Bewegung und Gesundheit

Familie und Gesundheit

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen". Gesundheitsbildung ist eine Schlüsselqualifikation für das Leben jedes Einzelnen. Sie ist ein ganzheitliches Präventionskonzept und zielt darauf ab, Krankheiten zu verhüten und Gesundheit zu unterstützen. Sie richtet sich darauf, durch Wissensvermittlung, Motivations- und Einstellungsänderungen sowie durch Einflussnahme auf soziale und materielle Lebensbedingungen Menschen zu unterstützen, dass sie in ihrer Fähigkeit und Bereitschaft, ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken, gefördert werden.

Somit umfasst die Gesundheitsbildung: Ernährung, Umwelteinflüsse, Anspannung und Entspannung, (Bewegung und Muße) Psychisches und physisches Empfinden und Soziale Befindlichkeit

In den Industrieländern hat in den letzten Jahrzehnten ein Wandel der dominierenden Krankheitsarten stattgefunden, von denen alle Altersgruppen, besonders Kinder und Jugendliche betroffen sind. Es überwiegen heute so genannte chronische Krankheiten wie u.a. Allergien, stoffwechselbedingte Krankheiten, Herz- und Lungenkrankheiten, Krebs, psychische und psychosomatische Störungen, Suchtkrankheiten, Essstörungen oder Fehlentwicklungen durch Bewegungsmangel.

Der Gesundheitsbildung als Bestandteil der Familienbildung und ihrem Generationen übergreifenden Konzept, organisiert nicht als Einzeltherapie, sondern im Kontext von sozial Gemeinschaften, kommt daher eine besondere Bedeutung zu.

Heidi Becker Heilpraktikerin
Traditionelle chinesische Medizin
Akupunktur
Sanfte Chiropraktik nach Dorn
Systemische Familienaufstellung

Timmersfeld 68 • 42899 Remscheid
02191/53780 • HeidiBecker@gmx.net
Hausbesuche

Aktiv in den Ruhestand

Der Eintritt in den Ruhestand ist eine große Veränderung im Leben. Wir wollen das als große Chance sehen und den neuen Lebensabschnitt kreativ gestalten. Denn etwa ein Viertel unseres Lebens liegt noch vor uns, oftmals in guter gesundheitlicher und geistiger Verfassung. Die zentrale Frage lautet deshalb: Was fangen wir mit der verbleibenden Lebenszeit an? Natürlich können wir alles auf uns zukommen lassen. Doch wer sich rechtzeitig und aktiv mit dieser Lebensphase auseinandersetzt, kommt besser zurecht und kann sein Leben mehr genießen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte und Ideen zur Umsetzung.
Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich bewusst auf die Zeit nach dem Berufsleben vorbereiten möchten bzw. schon im Ruhestand sind und nach neuen Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten suchen.

250-1
Fr 17.01.20
18:00 – 21:00 h

kostenlos

Elke Grams

Zumba

Beim Zumba spüren die Teilnehmer wie ihr Körper Glückshormone produziert und dieser an Kraft gewinnt. Zumba Fitness zu lateinamerikanischer Musik ist leicht zu erlernen, macht Spaß und trainiert alle Körperbereiche durch ein energiegeladenes Training. Die Teilnehmer fühlen sich nach dem Training gestärkt, erholt und voller Leben.
In Zumba Kursen erwarten Sie exotische Klänge wie Salsa, Merengue, Cumbia und Samba sowie Latino-Rhythmen und internationale Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden ihre Bauchmuskeln, Arme und Oberschenkel trainiert und sie gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Zumba ist daher für Jung und Alt, Weiblich und Männlich geeignet. Mit Zumba wird nicht nur der soziale Kontakt gefördert, sondern auch die Eltern-Kind -Beziehung. Die Lebensqualität der ganzen Familie wird verbessert durch die Bewältigung des Alltagsstresses.

Für dieses Angebot wird eine kostenlose Kinderbetreuung während des Kurses angeboten. Bitte buchen Sie dieses kostenlose Angebot unter Angabe des Alters und des Namens des Kindes bei Ihrer Buchung mit!

251-1
Di 18:00 – 19:00 h

251-2
Di 19:15 – 20:15 h

10 x 1 Std., 55 €
fortlaufender Kurs,
Einstieg jederzeit
möglich!

Maillenis Strobel

Cardio Step

252-1
Mo 13.01.–23.03.20

252-2
Mo 30.03.–22.06.20

252-3
Mo 17.08.-02.11.20

253-4
Mo 16.11.-14.12.20

10 x 1 Std., **60 €**
5 x 1 Std., **30 €**
jew. 17:00–18:00 h

Nadine Pauly

Das CardioStep Training ist ideal, um die körpereigene Ausdauer zu steigern, die Koordination zu optimieren und die Fettverbrennung zu erhöhen.

CardioStep findet mit einem Stepboard statt. Dieses Stepboard ist ein Fitnessgerät, mit dem man das Aufsteigen auf eine Stufe simulieren und trainieren kann.

Für dieses Angebot wird eine kostenlose Kinderbetreuung während des Kurses angeboten. Bitte buchen Sie dieses kostenlose Angebot unter Angabe des Alters und des Namens des Kindes bei Ihrer Buchung mit!

Intervalltraining

254-1
Mo 13.01.–23.03.20

254-2
Mo 30.03.–22.06.20

254-3
Mo 17.08.-02.11.20

254-4
Mo 16.11.-14.12.20

10 x 1 Std., **60 €**
5 x 1 Std., **30 €**
jew. 18:00–19:00 h

Nadine Pauly

Beim Intervalltraining trainierst du in verschiedenen Abschnitten nacheinander durch unterschiedliche Übungen alle großen Muskelgruppen.

Neben Kraft, Muskelaufbau und Koordination verbessert das Intervalltraining erheblich die Kraftausdauer und steigert die Fettverbrennung.

Für dieses Angebot wird eine kostenlose Kinderbetreuung während des Kurses angeboten. Bitte buchen Sie dieses kostenlose Angebot unter Angabe des Alters und des Namens des Kindes bei Ihrer Buchung mit!

Bitte beachten Sie, dass es zwischenzeitlich zu Terminänderungen kommen kann. Auf unserer Homepage finden Sie gegebenenfalls aktualisierte Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neu eingestellte Angebote!

Pilates im Familienzentrum KiTa Hackenberg

Pilates ist ein ruhiges, achtsames und anspruchsvolles Training für den ganzen Körper. Der Fokus liegt auf unserem Zentrum, also Bauch- und Rückenmuskulatur.

Pilates ist für jeden geeignet, der gerne sanft aber trotzdem sehr wirkungsvoll seinen Körper trainieren möchte. In jeder Pilatesstunde wird die Atmung ganz bewusst eingesetzt, die bewusste Haltung geschult, Entspannungs- & Lockerungsmöglichkeiten und somit ein gutes Körpergefühl.

Für dieses Angebot wird eine kostenlose Kinderbetreuung während des Kurses angeboten. Bitte buchen Sie dieses kostenlose Angebot unter Angabe des Alters und des Namens des Kindes bei Ihrer Buchung mit!

255-1
Mo 13.01.–30.03.20

255-2
Mo 20.04.–31.08.20

255-3
Mo 07.09.-21.12.20

10 x 1 Std., **55 €**
13 x 1 Std., **71,50 €**
jew. 15:45 – 16:45 h

Delia Wilke

Wirbelsäulengymnastik – Präventionskurs

Wer kennt es nicht? Nach einem langen Tag schmerzt der Rücken. Durch hohe Belastungen und mangelnde Bewegung kann der Körper falsch beansprucht werden, wodurch eine schmerzhafte Bewegungseinschränkung entstehen kann. In diesem Kurs wird durch gezielte Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnungsübungen die gesamte Haltungsmuskulatur trainiert und gelockert. Ein abwechslungsreiches Programm, um Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen!

Dieser Kurs ist als Präventionskurs nach §20 bei den Krankenkassen anerkannt.

256-1
Fr 07.02.-27.03.20

256-2
Fr 02.10.-20.11.20

jew. 16:00 – 17:00 h
8 x 1 Std., 90 €

Diana Czpakowski

Autogenes Training für Erwachsene

Erlernen Sie durch Autogenes Training Stress und Hektik des Alltags zu bekämpfen, zur inneren Ruhe und Gelassenheit zurückzukehren und somit eine wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit zu schaffen. Gönnen Sie sich etwas Gutes.
Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Entspannung, die von jedem unter Anleitung in diesem Trainingskurs erlernt werden kann.

257-1
Fr 13.03.2020

7 x 60 min, **87,50 €**

Ute Möhrke

Yoga für Anfänger, Fortgeschrittene und Neugierige

258-1
Mo 13.01.–31.03.20
10 x 2 Ustd. **80 €**

258-2
Mo 08.06.–06.07.20
5 x 2 Ustd. **40 €**

258-3
Mo 31.08.–16.11.20
10 x 2 Ustd. **80 €**

jew. 09:30 – 11:00 h

Kursort: Esche

259-1
Do 16.01.–02.04.20
10 x 2 Ustd. **80 €**

259-2
Do 04.06. – 09.07.20
5 x 2 Ustd. **40 €**

259-3
Do 03.09. – 19.11.20
10 x 2 Ustd. **80 €**

jew. 17:30 – 19:00 h

259-4
Do 16.01.–02.04.20
10 x 2 Ustd. **80 €**

259-5
Do 04.06. – 09.07.20
5 x 2 Ustd. **40 €**

259-6
Do 03.09. – 19.11.20
10 x 2 Ustd. **80 €**

jew. 19:15 – 20:45 h

Kursort: Die Wiege

Dorothe Kempe-Brockstedt

Yoga kann ein Gefühl von großer Lebendigkeit, Lebensfreude und Entspanntheit sowie inneren Frieden vermitteln.

Verschiedene Körperübungen und Atemtechniken können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und uns helfen, in Stresssituationen ruhig und zentriert zu bleiben. Besondere Schwerpunkte meines Unterrichts sind Beckenboden und Atemtechniken. An erster Stelle stehen immer die Bedürfnisse und Wünsche meiner Kursteilnehmerinnen.
Yogalehrerin BDY/EYU, Lehrerin f. Hormonyoga

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil. Getragen von unserem Atem fließen wir durch eine kraftvolle aber auch entspannte Yogapraxis. Goodbye Alltagsstress – Hello Hapiness!

Ganz egal ob du zum ersten Mal Yoga machst oder schon länger übst – Du bist herzlich eingeladen, deiner Atmung zu folgen, deine Kraft zu spüren und Lebensfreude zu fühlen.

Die Kurse beinhalten 10 / 5 Treffen inkl. 2 /1 Ersatztermine wenn Du mal verhindert bist.

260-1
Mi 15.01.–13.05.20
(10 Termine + 2 Ersatz)

260-2
Mi 17.06.–19.08.20
(10 Termine + 2 Ersatz)

260-3
Mi 16.09.–16.12.20
(5 Termine + 1 Ersatz)

Kursort:
Remscheid Honsberg

10+2 Termine, **80 €**
5+1 Termine, **40 €**

18:00 – 19:15 h
p. Pers. 10 €

Lisa Hemsath

Yoga – einatmen, ausatmen, entspannen

Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes.

Erreichen kann man dies durch eine Abwechslung von Anspannung und Entspannung. In stressigen Situationen kann Yoga zu mehr Ausgeglichenheit und Zentriertheit führen. Atemübungen können den Geist beruhigen.

In meinem Unterricht fließen wir durch wunderschöne Asanas (Körperübungen), die den Körper aktivieren und Blockaden lösen können, danach verweilen in einer ruhigen, besonnenen Schlussentspannung.

261-1
Mi 04.03. – 06.05.20

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 19:30 – 20:30 h
10 x 1 Std., 55 €

Kursort:
FZ Hackenberg

Anika Kulling

Yoga für den Rücken

262-1
Do 09.01.-12.03.20

262-2
Do 26.03.-28.05.20

263-3
Do 11.06.-13.08.20

263-4
Do 27.08.-29.10.20

263-5
Do 05.11.-17.12.20

jew. 18:00 – 19:30 h
10 x 2 Ustd. **65 €**

Sarah Kühn

Regelmäßiges Rücken-Yoga kann bei Rückenproblemen Abhilfe schaffen. Rücken-Yoga ist ein Schlüssel für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Mit diesem Anfängerkurs bekommen Sie Tipps und praktische Übungen für einen entspannten und starken Rücken.

Yogaübungen verbessern die Haltung, lösen Verspannungen, halten die Wirbelsäule beweglich und helfen
die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt zu stärken und zu dehnen.

Dieser Kurs ist für Jung und Alt geeignet, egal, ob der Rücken durch das Herumtragen des Kindes, die Büroarbeit oder anderes belastet ist.

Aktive Meditation

264-1
Mo 13.01.-17.02.20

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 19:30 – 21:00 h
6 x 2 Ustd. **54 €**

Petra Dellweg

Aktive Meditationen führen zunächst durch eine Phase von Bewegung und Ausdruck, in der sich der Meditierende von im Körper festgehaltenen Ballast des Alltags befreien kann. Das erleichtert den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein.

Klangreise mit Erwachsenen

265-1
Do 12.03.20

265-2
Do 07.05.20

265-3
Do 25.11.20

jew. 19:00 – 20:00 h
p. Pers / Termin, **15 €**

Petra Welpmann

Bei einer Klangreise braucht man nichts zu tun, außer sich bequem hinzulegen, loszulassen und die Klänge von Klangschalen, Gongs und Klangspielen auf sich wirken zu lassen. Da der Körper bis zu 70 % aus Wasser besteht, setzt der Klang dieses in unserem Körper in Bewegung. Das Wasser nimmt die Vibration und Schwingung auf und leitet sie weiter. So erzeugen Klänge im Energiefeld eines Lebewesens harmonische Schwingungen und können so entspannend und heilend auf Körper, Geist und Seele wirken. Gerade in der heutigen schnelllebigen Welt brauchen wir Zeiten der Entspannung.

Fantasiereisen mit Klang- eine Auszeit für Eltern und Kinder

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt. Fantasie umfasst die ganze Welt." (Albert Einstein)

266-1
Mo 20.01.-02.03.20

Im Kurs können sie und ihr Kinder erfahren, wie Klangschalen klingen, wie sie sich anfühlen und was der Klang in unserem Körper bewirkt. Vor allem aber haben sie die Möglichkeit, die beruhigende Wirkung der Schalen am und auf dem eigenen Körper wahrzunehmen. Durch Klangmassagen kann man mit sich und dem eigenen Kind in Einklang kommen.

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 16:30 – 17:30 h
6 x 1 Std., 40 €

Mit dem Weltenbummler Kasimir, Löwenmut, Mäusemuffen und seinen Freunden auf Abenteuer in Klangfantasien auf eine Trauminsel zu reisen, um darin die Stärken und Fähigkeiten der Kinder zu wecken .

Material: Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und Mineralwasser mitbringen.

Simona Miersch

Lachyoga: Lachen ist gesund, Lachen als Jungbrunnen

In diesem Kurs erlernen Sie, wie man ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es keinen Humor, Witz oder Comedy. Wir arbeiten in der Gruppe. Mit Blickkontakt und kindlicher Verspieltheit wird das Lachen schnell real und ansteckend. Lachyoga steht auf vier Säulen: Klatschen unsere Akkupressurpunkte werden aktiviert, Atemübung aus dem Yoga (Pranayama) -, verspielte Übungen und das Lachen.
Der Körper schüttet Glückhormone - Endorphine aus, die Stimmung hebt sich, lindert den Schmerz, stärkt das Immunsystem, reduziert Stress, Abwehrkräfte werden aktiviert, erhöhter Sauerstoffaustauch, reguliert den Blutdruck und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

267-1
Mo 20.01.-02.03.20

weitere Termine auf der Homepage!

jew. 18:00 – 19:00 h
6 x 1 Std., 40 €

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen" – Madan Kataria, Arzt und Erfinder des Lachyogas

Lach-Yoga ist nicht für jeden geeignet. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben klären Sie bitte im Vorfeld ab ob eine Teilnahme möglich ist.

Material: Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe und Mineralwasser mitbringen.

Simona Miersch

Für Frauen

Entspannung für Mütter

268-1
Mo 25.04.20
19:00 – 20:30 h

Eine „Auszeit" mit Tiefen-Entspannung für junge Mütter.

Wer sich oft müde und schlapp fühlt und nicht so richtig zur inneren Ruhe findet, der ist hier genau richtig. Mit der Cranio-Sacral-Therapie kann sich der Körper wieder erholen, regenerieren und neue Kraft tanken. Körper, Geist und Seele sind wieder in Balance mit Cranio.

3 € p. Pers.

Dagmar Leverentz

Der Vortrag vermittelt Ihnen Kenntnisse zu dieser sanften Körperarbeit und Sie bekommen die Möglichkeit eines Angebots zum „Kennen-Lernen" von Cranio.

Wechseljahrsbeschwerden

269-1
Mo 27.04.20

269-2
Mo 26.10.20

jew 18:30 – 20:00 h
8 € p. Person

Heidi Becker

...und Alternativen zur Hormonbehandlung...

An den Wechseljahren kommen Frauen und Männer nicht vorbei. Was sich dann im Körper abspielt und warum die Symptomatiken so unterschiedlich sein können, das erfahren Sie in diesem Vortrag. Außerdem werden natürliche Maßnahmen vorgestellt, die helfen, Wechseljahrsbeschwerden zu lindern.

Trancereisen – heilsame Wege

270
Termine erfragen Sie bei Interesse gerne im Wiegenbüro

19:45 – ca. 22:00 h

3 Ustd., 18 €

Andrea Wild

Trance als uralter Heilungsweg kann uns Wege zur Verbundenheit mit dem Leben, dem Lebendigen, der eigenen Lebendigkeit erschließen und so heilsam auf den Körper, den Geist, den gesamten Organismus wirken. Haltungen des Schamanischen Reisens aus den ältesten Kulturen der Welt bilden jeweils ein in sich abgeschlossenes Heilungsritual, in dem wir die Erfahrung machen können, für die wir bereit sind: Sehen, Heilen, Verwandeln, Kraft schöpfen, in Kontakt gehen mit der Weisheit unserer Erde…

Heilsamer Trance – Tanz

Im Jahresverlauf Deinem roten Faden folgen, loslassen und ganz werden. Das in Bewegung bringen, was gerade ist. In der Bewegung zum Ausdruck kommen und dem Ausdruck folgend in Dein inneres Wesen schauen. Das was gerade ist, feiern und im Tanz lebendig werden lassen. Die Rhythmen des Lebens in ihrer Vielfalt wirken heilsam und führen schließlich in die Stille, in die Entspannung…

Eine Anleitung führt Dich in den Tanz hinein: Tanzen ohne Schrittfolgen, alleine und in der Gruppe, getragen von der Erdkraft, beflügelt und befeuert ins Schwitzen kommen, reinigend und heilsam zugleich

271-1
Fr 07.02.20

271-2
Fr 20.03.20

271-3
Fr 08.05.20

271-4
Fr 03.07.20

271-5
Fr 07.08.20

271-6
Fr 25.09.20

271-7
Fr 06.11.20

271-8
Fr 18.12.20

jew. 19:30 – ca. 21:30 h
13 € p. Pers.

Andrea Wild

Massagen in der Verbundenheit mit dem eigenen Lebensrhythmus

272-1
Mi 29.01.20
Winterstern – Massage

272-2
Mi 26.02.20
Luft – Massage

272-3
Mi 25.03.20
Sonnen – Massage

272-4
Mi 29.04.20
Feuerkraft – Massage

272-5
Mi 27.05.20
Mond – Massage

272-6
Mi 26.08.20
Wasserkraft – Massage

272-7
Mi 30.09.20
Kosmos – Massage

272-8
Mi 28.10.20
Erde – Massage

272-9
Mi 25.11.20
Sternschnuppen – Massage

19:30 – 21:45h

p. Pers. / Abend 18 €

Andrea Wild

Die im Kurs gezeigten Massagen enthalten Elemente der klassischen Massagetechniken und der biodynamischen Körpertherapie.

Die Massagen werden erläutert und gezeigt und dann jeweils zu zweit ausgetauscht. Sie dienen der Gesundheitsvorsorge und persönlichen Stärkung und sind kein Ersatz für fachtherapeutische Behandlung.

Jeder Abend mit einer besonderen Massage führt uns zu Lebensfreude und Lebendigkeit, in die Verbindung mit den Grundbausteinen des Lebens

Die Abende können einzeln gebucht werden! Anmeldungen bis 1 Woche vor Termin möglich!

Bitte mitbringen: Handtuch, Bettlaken, warme Socken, ggf ein eigenes Öl zu Massieren!

Die Spielplatzbox Hohenhagen

Ein Beitrag für attraktives und selbstorganisiertes Spielen am Hohenhagen

Die Idee hinter Spielplatzboxen im öffentlichen Raum ist, das Angebot für Nutzer*innen auf Spielplätzen mit verschiedenen Spielmaterialien zur Bewegungsförderung zu erweitern. In der Spielplatzbox Hohenhagen befinden sich darüber hinaus noch Sonnenschirme.

Genutzt werden kann sie von engagierten Bewohner*innen, Vereinen und Einrichtungen, die im Rahmen ihrer zeitlichen Möglichkeiten die Spielmaterialien den Kindern zugänglich machen und damit den Spielplatz um ein weiteres offenes Angebot bereichern.

Die Ziele dahinter sind:

- Steigerung der Attraktivität öffentlicher Spielflächen
- Schaffung eines weiteren niederschwelligen Angebots zur Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen
- Förderung des Dialogs der Generationen
- Förderung des bürgerschaftlichen Engagements für die Verbesserung der Lebensqualität am Hohenhagen

Das Inventar der Box soll mit den Einnahmen aus dem jährlichen Spielplatzfest stetig erweitert werden.

Für die im Juni eingeweihte Spielplatzbox Hohenhagen werden noch Erwachsene gesucht, die einen Schlüssel für die Box übernehmen möchten. Die Schlüsselinhaber*innen erklären sich bereit in der Zeit, die sie auf dem Spielplatz verbringen, die Box zu öffnen und das Entnehmen/Zurückgeben der Spielgeräte/Sonnenschirme zu beaufsichtigen. Beim Verlassen des Platzes sind die Geräte wieder einzusammeln und die Box zu verschließen. Weitere Verpflichtungen sind mit der Übernahme eines Schlüssels nicht verbunden.

Interessierte können sich bei der im Gemeinde- und Stadtteilzentrum Esche unter der Telefonnummer 0157 – 74 94 7005 melden.

Inhouse Angebote:

Angebote für Familienzentren, Kitas, Schulen und anderen Einrichtungen:

Eltern-Kompetenz-Kurs:

Erziehung ist Beispiel und Liebe. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann. Mit dem Elternkompetenzkurs gewinnen Sie einen zuverlässigen Partner, um auch in konfliktbeladenen Situationen den Familienalltag gelassen und souverän zu meistern.

Weitere Informationen und Termine bitte telefonisch erfragen.

Familienbildung:

Wir bieten Ihnen gerne aus unserem Weiterbildungsprogramm maßgeschneiderte Kurse für Ihre Zielgruppen an. Ihre Wünsche bestimmen den Umfang der Inhalte und den Zeitrahmen der jeweiligen Angebote. Die Veranstaltungen können in Ihrer Einrichtung durchgeführt werden. **Tel. 02191 / 7 46 55 oder info@fbs-remscheid.de**

Kursleitertreffen:

Das Treffen aller Kursleiter und Kursleiterinnen dient zum gruppenübergreifenden Austausch und zur gemeinsamen Entwicklung neuer Ideen.

Di, 27.10.19 – 20:00 h

Kurssprechertreffen:

Alle Kursteilnehmer / -innen haben hier zusätzlich die Möglichkeit Probleme, Wünsche und Anregungen sowie neue Ideen für unser Kursangebot an diesem Abend anzusprechen.

Den aktuellen Termin erfragen Sie bitte im Wiegenbüro!

...Machen Sie mit für ein familienfreundliches Remscheid! Entwickeln Sie mit uns Ideen für noch mehr Familienfreundlichkeit in Remscheid!

Nähere Infos und Termine gibt's im Wiegenbüro!

Teilnahmebedingungen:

Für alle Kurse, Seminare, Vorträge und Gruppen der FBS „Die Wiege e.V." ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann telefonisch, persönlich, per Email oder schriftlich unter Angabe Ihrer persönlichen Daten erfolgen. Sie ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der festgesetzten Teilnahmegebühr. Nach Zahlung der Teilnahmegebühr ist die Anmeldung abgeschlossen. Terminänderungen aufgrund der langfristigen Planungen sind möglich bitte beachten Sie die Angaben auf unserer Homepage!

Kursgebühr

Mit Ihrer Anmeldung wird die Kursgebühr fällig. Die Bezahlung kann per Überweisung oder bar erfolgen (spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn) Die Zahlung per Überweisung richten Sie bitte an:
Die Wiege e.V.
IBAN: DE793405 0000 0000 000927
SWIFT / BIC: WELADEDRXXX
Stadtsparkasse Remscheid
Barzahlung ist während der Bürozeiten und nach Vereinbarung möglich.

Rücktritt von einer Veranstaltung:

Der Rücktritt von einer Veranstaltung kann in schriftlicher Form bis 14 Tage vor Angebotsbeginn kostenfrei berücksichtigt werden. Bei späterem Rücktritt, unabhängig vom Anlass der Absage, wird die Kursgebühr in vollem Umfang fällig. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen werden die bereits bezahlten Kursgebühren gegen Vorlage des Nachweises und unter Angabe der Kontodaten zurückerstattet. Wir sind bemüht einen Ersatztermin anzubieten. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht.

Ermäßigung

Für Familien in besonderen sozialen Situationen, dazu zählen Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose, Ein-Eltern-Familien, Familien mit drei und mehr Kindern sowie Familien mit behinderten oder suchtkranken Menschen, kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden, soweit uns dafür Zuschüsse des Landes NRW zur Verfügung stehen. Auf Ihren schriftlichen Antrag wird entschieden, ob und ggf. in welcher Höhe wir eine Ermäßigung gewähren können.

Familienbildungsstätte „Die Wiege e.V." - Hohenhagener Str.9 – 42855 Remscheid
Tel.: 02191/74655 – email: info@fbs-remscheid.de – www.fbs-remscheid.de

Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket

Unsere Angebote können Sie auch im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes in Anspruch nehmen. Bitte sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen sehr gerne bei der Antragstellung!

Unsere aktuelle Datenschutzerklärung können Sie im Büro / auf unserer Homepage einsehen.

Anmeldeformular

Familienbildungsstätte
Die Wiege e.V., Remscheid
Hohenhagener Straße 9,
42855 Remscheid
Tel.: 02191/74655
E-mail: info@fbs-remscheid.de
Homepage: www.fbs-remscheid.de

Anmeldung:

Name:

Vorname:

Name d. Kindes:

Geb. Datum d. Kindes:

Straße:

PLZ:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

○ Ich möchte gerne per Email weitere Informationen über Ihr Kursangebot erhalten!

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kurs Nr.:

Kurstitel:

Gebühr: EUR

Kursleitung:

Kursbeginn (Datum):

Wochentag:

Uhrzeit:

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert. Die Kursgebühr wird (zutreffendes bitte ankreuzen):

○ bis 2 Wo vor Kursbeginn überwiesen (Kursbeträge ab 20€)

○ spätestens am 1. Kurstag bar bezahlt (Kursbeträge bis 20€)

Datum_____

Unterschrift:

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

○ Internet ○ Auslagen
○ Freunde ○ Zeitung
○ ich habe schon an Kursen teilgenommen

○ **Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten bis auf Widerruf zum Zwecke der Kursabwicklung /-nutzung gespeichert werden.**

MÄDELSDING

Der Mädelsflohmarkt

in der Familienbildungsstätte Die Wiege e.V.

06.06.2020

15:00 – 18:00 Uhr

(Umstands-)Mode, Schuhe, Schmuck, Accessoirs…
In gemütlicher Atmosphäre bummeln…
Alles was das Frauenherz begehrt!

Cafeteria:
Süßes und Herzhaftes
Heiß- und Kaltgetränke

Standplätze ab 4€/Meter
Anmeldung im Wiegebüro, auf der Homepage oder telefonisch!

FBS Die Wiege e.V. – Hohenhagener Straße 9 – 42855 Remscheid
02191/74655 – info@fbs-remscheid.de – www.fbs-remscheid.de

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Augat, Katharina	Eltern-Kind-Gruppe, Elternstart, PEKiP
Balzer, Simone	Kinderkrankenschwester, qual. Spielgruppenleitung Zert. nappydancer® - Kursleitung, Eltern-Kind-Gruppen
Becker, Heidi	Traditionelle Chinesische Therapie, Familienaufstellung, Vorträge
Becker-Bulawa, Linda	Verwaltung, Mädelsflohmarkt, Kinderkurse
Behfeldt, Jennifer	BabySteps
Bosch, Judith	Babymassage
Brehm, Matthias	Musiklehrer, Gitarrenkurse, Keyboardkurse
Clouth, Detlef	Gitarrenkurse
Czpakowski, Diana	Buggyfit, Wirbelsäulengymnastik, Rückbildung
Dellweg, Petra	WenDo-Kurse
Drees, Carmen	Märchenerzählerin
Faber, Marie	Tanz f. Mutter & Baby
Faubel, Gabriele	PEKiP
Grams, Elke	Dipl. Sozialpädagogin, päd. Leitung, PEKiP, Nähkurse, Kinderangebote, Familienangebote
Hemsath, Lisa	Vinyasa Yoga, Familienyoga
Herbertz, Patrizia	fitdankbaby®
Herrmann, Siri Inike	fitdankbaby®
Hörnig, Britta	Stoffwindelworkshop
Ibrisimovic, Jenni	Erste-Hilfe-Kurse
Kempe-Brockstedt, Dorothe	Yogakurse
Köster, Melanie	KANGATRAINING®, Trageberatung
Kühn, Sarah	Rücken-Yoga
Kulling, Anika	Yoga für Kinder und Erwachsene
Kupp, Sybille	Musikgarten, Konzentrationstraining, Eltern-Kind-Gruppen, Blockflötenkurse
Lauwaert, Cornelia	Kreativkurse, Filzen
Leverentz, Dagmar	Heilpraktikerin, Osteopathie
Lorenzen, Hanna	Kinderbetreuung, Ferienprogramm

Melcher, Cornelia	Kochkurse
Miersch, Simona	Klangreisen
Möhrke, Ute	Autogenes Training
Monova, Asya	Zahnärztin, Vorträge
Nardella, Lucia	Hebamme, Beikost – Vorträge
Nicgorski, Magdalena	Eltern-Kind-Gruppen, Eltern Start
Pauly, Bärbel	Ehrenamtliche
Pauly, Nadine	Cardiostep, Intervalltraining
Pickardt, Sabrina	Eltern-Kind-Gruppen, Krabbelgruppen, Eltern Start, Familienangebote
Rachuy, Merlin	Eltern-Kind-Kurse, Tänzer
Reszka, Silke	Kreativ - Kurse
Robbe, Sonja	Vorträge
Roggenbuck, Heike	Pädagogin, Eltern-Kind-Gruppen, Kinderangebote, Vorträge
Schad, Achim	Familientherapeut
Schröder, Martin	Vater-Kind-Zelten
Siebel, Anke	Hebamme, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Baby- und Kleinkindschwimmen
Stoppert, Sandra	Kindergeburtstage, Tanzen
Strobel, Maillenis	Sportlehrerin, Zumba
Trobisch, Margarete	Kreativ-Kurse Puppen
Weber, Elizaveta	fitdankbaby® Pre
Weck, Mirjam	Hebamme, Kindernotfälle, Babysitterkurs
Welpmann, Petra	Klangreisen
Wild, Andrea	Frauenseminare, Trance-Tanz, Körperentspannung, Massagekurse
Wilke, Delia	Pilates
Wurm-Utracik, Nina	PEKiP, Elternstart, Babysitterausbildung

Habt Ihr Lust unser Team zu unterstützen? Wir freuen uns über neue Ideen und kreative Köpfe!

Stichwortverzeichnis

A
Adventskranz 58
Adventsmarkt 9
Akrobatik 33
Akupunktur 12
Anmeldung 76
Autogenes Training 31,65

B
Babymassage 26
Babyschimmen 26
Babysteps 28
Babysitterkurs 39
Babyturnen 27
Bach Blüten 54
Basteln 36,38,47, 57
Beckenboden 20
Beikost 49
Blockflöte 35
Buggyfit 20

C
Cardio Step 64
Chiropraktik 55

D
Drachenbau 45

E
Entspannung 70
Eltern-Kind-Gruppen 25
Eltern-Kind-Kurse 22,40
Elternstart NRW 21,22
Ermäßigung 75
Erste Hilfe 51
Eutonie 55

F
Familienaktivitäten 40
Familienaufstellung 53
Familienbildung 11
Familienyoga 42
Fieber 48
Filzen 47,57
Fitdankbaby 13,16-19
Fitness 63,64
Flohmarkttermine 9,77

G
Geburtsvorbereitung 12
Genogrammarbeit 54
Gitarrenkurs Erwachsene 60
Gitarrenkurs Kinder 34

H
Häkeln 58
Handy 49
Heilhypnose 54
HipHop 32
Höhle 45
Homöopathie 48

I
Inhouse-Angebote 74
Intervalltraining 64

K
Kangatraining 15
Keyboardkurs 34
Kinderflohmarkt 9
Kindergeburtstage 37
Kindertanz 31,32
Kino 40
Klangreisen 28,68,69
Klavierunterricht 35
Kochkurse 41,60
Konzentration 33
Kooperationen 82
Kursleiter 78
Kursleitertreffen 74
Kurssprechertreffen 74
Kürbisgeister 38

L
Lachyoga 69
Lederpuschen 59
Leitbild 4

M
Mädelsflohmarkt 9,77
Märchen 40,44
Massagen 12,26,72
Medien 49
Meditation 68
Museen 45,47
Musik 29
Musikgarten 29,30

N
Nähkurs Erwachsene 59
Nähkurs Kinder 36
Nadelfilzen 47,57
Naturerlebnis Eltern-Kind 43-46
Nikolausfeier 39

O
Ostern 35,57

P
PEKiP 23,24
Perlen 57,58
Pilates 65
Ponys 43
Puppen 59

R
Reiterspiele 43
Rückbildungsgymnastik 15
Rücktritt 75

S
Schad, Achim 50-52
Schmuck 38,57,58
Schwangerschaft 12
Senioren 49,63
Smartphone 49
Spielplatzbox 73
St. Martin 46
Stoffwindel 14
Systemische Familienaufstellung 51

T
Tanz für Kinder 31,32
Tanz für Mutter und Baby 30
Teilnahmebedingungen 75
Theater 60
Trance Reisen 70
Trance Tanz 71
Trageworkshop 13

V
Vater-Kind-Zelten 41
Verein Die Wiege e.V. 5
Vorträge 48
Vortragübersicht 10

W
Wanderungen 44
Wirbelsäulengymnastik 65
Wechseljahrsbeschwerden 70
Weihnachtswichtelwerkstatt 38
Workshops 41

Y
Yoga 66-68
Yoga für Familien 42
Yoga für Kinder 31
Yoga für den Rücken 68

Z
Zahngesundheit 48
Zelten 41
Zumba 63

Unsere Kooperationspartner:

Familienbildung ist lebendig und ständig im Wandel. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern arbeiten wir ständig daran, das Angebot für alle Remscheider Mitmenschen ansprechend zu gestalten. Kommen Sie auf uns zu und teilen Sie uns mit was wir für Sie tun können...wir sind für Sie da!

Die Familienbildungsstätte „Die Wiege e.V." ist, wie folgende Einrichtungen Mitglied des akf e.V. (Arbeitskreis kooperierender Familienbildungswerke e.V.):

Treffpunkt Eickel (Herne)
Eltern werden – Eltern sein (Mülheim)
Jugend- und Familiendienst (Rheine)
Freies Bildungswerk Scharnhorst e.V. (Dortmund)
Paritätisches Familienbildungswerk (Wuppertal),
Friedensdorf Bildungswerk (Dinslaken)

Die gemeinsame Plattform aller Träger der Familienbildung in NRW ist die **Familienbildung in NRW**

Wir kooperieren mit folgenden Familienzentren:

Familienzentrum Johannes-Nest
Familienzentrum Ahörnchen e.V.
Familienzentrum Vieringhausen
Familienzentrum Remscheid Stadt
Familienzentrum KiTa Hackenberg e.V.
Familienzentrum Wupper Radevormwald
Familienzentrum Kita Kraftstation

Weiter arbeitet die Wiege in mehreren Arbeitskreisen mit:

Arbeitskreis 0-3 Remscheid, Bündnis für Familie in Remscheid, Frühe Hilfen Remscheid, Stadtteilkonferenz Hohenhagen, Gesund aufwachsen in Remscheid, SAFiR etc., Eltern stärken – Kinder schützen

Die Wiege nimmt an folgenden Aktionen teil:

Stadtteilfest & Spielplatzfest Hohenhagen, Weltkindertag Remscheid, Tag der offenen Tür Sana-Klinikum, Netzwerkkonferenz frühe Hilfen RS und Wermelskirchen etc.

Ahörnchen
Kindertagesstätte & Familienzentrum

Wir bieten Platz für 80 Kinder

Zu jedem neuen Kindergartenjahr werden 20 Kinder unter drei Jahren aufgenommen.

Sie können wählen zwischen 35 Wochenstunden und 45 Wochenstunden an Bildungs- und Betreuungszeit.

Vormerkungswünsche Ihrerseits erfolgen über das Portal „Little bird".

Persönliche Gespräche schliessen sich nach Absprache mit Ihnen terminisiert daran an.

Unsere Aktionen als Familienzentrum für und mit den Menschen im Stadtteil entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Die Mittagsverpflegung wird bei uns frisch zubereitet!

Ahörnchen e.V.
Ahornstraße 1
42855 Remscheid

Tel.: 0 21 91 – 47 89 01
Fax: 0 21 91 – 47 89 02

www.ahoernchen-ev.de
info@ahoernchen-ev.de

Wiegen - Flohmarkt

Samstag 10:00 – 13:00 h
07.03. / 09.05. / 05.09. /
und 14.11.2020

Kinder - Flohmarkt

Freitag 16:30 – 18:00 h
06.03. / 13.11.2020

Mädelsströdel

06.06.20: 15:00 – 18:00 h

Advent-Kreativ-Markt

29.11.20: 14:00 – 18:00 h

Familienbildungsstätte
Die Wiege e.V.

Hohenhagener Str. 9
42855 Remscheid
Tel.: 02191/74655
Email: info@fbs-remscheid.de
www.fbs-remscheid.de

Unsere Telefonzeiten:

Mo – Fr 09:00 – 11:00 h

Unsere Bürozeiten:

Mo, Di, Do, Fr 09:00 – 14:00 h
Mi 09:00 – 12:00 h