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!

2021
Jahresprogramm

Etwas Echtes starten!
#happybanking
Begib dich auf deine BerateRSuche.
Stadtsparkasse Remscheid
beraterfinder.stadtsparkasse-remscheid.de

Familienbildungsstätte Die Wiege e.V.

gemeinnütziger Verein – Mitglied im DPWV

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch in diesen besonderen Zeiten freuen wir uns, Ihnen für 2021 in der FBS Die Wiege e.V. ein ansprechendes Programm für Kinder, Jugendliche, Familien und Erwachsenen jeden Alters anbieten zu können.

Es liegt uns am Herzen Ihnen, unseren TeilnehmerInnen und UnterstützerInnen der Wiege, ein herzliches Dankeschön für das uns entgegengebrachte Vertrauen und Verständnis im Programmjahr 2020 auszusprechen.

Auch in diesem Jahr freuen wir uns über Anregungen und Wünsche für neue Angebote, die immer wieder zu einem bunten Jahresprogramm aus den Bereich Familie, Gesundheit und Kreativität beitragen.

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 November 2019 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...

Heidi Becker

Jennifer Behfeld

Judith Bosch

Matthias Brehm

Detlef Clouth

Diana Czpakowski

Evelyn Dahlke

Andrea Daun

Petra Dellweg

Carmen Drees

Marie Faber

Gaby Faubel

Lisa Hemsath

Britta Hörnig

Jenni Ibrisimovic-Uhlig

Dorothe Kempe-Brockstedt

Melanie Köster

Sarah Kühn

Anika Kulling

Rebecca Kunike

Dagmar Leverentz

Hanna Lorenzen

Cornelia Melcher

Ute Möhrke

Siri Müllers

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

Lucia Nardella

Nadine Pauly

Merlin Rachuy

Silke Reszka

Sonja Robbe

Jeanine Rücker

Achim Schad

Delia Schaller

Anke Siebel

Sandra Stoppert

Maillenis Strobel

Kathrin Weber

Andrea Wild

Nina Wurm-Utraczik

Bärbel Pauly (Waffelfee und vieles mehr)

...für Sie in der Wiege:

Elke Grams (päd. Leitung)

Linda Becker-Bulawa (Verwaltung)

Galina Fischer (Hauswirtschaft)

Bärbel Landefeld-Becker (Vorstands-mitglied)

Christiane Heip (Vorstands-mitglied)

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	19
Aktionen für Kinder & Jugendliche	31
Kindergeburtstage	40
Familie & Erziehung	43
Vorträge	49
Spielplatzbox	42
Kreativität & Familie	59
Bewegung und Gesundheit	64
Kurse für Frauen	69
Inhouse Angebote	73
Teilnahmebedingungen	74
Anmeldeformular	75
Mädelströdel	76
Kursleiter/-innen	78
Stichwortverzeichnis	80
Kooperationspartner	83

Bitte beachten Sie, dass es zwischenzeitlich zu Terminänderungen kommen kann. Auf unserer Homepage finden Sie immer die aktuellsten Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neue Angebote!

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

12.06.2021

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

06.03.21
08.05.21
04.09.21
13.11.21

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

07.05.21
12.11.21

16:30 - 18:00 h

Advent-Kreativ-Markt

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

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

Sonntag

28.11.21

14:00 - 18:00 h

Alle Standplätze sind ab dem 18.01.2021 online buchbar!

Übersicht der Vorträge 2021

Januar

08.01.21 Genogrammarbeit
26.01.21 Alternative Monatshygiene
22.01.21 Syst. Familienaufstellung

Februar

02.02.21 Zeit für pflegende Angehörige
20.02.21 Erste-Hilfe am Kind
08.02.21 Geduldsfaden - A. Schad
19.02.21 Syst. Familienaufstellung

März

02.03.21 Zeit für pflegende Angehörige
02.03.21 Kleine Schubse
15.03.21 Faszination Bildschirm
19.03.21 Syst. Familienaufstellung

April

12.04.21 Geschwister in der Familie - A. Schad
23.04.21 Smartphone
26.04.21 Notfallsprechstunde
30.04.21 Syst. Familienaufstellung

Mai

03.05.21 Umgang mit Wut und Aggressionen– A. Schad
27.05.21 Helikoptereltern fahren auch nur Auto- D. Träbert
18.05.21 Alternative Monatshygiene
28.05.21

Juni

01.06.21 Zeit für pflegende Angehörige
10.06.21 Trotz-eine Liebeserklärung meines Kindes?
25.06.21 Syst. Familienaufstellung

Juli

09.07.21 Genogrammarbeit
06.07.21 Zeit für pflegende Angehörige
23.07.21 Syst. Familienaufstellung

August

20.08.21 Syst. Familienaufstellung
24.08.21 Alternative Monatshygiene

September

17.09.21 Smartphone

Oktober

01.10.21 Syst. Familienaufstellung

November

08.11.21 Liebe allein genügt nicht- A.Schad
12.11.21 Syst. Familienaufstellung
23.11.21 Alternative Monatshygiene

Dezember

07.12.21 Erste Hilfe am Kind
10.12.21 Syst. Familienaufstellung

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...

Stoffwindel - Workshop

020-1
Mi 27.01.21

020-2
Mi 14.04.21

020-3
Do 01.07.21

020-4
Mi 06.10.21

020-4
Mi 15.12.21

jew. 10 – 12 Uhr

p. Person 25 €
p. Paar 45 €

Britta Hörnig

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

Stoffwindeln anschauen, anfassen & Probe wickeln

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!

Inkl. 10 € - Gutschein für den Trageladen Quietschfidel!

021-1
Di 02.02.21

021-2
Di 04.05.21

021-3
Di 03.08.21

021-4
Di 02.11.21

jew. 09:30 – 11:00 h
10 € p. Person

Melanie Köster

TCM – Akupunktur in der Schwangerschaft

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.

022-1
Fr 05.02.21

Fr. 26.11.21

jew. 18:30 – 20:00h
p. Pers. 8 €

Heidi Becker

Massagen in der Schwangerschaft

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

023-1
Termine nach Vereinbarung

60 min 75,00 €

Judith Bosch

Fit durch die Schwangerschaft

024-1
Fr 08.01. – 26.02.21

024-2
Fr 12.03. – 07.05.10

024-3
Fr. 21.05. – 09.07.21

024-4
Fr. 20.08. – 08.10.21

024-5
Fr. 22.10. – 10.12.21

8 x 60min, **99 €**
jew. 10:30 – 11:30 h

Diana Czpakowski

Bereite mit Sport in der Schwangerschaft Deinen Körper auf die Anstrengung der Geburt vor, tanke Energie, baue Stress ab und lerne andere werdende Mamas kennen.

"Fit durch die Schwangerschaft" besteht aus effektivem Bodyforming, Walking Einheiten und Dehnung.
Walking ist eine risikolose Sportart, die im gesamten Verlauf der Schwangerschaft ausgeübt werden kann. Sport regt Deinen Stoffwechsel an, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Thrombose und einer übermäßigen Gewichtszunahme.

♥ Dein Baby wird es lieben!
♥ Das Schaukeln im Mutterleib wirkt beruhigend auf das Kind und fördert die Entwicklung der Sinnesorgane
♥ Dein Baby kommt vital auf die Welt.

Mutterschutz, Elterngeld und Co

025-1
19:00 h

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

Veranstaltungsort:
pro-familia
Beratungsstelle
Winkelstraße 2a
Remscheid

Barbara Servos
Angela Plücker
(profamilia Remscheid

Informationsabend für werdende Mütter und Väter zu finanziellen, rechtlichen und sozialen Fragen.

Aktuelle Informationen zu folgenden Themen:
Mutterschutz und Mutterschaftsgeld
Vaterschaftsanerkennung, Sorgerecht, Unterhaltsrecht
Elterngeld und Elternzeit
Kindergeld
Kinderbetreuung
Sozialleistungen (ALG II, Wohngeld, Kinderzuschlag)
Die erste Zeit zu Dritt

Der Informationsabend gibt auch Gelegenheit, auf persönliche Fragestellungen einzugehen.)

BellyBasics®- dein Elternvorbereitungskurs

„Wenn ich das gewusst hätte!"- ein geflügelter Satz, den ihr nach diesem Kurs nicht mehr benutzen müsst!
BellyBasics® ist kein Geburtsvorbereitungskurs sondern eure Vorbereitung auf einen informierten Start in die Elternschaft!
Im Mittelpunkt steht ihr als Eltern und wir ihr euch selbstwirksam und informiert auf eure Geburt und euer Baby vorbereiten könnt.
Hier lernt ihr, wie ihr mit eurem Baby schon früh Kontakt aufnehmen könnt, praktische Schwangerenbindeweisen und Entlastungstechniken,
Listen für eure Geburtsplanung und Erstausstattung.
Außerdem erste wichtige Infos für die Wochenbett- Zeit, Babyschlaf und -handling uvm.
Egal ob allein oder in Begleitung von Partner*in, Freund*in oder einer anderen Vertrauensperson.
Ob Geburtshaus oder geplanter Kaiserschnitt, stillen oder Flasche, du bist bei mir willkommen!

026-1

Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

6 x 90 min
p. Pers. inkl. Begleitperson
125 €

Jenny Behfeldt

Klangreise in der Schwangerschaft – ab dem 4. Monat

Eine Klangreise ist in der Schwangerschaft ein besonders schönes Erlebnis. Schwangere sprechen aufgrund der erhöhten Sensibilität und Wahrnehmung besonders auf die Schwingungen der Klangschalen an.

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. Dadurch werden harmonische Schwingungen erzeugt, die entspannend und heilend auf Körper und Seele wirken. Auch das ungeborene Baby hört und spürt die Klänge und erinnert sich später.

Lassen Sie sich entführen in das Reich der Klänge.

027-1
Do 18.03.21

027-2
Do 24.06.21

027-3
Do 28.10.21

027-4
Do 18.11.21

jew. 19:00 – 20:00 h
p. Pers. / Treffen, 16 €

Petra Welpmann

...fit nach der SCHWANGERSCHAFT...

Rückbildungsgymnastik mit Säugling

028-1
Di 19.01. – 23.03.21
09:30 – 10:30 h

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage

Kursort: FBS Die Wiege

Anke Siebel
Mirjam Weck

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.

KANGATRAINING®

029-1
Fr 08.01. – 26.02.21

029-2
Fr 12.03. – 14.05.21

029-3
Fr 20.08. – 08.10.21

029-4
Fr 22.10. – 10.12.21

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

Melanie Köster

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 Känguru-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.

Fitness für Mütter mit Baby

Lerne Dich und Deinen Körper neu kennen und das im stetigen Kontakt mit Deinem Baby. Der Kurs beinhaltet gezieltes kräftigendes Training für Mütter. Außerdem soll der Austausch mit anderen Müttern ermöglicht werden und der Spaß für Dich und Dein Baby nicht zu kurz kommen.

030-1
Mi 13.01 – 17.03.21
10 x 60min, **60 €**

030-2
Mi 07.04. – 12.05.21
6 x 60min, **36 €**

030-3
Mi i 24.06. – 26.08.21
8 x 60min, **48 €**

jew. 9:30 – 10:30 h

Siri Inike Müllers

Mama – Kind - Pilates

Du wünschst Dir, nach der Geburt wieder fit zu werden und Dein

Mama – Baby – Pilates unterstützt die erweiterte Rückbildung, Körperhaltung, einem starken Beckenboden und der Kräftigung Das ganzheitliche Training hilft im turbulenten Alltag zu Ruhe ur Babys bis zum Krabbelalter sind herzlich willkommen und könne werden. Im Vordergrund stehen jedoch die Mamis.

Mit Babys ab der 12. Lebenswoche

031-1
Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

10 x 1 Std , **65 €**

Sarah Kühn

Aquafit mit Baby

Dieser Kurs ist an Eltern gerichtet, die nach der Schwangerschaft wieder fit werden möchten. Mama oder Papa treiben Aquasport mit dem Baby u.a. als Hantel. Für die Mama ist es eine Art Rückbildungskurs im Wasser!

Das Bewegungsbad mit 1,40m Wassertiefe und 32° warmen Solewasser befindet sich im Sana – Klinikum Remscheid. Der hydrostatische Druck, die Bewegung, die Temperatur sowie die Massage des Wassers sind höchste Ansprüche an die Motorik Sensorik des Babys.

Für Eltern mit Babys zwischen 3 und 7 Monaten

032-1
Mi 13.01 – 24.03.21
jew. 11:30 – 12:15 h
(davon 30 min Wasserzeit)

11 x 45min, **110 €**
(auch monatlich. zahlbar)

Schwimmschule Kirchner

Beckenboden Workout nach der Geburt (Präventionskurs)

033-1
Fr 08.01. – 26.02.21

033-2
Fr 12.03. – 07.05.21

033-3
Fr. 21.05. – 09.07.21

033-4
Fr. 20.08. – 08.10.21

033-5
Fr. 22.10. – 10.12.21

8 x 60 min, **99 €**
jew. 12:00 – 13:00 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

buggyFit – outdoor Fitness (Präventionskurs)

034-1
Fr 08.01. – 26.02.21

034-2
Fr 12.03. – 07.05.21

034-3
Fr. 21.05. – 09.07.21

034-4
Fr. 20.08. – 08.10.21

034-5
Fr. 22.10. – 10.12.21

8 x 60min, **99 €**
jew. 9:15 – 10:15 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.

Veranstaltungsort:
Eschbachtalsperre

...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

22.01.21 09:00 – 10:30 h	Fr	Kursort: FBS Die Wiege e.V.	**Rebecca Kunike**	**ES-1**
01.02.21 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-2**
12.03.21 09:00 – 10:30 h	Fr	Kursort: FBS die Wiege e.V.	**Rebecca Kunike**	**ES-3**
07.05.21 09:00 – 10:30 h	Fr	Kursort: FBS Die Wiege e.V.	**Rebecca Kunike**	**ES-4**
27.04.21 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-5**
26.06.21 09:30 – 11:00 h	Fr	Kursort: FBS Die Wiege e.V.	**Rebecca Kunike**	**ES-6**
30.08.21 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-7**
25.10.21 09:00 – 10:30 h	Mo	Kursort: FZ Radevormwald - Wupper	**Sabrina Pickardt**	**ES-8**

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.

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.

Kursdauer:
10 x 2 Ustd.

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

Teilnehmerzahl:
max. 8 Teilnehmer

Quereinstieg in bestehende Kurse ab Januar 2021:

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

Neue Kurse ab Januar 2021:

Geb. Datum	Einheit	Tag	Uhrzeit	Start	Kursleitung	Kurs Nr.
geb. Dez 20 / Jan 21	1. Einheit	Mo	14:45 – 16:15 h	22.02.21	**Nina Wurm-Utracik**	**50-1**
geb. Feb 21	1. Einheit	Mi	09:00 – 10:30 h	21.04.21	**Elke Grams**	**51-1**
geb. März 21	1. Einheit	Do	10:00 – 11:30 h	10.06.21	**Gaby Faubel**	**52-1**
geb. April 21	1. Einheit	Mi	10:45 – 12:15 h	02.06.21	**Elke Grams**	**53-1**
geb. Mai 21	1. Einheit	Di	10:45 – 12:15 h	Juli 21	**Kathrin Weber**	**54-1**
geb. Jun/Jul 21	1. Einheit	Di	09:00 – 10:30 h	Sept 21	**Kathrin Weber**	**55-1**
geb. Aug/Sep 21	1. Einheit	Mo	09:00 – 10:30 h	Nov 21	**Elke Grams**	**56-1**

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 immer die aktuellsten Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neue Angebote!

BabySteps – der Kurs von Einfach Eltern

… ihr seid Eltern geworden, und eure Welt steht Kopf. Wunderbar und überwältigend, eine Herausforderung zweifelsohne! Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Hier geht es darum möchte das Baby besser zu verstehen und den 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."
In einem BabySteps®- Kurs findet ihr das: Gleichgesinnte! Mütter und Väter, die in der gleichen Lebensphase sind und auf der Suche nach Austausch – jedoch nicht Vergleich und Bewertung! Hier geht es nicht darum, wer zuerst Krabbeln lernt, am sichersten Sitzen kann oder am schnellsten durchschläft! Wir widmen uns in jeder Stunde mit einem ausgewählten Thema wie z.B. Bindung, Schlaf, Tragen, Milch, Beikost oder Kommunikation.

Level 1: Babys 0-5 Monate

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
060-1	14.01.-18.02.21	Do	10:45 – 11:45 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
060-2	25.02.-15.04.21	Do	10:45 – 11:45 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
060-3	29.04.-17.06.21	Do	10:45 – 11:45 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
060-4	15.02.-22.03.21	Mo	10:45 – 11:45 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
060-5	12.04.-17.05.21	Mo	10:45 – 11:45 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
060-6	07.06.-12.07.21	Mo	10:45 – 11:45 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**

Level 2: Babys 6-11 Monate

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
061-1	14.01.-18.02.21	Do	9:30 – 10:30 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
061-2	25.02.-15.04.21	Do	9:30 – 10:30 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**
061-3	29.04.-17.06.21	Do	9:30 – 10:30 h 6 x 60min	**80 €**	**Jenny Behfeld**

Babymassage

062-1
Fr 15.01.21

062-2
Fr 16.04.21

Weitere Termin finden Sie auf unserer Homepage

jew. 10:00 - 11:00 h
5x 60 min, **75 €**

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

Babyzeit – mit allen Sinnen erleben

Die Babyzeit ist ein Kursangebot für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Im Vordergrund steht das Kennenlernen des Babys nicht nur mit Mama und Papa, sondern auch in der neuen Umgebung. Dabei entstehen natürlich viele Fragen rund um die neue aufregende Zeit. Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die den Austausch mit anderen Eltern suchen. Dabei geht es vordergründig um alle Themen die die Elterngruppe interessiert. Mögliche Unsicherheiten und Fragen finden in den jeweiligen Treffen Raum. Neben neuen sozialen Kontakten, gibt es spannendes Spielmaterial, die die Sinnesanregungen des Babys sowie fein,-als auch grobmotorisch stimulieren. Der einstündige Kurs ist fortlaufend im 1. Lebensjahr und begleitet Sie und ihr Baby.

Für Babys zwischen 0 und 6 Monaten

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
063-1	07.06.-12.07.21	Mo	10:00-11:00 h 6 x 60min	**36 €**	**Jeanine Rücker**

Für Babys zwischen 7 und 12 Monaten

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
064-1	08.03.-17.05.21	Mo	10:00-11:00 h 10 x 60min	**60 €**	**Jeanine Rücker**
064-2	09.08.-11.10.21	Mo	10:00-11:00 h 10 x 60min	**60 €**	**Jeanine Rücker**
064-3	08.11.-13.12.21	Mo	10:00-11:00 h 6 x 60min	**36 €**	**Jeanine Rücker**

esperanza Babyladen
Caritasverband Remscheid e.V.
Blumenstraße 5, 42853 Remscheid
Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 10:00 – 16:00 Uhr
Tel.:02191/491112, Fr. Schnell

Babyturnen 10 – 18 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

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
065-1	13.01.-17.03.21	Mi	10:45-11:45 h 10 x 60min	**55 €**	**Siri Inike Müller**
066-1	08.03.-17.05.21	Mo	11:15-12:15 h 10 x 60min	**55 €**	**Jeanine Rücker**
065-2	07.04.-12.05.21	Mi	10:45-11:45 h 6 x 60min	**33 €**	**Siri Inike Müller**
066-2	07.06.-12.07.21	Mo	11:15-12:15 h 6 x 60min	**33 €**	**Jeanine Rücker**
065-3	24.06.-26.08.21	Mi	10:45-11:45 h 8 x 60min	**44 €**	**Siri Inike Müller**
066-3	09.08.-11.10.21	Mo	11:15-12:15 h 10 x 60min	**55 €**	**Jeanine Rücker**
066-4	08.11.-13.12.21	Mo	11:15-12:15 h 6 x 60min	**33 €**	**Jeanine Rücker**

Klangreise für Mütter und Babys

067-1
Do 18.02.21

067-2
Do 22.04.21

067-3
Do 16.09.21

jew. 16:00 - 17:00 h
p.Paar / Termin **18 €**

Eine Klangreise 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.

Petra Welpmann

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:
62 € pro Einheit
inkl. 4 € Material

Teilnehmerzahl:
10 Teilnehmer

09:00 – 10:30 h	ab 22.02.21	Mo	**Sybille Kupp**	**70-1**
16:00 – 17:30 h	ab 18.01.21 Kursort: FZ Wupper	Mi	**Sabrina Pickardt**	**71-1**
09:00 – 10:30 h	ab 18.01.21 Kursort: FZ Wupper	Mi	**Sabrina Pickardt**	**72-1**
09:30 – 11:00 h	ab 14.01.21	Do	**Rebecca Kunike**	**73-1**
09:00 – 10:30 h	ab 12.03.21	Fr	**Karina Freund**	**74-1**

Krabbelgruppen ab 0 – 1 Jahr

10:45 – 12:15 h	ab 18.01.21 Kursort: FZ Wupper	Mo	**Sabrina Pickardt**	**75-1**
17:00 – 18:00 h	ab 14.01.21	Do	**Rebecca Kunike**	**76-1**

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!**

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

077-1
Mo 11.01.-28.06.21

20 x 60min, **60 €**
jew. 16:15 – 17:00 h

Ort: FZ Vieringhausen

Kinder haben von Beginn ihres Lebens das natürliche Bedürfnis nach Bewegung. Dieses Bedürfnis wollen wir in dieser Spielgruppe mit unterschiedlichen Wahrnehmung- 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.

Jenny Boldt
Sonja Bittner

Für Eltern mit Kindern die zw. September und Dezember 2019 geboren sind.

Baby- und Kleinkindschwimmen

078-1

Aktuelle Kurse finden Sie auf unserer Homepage!

Ihr Baby hat die letzten Monate im Wasser verbracht. Nun ist es dauerhaft an Land. Jede Bewegung ist durch die Schwerkraft anstrengend. Geben Sie Ihrem Baby die Chance sich 1x in der Woche für 30 min nochmal in den wohligen Zustand der Schwangerschaft zurückzuversetzen.

Das 32° warme Solewasser gibt Ihrem Kind annähernd das Gefühl wieder im Bauch zu sein. Es hat viel mehr Platz als im Bauch, aber jede Bewegung ist nicht so anstrengend wie an Land. Im Wasser ist die sensorischen Stimulationen sehr hoch, da das Baby überall mit Wasser in Kontakt ist.

Schwimmschule Kirchner

Das Programm ist auf Motorik, Sensorik und soziale Förderung ausgelegt.

Baby Musikgarten

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: 12 - 24 Monate, Baby und eine Begleitperson

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
079-1	22.02.-26.04.21	Mo	09:00-09:45 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FZ Ahörnchen)**
080-1	23.02.-27.04.21	Di	11:15-12:00 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FBS Die Wiege e.V.)**
079-2	03.05.-05.07.21	Mo	09:00-09:45 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FZ Ahörnchen)**
080-2	04.05.-06.07.21	Di	11:15-12:00 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FBS Die Wiege e.V.)**
079-3	23.08.-25.10.21	Mo	09:00-09:45 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FZ Ahörnchen)**
080-3	24.08.-26.10.21	Di	11:15-12:00 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FBS Die Wiege e.V.)**
079-4	01.11.-20.12.21	Mo	09:00-09:45 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FZ Ahörnchen)**
080-4	02.11.-21.12.21	Mi	11:15-12:00 h 8 x 45min	**60 €**	**Sybille Kupp (FBS Die Wiege e.V.)**

Tanz für Mutter und Baby

081-1
Di 12.01 – 26.01.21
3 x 60min, **24 €**

081-2
Di 23.02. – 23.03.21
5 x 60min, **40 €**

081-3
Di 13.04. – 11.05.21
5 x 60min, **40 €**

081-4
Di 18.05. – 22.06.21
5 x 60min, **40**

081-5
Di 24.08. – 21.09.21
5 x 60min, **40 €**

081-6
Di 28.09 – 26.10.21
5 x 60min, **40 €**

081-7
Di 02.11. – 30.11.21
5 x 60min, **40**

jew. 10:45 – 11:45 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 durch Massage / Selbstmassage und Körperarbeitt. 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

Kreativer Eltern-Kind-Tanz

082-1
Mo 01.02.21 h,

10 x 45min, **75 €**
jew. 16:15 – 17:00 h

Sandra Stoppert

Beim kreativen Eltern Kind Tanz können auf phantasievolle Art die ersten Schritte im Tanzen erlernt werden. Sie erleben eine Mischung aus Bewegung, Rhythmus und erlaubt selbst den jüngsten Kindern mit Ihren Eltern eine wertvolle Förderung für den ganzen Körper.
Insbesondere Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik und Kreativität finden hier Platz.

Für Eltern mit Kindern ab 2,5 Jahren

...für Kinder und Jugendliche...

Entspannung und Bewegung

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.

100-1
Fr 26.02.-16.04.21

17:00 – 18:00 h
6 x 60 min, **75 €**

Für Kinder ab 6 Jahren

Ute Möhrke

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.

101-1
Mo 22.02. – 26.04.21

101-2
Mo 03.05. – 05.07.21

101-3
Mo 23.08. – 25.10.21

101-4
Mo 01.11. – 20.12.21

jew. 15:00 – 16:00 h

8 x 60 min, **64 €**

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

Ein Konzentrationstraining für Schulkinder zwischen 6 und 9 Jahren

Sybille Kupp

WenDo – Selbstbehauptung für Mädchen

120-1
Die aktuellen Termine finden Sie auf der Homepage!

p. Pers. 85 €

Petra Dellweg

Jedes Mädchen ist eingeladen sich in geschütztem Raum auszuprobieren. Es werden Selbstbewusstsein, selbstsicheres Auftreten und verbale Techniken vermittelt.
Themen worüber wir sprechen: Ängste, Schutz, Hemmungen, Stärken, Erfolgsgeschichten, erlebte Situationen in Schule und Alltag. In Rollenspielen finden wir Lösungswege, die uns Mut und Kraft geben, leicht erlernbare, effektive Techniken werden vermittelt und geübt mit viel Entspannung.

Kinder – Kreativ - Tanzkurs

103-1
Mo 01.02.21

jew.17:00 – 17:45 h
10 x 45 min, **75 €**

Sandra Stoppert

Hier wird Kreativität groß geschrieben…Neben dem Gefühl für Rhythmus, schulen wir ein differenziertes Körpergefühl, Koordination und Balance, immer unter Einbeziehung der kindlichen Kreativität.

Darüber hinaus liegt der Fokus des Unterrichts auf der Ausbildung sozialer Kompetenzen und des kindlichen Selbstbewusstseins, unterstützt durch die Freude an Bewegung.

HipHop Workshop Kids (4-9 Jahre)

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage

jew.10:00 – 13:00 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 Genauigkeit von Bewegungsabläufen. Die Choreografie wird am Ende gefilmt und zum Üben und Wiederholen zur Verfügung gestellt.

HipHop Workshop Teens (10-16 Jahre)

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage

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 Genauigkeit von Bewegungsabläufen. Die Choreografie wird am Ende gefilmt und zum Üben und Wiederholen zur Verfügung gestellt.

Tanz - Kids

Wenn Kinder gemeinsam in Bewegung sind, kommt 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)

106-1
Mo 14:30 – 15:30 h

Termine finden Sie auf unserer Homepage!

10 x 60 min, **55 €**

Sandra Stoppert

Akrobatik und 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

107-1
So 14.03.21
107-2
So 18.04.21
107-3
Sa 30.05.21

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

Marie Faber

Crashkurs „Schwimmen“ – für Anfänger ab 4 Jahren

108-1
Mo-Fr 15.01 – 05.02.21

108-2
Mo-Fr 08.03. – 19.03.21

108-3
Mo-Fr 07.06. – 18.06.21

jew. 15:00 – 15:45 h
150 €

Schwimmschule Kirchner

Spaß, Freude und Sicherheit im Wasser ist das Grundziel dieses Kurses. An 2 x 5 Tagen pro Woche erlernen die Kinder die ersten Grundkenntnisse in Bauch- und Rückenlage und können so erste schwimmerische Fähigkeiten entwickeln.

Dabei werden die Kinder genau dort abgeholt wo sie stehen. Die Gruppen sind bewusst altersgemischt gestaltet. Hier ist jeder willkommen, ob ängstlich oder draufgängerisch. In diesem Kurs kann maximal das Seepferdchen erreicht werden. Die Wassersicherheit steht hier an erster Stelle!

SCHWIMMSCHULE **KIRCHNER**

Babyschwimmen (0 – 1 Jahre)
Kleinkindschwimmen (1 – 3 Jahre)
Anfängerschwimmkurse (ab 4 Jahre)

Aquafitness | Wassergymnastik
Aquacycling | Aquatrampolin

Rehabilitationssport | Adipositasgruppe
Brustkrebsgruppe | Physiakalische Wassergymnastik

Find us on

Schwimmschule Kirchner
Telefon 02191 / 13-1162 . schwimmschule-kirchner@gmx.de
www.schwimmschule-kirchner.de

Musik

Entdeckung Gitarre – neue „Saiten“ entdecken

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

109-1
Sa 09.01.21
109-2
Sa 24.04.2
109-3
Sa 18.09.21

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

10:00 – 10:45 h
10 x 45 min

Matthias Brehm

Abenteuer Keyboard – sich langsam vortasten

Liebe Kinder! 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

110-1
Sa 09.01.21
110-2
Sa 24.04.21
110-3
Sa 18.09.21

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

11:00 – 11:45 h
10x 45 min

Matthias Brehm

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

111-1
Sa 09.01.21
111-2
Sa 24.04.21
111-3
Sa 18.09.21

12:00 – 12:45 h
10x 45 min, **200 €**

Matthias Brehm

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.

Blockflötenkurs

112-1
Mo 22.02. – 26.04.21

112-2
Mo 03.05. – 05.07.21

112-3
Mo 23.08. – 25.10.21

112-4
Mo 01.11. – 20.12.21

jew. 16:00 – 16:45 h
8 x 45 min, **64 €**

Sybille Kupp

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.

Kreativität

Freunde – Schmuck – Nachmittag

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?

113-1
Mo 18.01.21

jew. 16:00 – 18:00 h
15 € p. Kind inkl. Material

Für Kinder von 6-10 Jahren

Silke Reszka

Venezianische Gipsmasken

Ihr kennt bestimmt Masken aus Papier z.B. als Tiergesicht oder ähnliches. Aber habt Ihr schon einmal Masken aus Gipsbinden hergestellt? Wie Ihr möchtet als halbe Maske oder als ganze Gesichtsmaske. Beim ersten Treffen gestalten wir die Masken. Beim 2. Treffen wollen wir diese dann schön gestalten und verzieren.

114-1
Mo 01. + 08.02.21

jew. 16:00 – 18:00 h
20 € p. Kind inkl. Material

Für Kinder ab 6 Jahren

Silke Reszka

Dein eigenes Schminktäschchen (ab 7 Jahre)

Dein eigenes Schminktäschchen sieht nicht nur genauso aus wie Du es möchtest…es hält auch all Deine Sachen ordentlich zusammen und kann praktisch überall hin mitgenommen werden

115-1
Sa 30.01.21

Benötigtes Material: Baumwollstoff od. beschichtete Baumwolle, Futterstoff, Nähmaschine (wenn vorhanden), Nähgarn

10:30 – 13:30 h
p. Kind, 30 €

Anfänger und Fortgeschrittene ab 7 Jahren)

Karina Freund

Ein Kuschelkissen selber nähen (ab 7 Jahre)

116-1
Sa 13.03.21

Ein Kissen für süße Träume oder als Hingucker in Deinem Zimmer. Mit Deinem Namen bedruckt oder hübsch verziert? Zusammen gestalten wir DEIN Kissen!

Benötigtes Material: 2 x Baumwollstoff 50 x 50 cm, Futterstoff, Nähmaschine (wenn vorhanden), Nähgarn

10:30 – 13:30 h
p. Kind 30 €

Anfänger und Fortgeschrittene ab 7 Jahren)

Karina Freund

Osterbastelwerkstatt

117-1
Do 25.03.21
16:00 – 18:00 h

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

Für Kinder ab 4 Jahren

p. Kind 15

Silke Reszka

Muttertag - Spezial

118-1
Do 06.05.21

16:00 – 18:00 h
15 € p. Kind

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...

Silke Reszka

Für Kinder ab 5 Jahren

Kreativ - Nachmittag

119-1
Mo 14.06.21

16:00 – 18:00 h
15 € p. Kind inkl. Material

Grenzenlose Kreativität…wann darf man schon mal das tun was man möchte? Genau hier – einzige Vorgabe: der Kreativität freien Lauf lassen…

Silke Reszka

Für Kinder ab 6 Jahren!

Lustige Kürbisgeister

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.

120-1
Mo 25.10.21
14:30 – ca. 16:00 h

10 € p. Kind

Für Kinder ab 6 Jahren

Silke Rezska

Bergisches Märtenbasteln

Zum Märten – Singen benötigt man vor allem eines: eine Laterne!
Wir wollen besonders bunte und schöne Laternen basteln und der Kreativität freien Lauf lassen!

121-1
Mo 08.11.21

16:00 – 18:00 h
15 € p. Kind

Für Kinder ab 6 Jahren (min. 4 TN)

Silke Reszka

Weihnachtsbastelwerkstatt – Geschenke basteln…

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

122-1
Sa 11.12.21

10:00 – 12:00 h
15 € p. Kind

Für Kinder ab 6 Jahren (min. 4 TN)

Silke Reszka

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.

123-1
Fr 03.12.21
16:00 – 17:30 h

6 € p. Pers.

Bitte geben Sie das Alter des Kindes an!

Elke Grams

Bitte beachten Sie, dass es zwischenzeitlich zu Terminänderungen kommen kann. Auf unserer Homepage finden Sie immer die aktuellsten Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neue Angebote!

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 €) 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 Rezka**

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!

Babysitter-Kurs 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.

Für Jugendliche ab 15 Jahren inklusive Infomappe!

124-1
Sa 24.04.21
Ort: FZ Hasenberg

142-1
Sa 18.09.21
Die Wiege e.V.

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

Mirjam Weck
Anna Becker

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"

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.

Familie und Erziehung

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

Schachzirkel Remscheid

Spielst Du gerne Schach oder möchtest Du gerne Schach spielen lernen? Wenn Dir Geselligkeit kein Fremdwort ist und Schach Dich begeistert, solltest Du beim Schachzirkel Remscheid – Süd vorbeischauen.

150-1
Mi 14-tägig

Auch Jugendliche ab 10 Jahren sind bei uns herzlich willkommen. Das Schach spielen kann in unserem Zirkel auch in Lehrgängen erlernt werden: vom Bauerndiplom bis zum Königsdiplom lernt Ihr Schach von Anfang an.

jew. ab 17:00 h
kostenlos

Peter Ottersbach

Wir filzen für Ostern…

Zusammen mit Mama, Papa oder Oma möchten wir viele bunte Ostereier für unseren Osterstrauß filzen.

151-1
Di 23.03.21
14:00 – 15:30h

Das freut den Osterhasen und uns – wenn es schön farbenfroh im Haus wird!

Kursort:
FZ Johannes - Nest

Ein Angebot in Kooperation mit dem FZ Johannes – Nest!

Elke Grams

Leckeres selbst gemacht mit Mama oder Papa!

152-1
Di 02.02.21
Ort: FZ Am Holscheidsberg

Fr 08.07.21
Ort: Die Wiege e.V.

Di 28.09.21
Ort: FZ Am Holscheidsberg

jew. 9:00 – 11:15 h
10 €

Kann ich Dir helfen? Das hört man oft, wenn man in der Küche steht. Meistens schmeckt es auch besser, wenn es selbst gemacht wird… Gemeinsam möchten wir Kleinigkeiten selbst backen / kochen und sie dann natürlich auch verzehren. Das Rezept gibt es natürlich auch zum mitnehmen:

Dienstag 02.02.21: Clown-Gesichter aus Quark-Öl-Teig
Freitag 08.07.21: Snacks für die Urlaubsreise
Dienstag 28.09.21: Gesunde Möhren Brötchen

Sabrina Pickardt

Eine Kooperation mit dem FZ Am Holscheidsberg

Vater-Kind-Zelten

153-1
Den neuen Termin finden Sie auf unserer Homepage

40 € p. Familie

Martin Schröder

Ein Wochenende draußen am Raderhof in der Natur, schlafen im Zelt, Lagerfeuer und Stockbrot, Nachtwanderung und vieles mehr.

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

Ponyreiterspiele

154-1
Thema: Waldralley

182-1
Thema: Indianer

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

Aktuelle Termine auf unserer Homepage!

Elke Grams

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 Indianer:
Reiten wie die Indianer, ohne Sattel. Wir schleichen und pirschen uns an, so wie echte Indianer. Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden hier groß geschrieben…

…und das Pony? Immer dabei!

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

Auf Schatzsuche in der Kluterthöhle

Die Sage besagt, dass der Schatz des König Kluti in der Kluterthöhle versteckt wurde. Bis heute wurde er nicht gefunden, obwohl sich immer wieder die rechtmäßigen Erben, die Kinder der Gegend, auf die Suche machen. Ob es mit Hilfe des Piraten, der die Schatzkarte entdeckt hat, klappt?

Wir wollen es auf jeden Fall versuchen und begeben uns in die Höhle um den Schatz zu finden...

155-1
So 24.04.21
15:00 – ca. 16:30h

10 € p. Pers.
min 9 TN

Eine Kooperation mit dem FZ Johannes - Nest

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.

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage!

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!

Materialkosten jew. **6 €**

Dirk Erbe

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.

157-1
So 07.03.21

157-1
Sa 11.09.21

Kursort:
Kluterthöhle Gevelsberg

max. 10 TN
9 € pro Kind

Sabrina Pickardt

Auf Schatzsuche im Flüsterwald

158-1
Fr 23.04.21
15:00 – ca. 17:00 h

Ort: Müngstener Brückenpark

kostenlos
Eltern-Kind-Paar

Andrea Kauka

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.

In Kooperation mit dem FZ Himmelszelt

Kleine fliegende Kobolde – eine Fledermausexkursion

159-1
Fr 30.04.21
20:00 – ca. 21:30 h

Kostenlos
p. Eltern-Kind-Paar

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!

Bionik für Kinder – Natur macht Ahaa!

160-1
Sa 19.06.21
15:00 – ca. 17:00 h

Ort: Müngstener Brückenpark

15 €, p.Eltern-Kind-Paar

Carolin Blum

Was hat eigentlich ein Spinnennetz mit einem Sieb zu tun?

Solche und ähnliche Fragen erforschen wir im Flüsterwald und erfahren, was wir Menschen von der Natur noch lernen können

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren!

Wupper – Wasser – wilder Bach

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.

161-1
Fr 07.05.21
16:00 – ca.18:00 h

161-2-1
Fr 25.06.21
16:00 – ca. 18:00 h

kostenlos
p. Eltern-Kind-Paar

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

Kursort:
Müngstener
Brückenpark

In Kooperation mit den FZ Vieringhausen und Pusteblume

Andrea Kauka

Erfinder im Flüsterwald

Was man im Wald nicht alles findet, und was man daraus alles machen kann – hier sind Erfinder, Sachensucher- und -finder sowie Kreativität gefragt

Mit Naturmaterialien werden kleine Kunstwerke erschaffen und dazu Geschichten erfunden

162-1
Sa 25.09.21
15:00 – ca. 18:00 h

Ort: Müngstener
Brückenpark

15 € p. Eltern-Kind-Paar

In Kooperation mit dem FZ Henkelshof

Carolin Blum

Familienyoga

163-1
Fr 08.10.21
15:30 – 18:00 h

kostenlos
Eltern-Kind-Paar

Kursort:
FZ Vieringhausen

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!

In Kooperation mit dem Familienzentrum Vieringhausen.

Lisa Hemsath

Von einem der auszog das Gruseln zu lernen – Sagenhaftes und Seltsames im Flüsterwald

164-1
Sa 09.10.21
15:00 – ca. 17:00 h

15 € p. Eltern-Kind-Paar

Wer kennt die Mythen der vergessenen Fluchtburg Galapa und was passiert, wenn die Wupper in Nebel getaucht Menschen und Tiere nur schemenhaft erscheinen lässt? Wieso kommen einem alt vertraute Wege durch den Wald bei Nacht so unendlich lang vor und welches Tier schreit da in der Dunkelheit an den Berghängen bei Müngsten?

Andrea Kauka

Treffpunkt: Sportplatz Reinshagen

St. Martin – kleinkindgerechter Umzug

165-1
Sa 06.11.21

Kursort:
FZ KiTa Hackenberg

max. 10 TN

Bunte Laternen – schöne Lieder und ein garantiert kinderfreundliches Pferd aus Pappe führt den Zug einmal um die Kita zu einem kleinen Feuer, das in sicherer Entfernung in einem Sandkasten aufgestellt ist. Vor Ort kann ein Weckmann etc. erworben werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Karoline Jungbluth

In Kooperation mit dem FZ Hackenberg

Vorträge / Workshops

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!

Diese Kurse finden unter anderem in Kooperation mit den Familienzentren Hackenberg, Vieringhausen und Am Holscheidsberg und Henkelshof statt.

Bei Kursen in der FBS Die Wiege e.V. findet bei Bedarf eine kostenlose Kinderbetreuung statt.

190-1
Sa 20.02.21
Ort: FZ Hackenberg

190-2
Sa 24.04.21
Ort: FZ Brückenstraße

190-3
Di 27.04.21
Ort: FZ Holscheidsberg

190-4
Di 22.06.21

190-5
Sa 28.08.21

190-6
Sa 23.10.21
Ort: FZ Henkelshof

190-7
Di 07.12.21

jew. 10:00 – 17:00 h

25€ p. Pers.
40€ p. Paar
inkl. Material

Jenni Ibrisimovic-Uhlig

Abschied von der Windel – Workshop

191-1
Di 02.02.21

191-2
Di 01.06.21

191-3
Di 28.09.21
Ort: FZ Henkelshof

191-4
Di 30.11.21

Mindest – TN-Zahl: 5

15 € p. Pers.
jew. 10:00 – 12:00 h

Britta Hörnig

Was heißt eigentlich „trocken sein" und wann sollte man damit anfangen?

In diesem Workshop besprechen wir, warum man das Trocken werden nicht erzwingen kann, warum die Autonomie des Kindes eine große Rolle spielt und wie wir unser Kind durch diesen Entwicklungsprozess begleiten können.
Dazu schauen wir uns die Entwicklungsschritte unseres Kindes an und unterstützen diese durch eine beziehungsvolle Pflege.

Inhalte des Workshops sind:
- Was ist Töpfchen-Training?
- Töpfchen oder Toilette?
- Zusammenhänge zwischen „Trotzphase" und dem Abschied von der Windel
- Wann ist der richtige Zeitpunkt, dass ein Kind trocken wird?
- praktische Tipps und Hilfestellung

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die mitten im Thema sind oder sich vorab informieren möchten.

In Kooperation mit dem FZ Henkelshof

Wenn der Geduldsfaden reißt

192-1
Mo 08.02.21
19:30 – 21:45 h

Kursort:
FZ Johannes - Nest

kostenlos

Achim Schad

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 Johannes - Nest

Fieber & Co – Kindernotfälle

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

193-1
Di 23.03.2021
Ort: FZ Pusteblume

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

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage!

19:00 – 21:15 h

In Kooperation mit den FZ Pusteblume und Ahörnchen

Mirjam Weck

Hör doch auf zu schreien, schlaf doch endlich ein...

In den ersten Lebenswochen passen sich Neugeborene nach und nach an die Umwelt an. Der Rhythmus von Tag und Nacht bzw. des Schlafes und Wachens ist noch eine hohe Herausforderung für Babys. Manche Säuglinge erfüllen sich ihr Bedürfnis nach Schlaf ganz selbstverständlich, während andere Kinder Unterstützung brauchen, um regelmäßig und ausreichend schlafen zu können.

194-1
Mo 08.03.21
19:00 – 21:30 h

Das belastet Eltern besonders dann, wenn ihr Baby viel weint und scheinbar untröstlich ist. Obwohl die Eltern alles tun, hört das Baby nicht auf zu weinen.
An diesem Abend werden die entwicklungspsychologischen Erkenntnisse des kindlichen Schlaf- und Regulationsverhaltens besprochen und auch konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Beruhigung des Säuglings behandelt.

10 € pro Pers.
15 € p. Elternpaar

Monika Thiel

Geschwister in der Familie

195-1
Mo 12.04.21
19:30 – 21:45 h

Kursort:
FZ Hasenberg

Geschwister beeinflussen sich gegenseitig stark und prägen die Entwicklung von Kindern in der Familie. Die Vorbildfunktion älterer Kinder, Konflikte, Eifersucht, die Stellung der Kinder in der Geschwisterreihe, Altersunterschiede und die Geschlechterverteilung sind ebenso bedeutsam in ihrer Wirkung, wie die elterliche Erziehung.

Wie wirken sich verschiedene Geschwisterkonstellationen auf die Kinder aus?
Welche Fähigkeiten werden im Geschwisterverbund entwickelt?
Welche Bedeutung haben Konflikte und Rivalität unter Geschwistern?
Wie sollten sich Eltern bei Konflikten verhalten?
Wie können Eltern Eifersucht und eskalierende Konflikte zwischen ihren Kindern mildern?
Wie können Eltern die positiven Einflüsse von Geschwistern fördern?

kostenlos

Achim Schad

In Kooperation mit dem FZ Hasenberg

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… **196-1** Fr 23.04.21

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

Fr 17.09.21

jew. 15:30 – 17:30 h.
10 € p. Pers.

Sebastian Grams

Online - Notfallsprechstunde

Verbrühung, Verbrennung, ein kleiner Stoß, kleine Wunden, oder Verschlucken. **197-1** Mo 26.04.2021

Bei unserer Online – Notfallsprechstunde kann ganz unkompliziert nachgefragt werden. Unsere Fachfrau gibt Auskunft über wichtige Maßnahmen und was zu bedenken ist. Diese Sprechstunde findet über das Medium Zoom statt.

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage

19:00 – 20:30 h

In Kooperation mit den Familienzentren Johannes-Nest und Henkelshof

Jenni Ibrisimovic-Uhlig

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 Beikost-Reifezeichen?

198-1

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

Wir gehen der Sache im Workshop auf den Grund.

10 € p. Pers., 15 € Elternpaar

Jenny Behfeldt

Bitte beachten Sie, dass es zwischenzeitlich zu Terminänderungen kommen kann. Auf unserer Homepage finden Sie immer die aktuellsten Angaben zu unseren Angeboten, sowie ständig neue Angebote!

Liebe allein genügt nicht – Klarheit, Grenzen, Konsequenzen

199-1
Mo 08.11.21
19:30 – 21:45 h

Kursort:
FZ Ahörnchen

10 € p. Pers.,
15 € Elternpaar

Achim Schad

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 Ahörnchen

„Trotz – eine Liebeserklärung meines Kindes?"

200-1
Do 10.06.2021
Ort: FZ Henkelshof

19:00 – 21:30 h
10 € p. Pers.
15 € p. Elternpaar

Monika Thiel

Ich würde mich gerne anders verhalten und weiß nicht, wie es geht. Das kindliche „Trotzverhalten" ist ein wichtiger Entwicklungsschritt in der Autonomieentwicklung. Kinder zeigen dort die ganze Palette ihrer Gefühle, wo sie sich sicher fühlen. Sie wissen, dass ihre Bezugspersonen sie einfühlsam bei den großen Gefühlen, wie Wut, Ärger und Traurigkeit, aber auch Freude feinfühlig begleiten. Was steckt hinter der Autonomieentwicklung des Kindes? Weshalb verhalten Kinder sich so? Was kann ich tun, wenn mein Kind wütend und nicht mehr ansprechbar ist? Wie finden wir zueinander, ohne dass die Situation eskaliert?

Auf diese Fragen gibt es an diesem Abend Antworten

In Kooperation mit dem FZ Henkelshof

Kleine Schubse für den Erziehungsalltag

201-1
Di 02.03.21
Ort: FZ Hackenberg

19:30 – ca. 21:00 h
kostenlos

Detlef Träbert

Zeit, Verständnis, Aufmerksamkeit und Klarheit – was brauchen Kinder mehr? Dennoch ist es für Eltern heutzutage nicht immer leicht, diese Grundsätze im Erziehungsalltag bei Zeitnot und Stress durchzuhalten. Hier helfen die kleinen Schubse.

Detlef Träbert gibt Eltern Anstöße für ein harmonischeres Familienleben. Trödeln, Entwicklung und Lernen, gutes Benehmen – kaum ein Stichwort aus dem Alltag mit Kindern ausgelassen.
Die unterhaltsame Veranstaltung bietet amüsante Geschichten und viele praktische Erziehungstipps.

Erziehen mit Humor

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.

202-1
Mo 04.10.21
19:30 – 21:45 h

Kursort: FZ Vieringhausen

kostenlos

In Kooperation mit dem FZ Vieringhausen!

Achim Schad

Umgang mit Wut und Aggression

Im Alltag gibt es viele Situationen, die Aggression und Wut entstehen lassen, denn Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie versuchen ihrem Ärger Luft zu machen, indem sie zum Beispiel brüllen, schreien, herumtoben oder gar kratzen, beißen oder schlagen. Oft stehen Eltern dem aggressiven Verhalten ihrer Kinder hilflos gegenüber. Es ist wichtig zu verstehen, warum sich ein Kind in bestimmten Situationen aggressiv verhält, um gelassen damit umzugehen. Wie Eltern angemessen auf kindliche Aggressionen reagieren können, ohne mit eigenen Wutimpulsen zu reagieren und wann sie wie eingreifen sollten, wird in diesem Vortrag thematisiert.

203-1
Mo 03.05.21
19:30 – 21:45 h

Kursort: FZ Hackenberg

Kostenlos

In Kooperation mit dem FZ Hackenberg

Achim Schad

„Helikoptereltern fahren auch nur Auto"

Ja, was denn nun: Vernachlässigen Eltern ihre Erziehungsaufgabe? Oder sind sie überfürsorgliche „Helikopter-Eltern"? Eigentlich wollen Eltern doch nur das Beste für ihr Kind – aber wie erreichen sie das?
Wie lässt sich die kindliche Entwicklung sinnvoll unterstützen? Was fördert die Lernfähigkeit am besten? Wie viel Hilfe tut gut, ohne die Selbstständigkeit zu beschädigen? Wie können wir Ausdauer, Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz der Kleinen stärken?
Der unterhaltsame Vortrag gibt viele Tipps für das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Kinder.

204-1
Do 27.05.21
19:30 – ca. 21:00 h

Ort: FZ Vieringhausen

kostenlos

Detlef Träbert

Faszination Bildschirm

205-1
Mo 15.03.21
Kursort: FZ Am Holscheidsberg

205-2
Mo 06.09.21
Kursort: FZ Radevormwald / Wupper

Kostenlos

Achim Schad

Fernsehen, Computerspiele und das Internet spielen im Leben der Kinder eine große Rolle.

Folgende Fragestellungen werden behandelt:
Welche Wirkungen haben diese Medien auf die Entwicklung der Kinder unter emotionalen, sozialen, kognitiven und sprachlichen Aspekten? Welches Maß ist sinnvoll und woran sind negative Auswirkungen eines zu großen Medieneinflusses zu erkennen? Welche Erziehungshaltung hilft, den Zugriff auf die elektronischen Medien sinnvoll zu begrenzen?

In Kooperation mit dem FZ Am Holscheidsberg und dem FZ Radevormwald / Wupper

Alternative Monatshygiene – Workshop

206-1
Di 26.01.21

206-2
Di 18.05.21

206-3
Di 24.08.21

206-4
Di 23.11.21

20 € p. Pers.
jew. 10:30 – 12:00 h

Britta Hörnig

Tampons, Binden & Co. - Aber was gibt es für Alternativen, die auch noch besser für Gesundheit und Umwelt sind?

- Bio-Tampons & -Binden
- Stoffbinden
- Labia-Pads
- Menstruationstassen
- Naturschwämme
- Softtampons & -Cups
- Menstruationswäsche
- freie Menstruationstasse

Bloß wie findet man für sich das richtige Produkt?

Genau das finden wir im Workshop heraus, schauen und befühlen verschiedene Produkte, Materialien und Hersteller, sprechen über die Pflege und Reinigung und tauschen Tipps und Tricks aus. Zusätzlich zeige ich euch plastikfreie Alternativen fürs Wochenbett.

Und wer möchte, kann sich im Anschluss zur passenden Menstruationstasse beraten lassen, damit nichts mehr drückt, zwickt oder ausläuft.

pro familia
Beratungsstelle Remscheid

Winkelstr. 2a
42853 Remscheid
Tel. 02191/97 33 03
remscheid@profamilia.de

pro familia ist nicht nur Ansprechpartner rund um das Thema **Schwangerschaft**, **Verhütung** und **Familienplanung**, sondern führt auch **Lebens-, Sexual- und Paarberatungen** durch.

Außerdem beraten wir werdende Mütter und Väter zu finanziellen, rechtlichen und sozialen Fragen, z.B. zu den Themen **Mutterschutz, Elterngeld(Plus) und Elternzeit**.

Regelmäßig finden, unter fachkundiger Leitung, **Gruppen für Menschen in Trennungs- oder Stresssituationen** statt.

Falls Sie Interesse an unseren Angeboten haben, kontaktieren Sie uns bitte. Weitere Informationen können Sie auch unserer Homepage www.profamilia.de/remscheid entnehmen.

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.

207-1
Fr 22.01.21
207-2
Fr 19.02.21
207-3
Fr 19.03.21
207-4
Fr 30.04.21
207-5
Fr 28.05.21
207-6
Fr 25.06.21
207-7
Fr 23.07.21
207-8
Fr 20.08.21
207-9
Fr 01.10.21
207-10
Fr 12.11.21
207-11
Fr 10.12.21

jew. 19:00 – 22:00 h
20 € p. Person
40-50 € f. Aufsteller
(je nach Länge)

Heidi Becker

Erlebnisabend Genogrammarbeit

208-1
Fr 08.01.21

208-2
Fr 09.07.21

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.

Zeit für pflegende Angehörige

jew. 18:00 -19:30 h

12 € p. Person / Termin

Andrea Wild

Pflege ist eine vielfältige Aufgabe, und die Versorgung eines Angehörigen zu Hause ist begleitet von vielen Fragen und Unsicherheiten. Der Informations- und Gesprächskreis kann Kenntnisse über Hilfen und Leistungen vermitteln, den Alltag bereichern und Krisen rechtzeitig vorbeugen helfen.

Ein Vortrag zum jeweiligen Thema bietet Information und Sachkenntnis. Im Anschluss daran gibt es Zeit für Austausch und Gespräche in der Gruppe.

Hinweis: Es erfolgt in diesem Rahmen keine Einzelfallberatung.

209-1 Di 02.02.21	**Pflegegrad und Pflegebedürftigkeit –** was bedeutet Pflegegrad und wie sind die Fragen der Begutachtung? Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Was ist zum Antrag auf Pflegebedürftigkeit zu beachten?
209-2 Di 02.03.21	**Zuhause gut versorgt –** für den Winter des Lebens vorsorgen so lange wie möglich im eigenen zuhause bleiben: Wie können Sie für sich und Ihre Angehörigen vorsorgen und welche Hilfen gibt es?
209-3 Di 01.06.21	**Licht am Ende des Tunnels** – wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist. Welche Möglichkeiten bietet die vollstationäre Pflege in einer Pflegeeinrichtung?
209-4 Di 06.07.21	**Entlastungsleistungen -** Frühjahrsputz und Alltagsaufgaben nicht länger alleine bewältigen? Wie können entlastende Hilfen genutzt werden, um wieder mehr Zeit für sich selbst zu haben?

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 17.03.21
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

221-1
Mi 06.10.21
18:00 – 20:15 h

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!

18 € +Material

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

Cornelia Lauwaert

Bunter Frühling für drinnen

222-1
Mo 12.04.21
19:00 – 21:15 h

Wir kreieren große Blumenstecker für die Fensterbank 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.

12 € p. Pers.
+ Material

Silke Reszka

Sandcollagen auf Holz

223-1
Mi 19.05.21

Ort: FZ Johannes-Nest

Ihre kreative Auszeit mit Kind! Die bunten Gesteinskörnchen lassen Sie für ein paar Stunden den hektischen Alltag vergessen. Das Arbeiten mit Sand wird in der Pädagogik und Therapie zudem genutzt, um Feinmotorik, Konzentration und Präzision zu erlangen oder wiederherzustellen. Der Kurs ist für Jung und Alt geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Während des Kurses entsteht ein Sandbild auf einer Sperrholzplatte (ca. 21 x 15 cm) zum Aufhängen oder Aufstellen in den Händen.

14:30 – ca. 16:30 h
15 € p. Pers.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Johannes - Nest

Jennifer Gaschler

Silberdrahtkugeln mit Licht

Wir stellen Allerlei aus Aluminiumdraht her und verzieren dies mit Perlen und Bändern. Bunt ist Trumpf und gehört auf den Ostertisch – auch Eierbecher dürfen dabei nicht fehlen.

Bunt beklebte Übertöpfe die von weitem schon blitzen und glitzern...

224-1
Mo 20.09.21
18:30 – 20:45 h

30 € p. Pers.
inkl. Material

Silke Reszka

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

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)

225-1
Mo15.11.21

16:30 – 18:30 h

20 €
p. Eltern-Kind-Paar.

Silke Reszka

Nähen und Häkeln

Erstlingskleidung selber nähen

Pumphose, Halstuch, Strampler…alles für Deinen kleinen Schatz und selbst genäht noch dazu!

Benötigtes Material: 2 x Jerseystoff 50 x 50 cm und passendes Bündchen, Nähmaschine (wenn vorhanden), Nähgarn

226-1
Sa 17.04. + 24.04.21
18:30 – 20:45 h

30 € p. Pers.

Karina Freund

Lederpuschen – Workshop

227-1
Fr 18.06.21

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

Elke Grams

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.

Kuschelpuppen für die Kleinen

228-1
Mi 03. + 10.03.21

228-2
Mi 22. + 29.09.21

jew. 19:00-21:00 h
25 € + Material

Margarete Trobisch

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

Die Püppchen sind mit waschbarem Füllmaterial ausgestopft.

Mindestteilnehmerzahl: 4

Weihnachtswichtel selbst genäht

229-1
Sa 13.11.21

10:00 – 14:00 h
25 € p. Pers.

Margarete Trobisch

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

Mindestteilnehmerzahl: 4

Gitarrenkurse für ...

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.

...Anfänger

Kurs Nr.	Datum	Kurstag	Uhrzeit	Preis	Kursleitung
230-1	18.01.-22.03.21	Mo	19:00-20:30 h 8 x 90min	**112 €**	**Detlef Clouth**
230-2	12.04.-28.06.21	Mo	19:00-20:30 h 8 x 90min	**112 €**	**Detlef Clouth**
230-3	23.08.-29.11.21	Mo	19:00-20:30 h 10 x 90min	**140 €**	**Detlef Clouth**

...Fortgeschrittene

231-1	18.01.-22.03.21	Mo	19:30-21:00 h 9 x 90min	**112 €**	**Detlef Clouth**
231-2	12.04.-28.06.21	Mo	19:30-21:00 h 8 x 90min	**112 €**	**Detlef Clouth**
231-3	23.08.-29.11.21	Mo	19:30-21:00 h 10 x 90min	**140 €**	**Detlef Clouth**

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.

Die 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

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.

250-1
Di 18:00 – 19:00 h
(mit kostenloser Kinderbetreuung)

251-1
Di 19:15 – 20:15 h

10 x 1 Std., 70 €
fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich!

Maillenis Strobel

Cardio Step

Das Cardio Step Training ist ideal, um die körpereigene Ausdauer zu steigern, die Koordination zu optimieren und die Fettverbrennung zu erhöhen.
Cardio Step findet mit einem Stepboard statt. Dieses Stepboard ist ein Fitnessgerät, mit dem man das Aufsteigen auf eine Stufe simulieren und trainieren kann

Für diesen Kurs wird eine kostenlose Kinderbetreuung angeboten!

252-1
Mo 08.03.-03.05.21

252-2
Mo 10.05.-28.06.21

7 x 60 min, 54 €
jew. 17:00-18:00 h

Nadine Pauly

Aktive Meditation

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.

253-1
Mo 18.01.-01.03.21

250
Mo 15.03.-26.04.21

19:30 – 21:00 h
6 x 90 min**, 54 €**

Petra Dellweg

Autogenes Training für Erwachsene

254-1
Fr 29.10.-17.12.21

jew. 17:00-18:00 h
6 x 60 min, **75 €**

Ute Möhrke

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.

Pilates im Familienzentrum KiTa Hackenberg

255-1
Mo 18.01. - 12.04.21
9 x 1 Std., 63 €

255-2
Mo 19.04. - 23.08.21
10 x 1 Std., 70 €

254-3
Mo 30.08. - 20.12.21
13 x 1 Std., 91 €

jew. 15:45 – 16:45 h

Delia Wilke

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 Pilates-Stunde wird die Atmung ganz bewusst eingesetzt, die bewusste Haltung geschult, Entspannungs- & Lockerungsmöglichkeiten und somit ein gutes Körpergefühl.

Vinyasa Yoga

256-1
Level 1:
Mi 18:30-19:45 h

257-1
Level 2:
Mi 20:00-20:15 h

Zehnerkarte, 100 €

Lisa Hemsath

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.

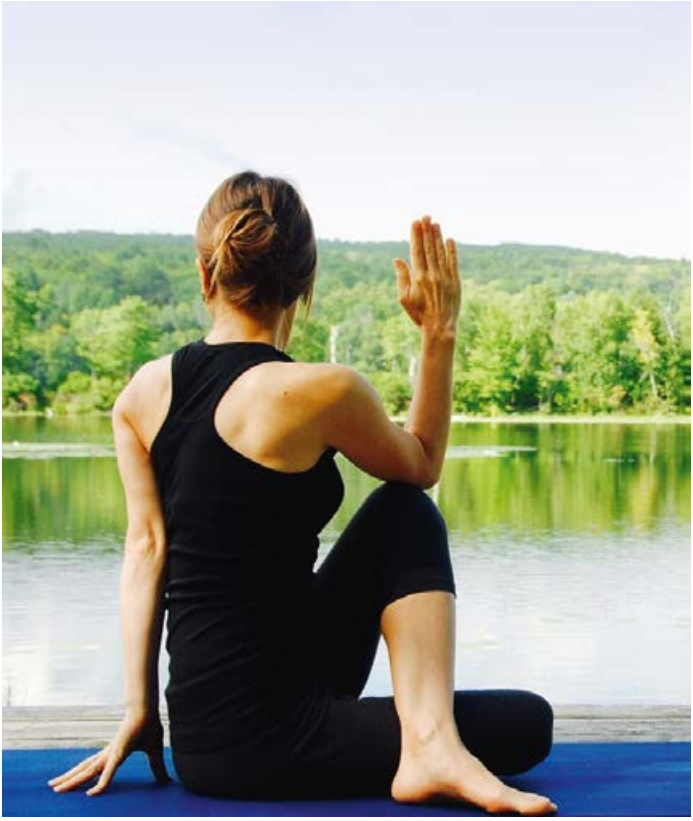
Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Yoga für Anfänger, Fortgeschrittene und Neugierige

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. Bei regelmäßiger Teilnahme kann ich eine Bescheinigung für die Krankenkassen ausstellen, die nach Absprache einen Kurs im Jahr bezuschussen.

Yogalehrerin BDY/EYU, Lehrerin f. Hormonyoga



258-1
Mo 11.01. – 12.04.21
10 x 2 Ustd. **80€**

258-2
Mo 13.09. – 29.11.21
10 x 2 Ustd. **80€**

jew.09:30 – 11:00 h
Kursort: Esche

259-1
Do 14.01. – 15.04.21
17:30 – 19:00 h
10 x 2 Ustd. **80 €**

259-2
Do 09.09.-25.11.21
17:30 – 19:00 h
10 x 2 Ustd. **80 €**

259-3
Do 14.01. – 15.04.21
19:15 – 20:45 h
10 x 2 Ustd. **80 €**

259-4
Do 09.09.-25.11.21
19:00 – 20:30 h
10 x 2 Ustd. **80 €**

Kursort: Die Wiege

Dorothe Kempe-Brockstedt

Yoga für den Rücken

260-1

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage!

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.

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

Sarah Kühn

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

Heilhypnose

261-1
Fr 11.06.21

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

262-1
Fr 05.03.21

262-2
Fr. 15.10.21

jew. 18:30 – 20:00 h
10 € 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.

263-1
Fr 15.06.21
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.

264-1
Mo 15.06.21

18:30 – 20:00 h
10 € p. Pers.

Heidi Becker

Für Frauen

Wen Do für Frauen

Jede Frau ist eingeladen sich in geschütztem Raum auszuprobieren. Es werden Selbstbewusstsein, selbstsicheres Auftreten und verbale Techniken vermittelt.

Themen worüber wir sprechen:
Ängste, Schutz, Hemmungen, Stärken, Erfolgsgeschichten, erlebte Situationen in Schule und Alltag. In Rollenspielen finden wir Lösungswege, die uns Mut und Kraft geben, leicht erlernbare, effektive Techniken werden vermittelt und geübt mit viel Entspannung.

Eventuell ist eine Reduzierung der Kursgebühr durch eine Kooperation mit dem Fachdienst Gleichstellung für Mann und Frau in Remscheid möglich. Dies war zum Druckzeitpunkt noch nicht sicher – bitte sprechen Sie uns an!

265-1
Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

19:00 – 20:30 h
85 € p. Pers.

Petra Dellweg

Wechseljahrsbeschwerden

266-1
Fr 03.09.21

18:30 – 20:00 h
10 € 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 – Reisen auf Fährten alten Wissens

jew. 18:00 – 19:30 h

20 € p. Pers./Termin

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..
Rasseln oder Trommeln im Trance-Rhythmus führt in die Trance und ist zugleich Einstimmung und Heilungsritual für die Erde und für uns selbst.

267-1 Do 28.01.21	Reise zur Erde
267-2 Do 25.02.21	Reise zur oberen Welt
267-3 Do 25.03.21	Reise auf den Schwingen des Frühlings
267-4 Do 15.04.21	Reise zur Luft
267-5 Do 27.05.21	Reise zur Lebenskraft
267-6 Do 24.06.21	Reise zum Sommerland-Feuer
267-7 Do 22.07.21	Reise zu den Wasserwelten
267-8 Do 30.09.21	Reise zum Krafttiergeist
267-9 Do 25.11.21	Reise in die Ahnenverbindung

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 Kraft der Erde, beflügelt und befeuert ins Schwitzen kommen, reinigend und heilsam zugleich.

Gearbeitet wird mit Elementen aus der biodynamischen Körpertherapie (nach Tutschner / Hartard) und mit Trance und Trancetanz im therapeutischen Kontext.

268-1
Fr 05.02.21
268-2
Fr 19.03.21
268-3
Fr 21.05.21
268-4
Fr 25.06.21
269-5
Fr 06.08.21
268-6
Fr 01.10.21
268-7
Fr 05.11.21
268-8
Fr 17.12.21

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

Andrea Wild

Massagen für Königinnen, Amazonen, Mütter, Göttinnen und andere mutige Lebenskünstlerinnen

jew. 19:30 – 21:45 h
p. Pers. / Abend 18 €

Jeder Abend bringt uns zu innerer Schönheit, zu den einzigartigen Anteilen unserer Persönlichkeit und ermöglicht uns so die Rückverbindung zu Lebendigkeit und Körperweisheit.

Die im Kurs gezeigten Massagen basieren auf klassischen Massagetechniken und der biodynamischen Körpertherapie, werden jeweils erläutert und gezeigt und dann zu zweit ausgetauscht. Sie dienen der Gesundheitsvorsorge und persönlichen Stärkung.

Andrea Wild

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

269-1 Mi 27.01.21	Massage für die Eisprinzessin: Ganzkörpermassage mit erwärmten Öl
269-2 Mi 24.02.21	Massage für die Clownin: Gesichtsmassage und Schönheitsmaske
269-3 Mi 24.03.21	Massage für die Sonnenkönigin: Kopfmassage und ganzheitliche Körperberührungen
269-4 Mi 14.04.21	Massage für die Amazone: Anregende Massage für Arme und Beine
269-5 Mi 16.06.21	Göttinnen – Massage: Massage für die gesamte Körper - Rückseite
269-6 Mi 07.07.21	Lebenslust – Massage: Massage für das Strömen der Lebensenergie
269-7 Mi 04.08.21	Massage für die Nymphe: Ausleitende Massage für den ganzen Körper
269-8 Mi 06.10.21	Mutter-Erde-Massage: Achtsame Berührung zum Kontakt mit der Erd-Kraft
269-9 Mi 10.11.21	Massage für die Nebelfee: Wärmemassage für den Rücken
269-10 Mi 08.12.21	Weihnachtsstern-Massage: Ganzheitliche Berührung für Kopf, Hände und Füße

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.

Den aktuellen Termin erfragen Sie bitte im Wiegenbüro!

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 E-Mail 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.

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 – E-Mail: 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€)

○ bis 2 Wo vor Kursbeginn bar für 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.

12.06.2021

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

Wir möchten

Danke

sagen....

allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern, unseren Kursleitungen, allen Unterstützern und Kooperationspartnern der Wiege inklusive des Landes NRW und natürlich auch unserem ehrenamtlichen Vorstand!

Ohne das Mitdenken, dem kontinuierlichem Austausch, dem Verständnis und der Mithilfe aller wäre ein Durchhalten noch viel schwieriger gewesen!

Wir freuen uns auf ein hoffentlich ruhigeres Jahr 2021 mit vielen tollen Angeboten!

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Becker, Anna	Babysitter-Kurse
Becker, Heidi	Traditionelle Chinesische Therapie, Familienaufstellung, Vorträge
Becker-Bulawa, Linda	Verwaltung, Mädelsflohmarkt, Kinderkurse
Behfeld, Jennifer	Babysteps
Bosch, Judith	Babymassage
Brehm, Matthias	Musiklehrer, Gitarrenkurse, Keyboardkurse
Clouth, Detlef	Gitarrenkurse
Czpakowski,Diana	Buggyfit,Wirbelsäulengymnastik,Rückbildung
Dahlke,Evelyn	Nähcafe
Daun, Andrea	Pädagogin, Vorträge
Dellweg, Petra	WenDo-Kurse
Drees, Carmen	Märchenerzählerin
Erbe,Dirk	Drachenbauworkshop
Faber, Marie	Tanz f. Mutter & Baby
Faubel, Gabriele	PEKiP
Freund, Karina	Eltern-Kind-Gruppen
Gaschler,Jennifer	Kreativangebote
Grams, Elke	Dipl. Sozialpädagogin, päd. Leitung, PEKiP, Nähkurse, Kinderangebote
Hemsath,Lisa	Yoga, Familienyoga
Hörnig,Britta	Stoffwindelworkshop
Herbertz, Patrizia	fitdankbaby®
Imbrisimovic-Uhlig,Jenni	Erste-Hilfe- Seminare,Notfallsprechstunde
Kempe-Brockstedt, Dorothe	Yogakurse
Köster, Melanie	KANGATRAINING®
Kühn, Sarah	Pilates, Yoga
Kulling,Anika	Yoga für Kinder und Erwachsene
Kupp,Sybille	Musikgarten,Babymusikgarten,Blockflötenkurs, Konzentrationskurs
Lauwaert, Cornelia	Kreativkurse, Filzen

Möhrke, Ute	Autogenes Training
Monova, Asya	Zahnärztin, Vorträge
Müllers,Siri	Babyturnen, Fitness für Mutter und Baby
Nardella, Lucia	Hebamme
Pauly, Bärbel	Ehrenamtliche
Pauly,Nadine	Cardiofit,Bauchexpress,Intervalltraining
Pickardt,Sabrina	Eltern-Kind-Gruppe,Elternstart,Babygruppen
Rachuy, Merlin	Eltern-Kind-Kurse, Tänzer
Rezka, Silke	Kreativ - Kurse
Robbe, Sonja	Vorträge
Rücker,Jeanine	Babyzeit, Babyturnen,Babymassage
Schad, Achim	Familientherapeut
Schröder, Martin	Vater-Kind-Zelten
Siebel, Anke	Hebamme, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik
Stoppert, Sandra	Kindergeburtstage, Tanzen
Strobel, Maillenis	Sportlehrerin, Zumba
Trobisch,Margarete	Puppenkurse
Weck, Mirjam	Hebamme, Kindernotfälle, Babysitterkurs
Welpmann,Petra	Klangreisen
Wild, Andrea	Frauenseminare, Trance-Tanz, Körperentspannung, Massagekurse
Schaller, 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 61
Akrobatik 33
Akupunktur 13
Anmeldung 75
Autogenes Training 31,66

B
Babymassage 24
Babyschimmen 28
Babysteps 23,24
Babysitterkurs 41
Bach Blüten 68
Beikost 53
Basteln 37,59
Beckenboden 18
Blockflöte 36
Buggyfit 18

C
Cardio Step 65
Chiropraktik 69

D
Drachenbau 45

E
Eltern-Kind-Gruppen 27
Eltern-Kind-Kurse 19
Elternstart NRW 19,20
Ermäßigung 74
Erste Hilfe 49,53
Eutonie 69

F
Familienaktivitäten 43,44,45
Familienaufstellung 51
Familienbildung 11
Ferienprogramm 33
Fieber 44
Filzen 39,53,54
Fitness 64,65,66
Flohmarkttermine 9

G
Geburtsvorbereitung 12,13,14
Genogrammarbeit 57
Gitarrenkurs Kinder 35

H
Handy 53
Heilhypnose 68
Hip Hop 32
Höhle 45

I
Inhouse-Angebote 73

K
Kangatraining 16
Keyboardkurs 35
Kinderflohmarkt 84
Kindergeburtstage 40
Kindertanz 30,32
Kursleiter 6,78
Kursleitertreffen 73
Kurssprechertreffen 73
Kochkurse 44
Kooperationen 82
Kürbisgeister 39

L
Lederpuschen 62
Leitbild 4

M
Mädelsflohmarkt 76
Märchen 45
Massagen 24,72
Medien 53
Museen 45
Musik 29,35
Musikgarten 29

N
Nähkurs Erwachsene 37,38
Nähkurs Kinder 61,62
Nadelfilzen 59

Naturerlebnis Eltern-Kind 45,46,47
Nikolausfeier 39

O
Ostern 60

P
PEKiP 21
Pilates 66
Pubertät 56

R
Reiterspiele 44
Rückbildungsgymnastik 16
Rücktritt 74

S
Schad, Achim 53,54
Schmuck 37
Schwangerschaft 12,13,14
Selbstbehauptung 32
Spielplatzbox 39
St. Martin 48
Systemische Familienaufstellung 57

T
Tanz für Eltern und Kind 30
Teilnahmebedingungen 74
Trance Reisen 70,71
Trance Tanz 70,71
Trageworkshop 13

V
Vater-Kind-Zelten 40
Verein Die Wiege e. V. 3
Vortragübersicht 10

W
Wanderungen 45,46
Wechseljahrsbeschwerden 70
WenDo 31
Weihnachtswichtelwerkstatt 39

Y
Yoga 64
Yoga für den Rücken 63

Z
Zelten 44
Zumba 65

Folien CarConcept
die Foliierungs-Profis

A.& S. Reszka GbR
Treppenstraße 7
42857 Remscheid

Fon.: 0 21 91 - 7 89 44 30
Fax.: 0 21 91 - 7 89 44 08
E-Mail: info@foliencarconcept.de

www.FolienCarConcept.de

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 Familienbildunsstätte „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 Am Holscheidsberg, Familienzentrum Henkelshof
Familienzentrum Kita Kraftstation, Familienzentrum Hasenberg

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 & Spielpaltzfest 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
06.03. / 08.05. / 04.09. /
und 13.11.2021

Kinder - Flohmarkt

Freitag 16:30 – 18:00 h
07.05. / 12.11.2021

Mädelströdel

12.06.21: 15:00 – 18:00 h

Advent-Kreativ-Markt

28.11.21: 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 – 12:00 h

Unsere Bürozeiten:

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