



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN



KURSE 2019 - 2020

**Ev. Familien-
Bildungsstätte
Salzgitter**



Willkommen

„Veränderungen begünstigen nur den,
der darauf vorbereitet ist.“
Louis Pasteur

Liebe Leserin, lieber Leser,
seit über 50 Jahren begleiten wir Sie auf Ihren Wegen: bei persönlichen Veränderungen, bei Familiengründung, mit beruflicher Fort- und Weiterbildung, durch Bewegungs-, Gesundheits-, Koch- und Kreativangebote. Manchmal auch mit besonderen Veranstaltungen und Vorträgen. Stets versuchen wir, für alle etwas im Angebot zu haben, dass die unterschiedlichen Lebensphasen unterstützt.

Auch wir leben und gestalten Veränderung. Erst hat sich optisch im Haus einiges getan, nun kommt personeller Wechsel hinzu. Ich möchte Sie an dieser Stelle herzlich willkommen heißen, uns auf erprobten wie gleichsam neuen Wegen zu begleiten.
Ihre

Ramona Steinmann



Das EFB-Team
Anke-Dorett Schwarz,
Verwaltung; Klaus
Vasterling, Haustechnik
und -reinigung; Katha-
rina Weber, Verwaltung,
Daniel Ryll, stellvertr.
Leitung, Stefanie Hosak,
Opstapje & Zeit für
Kinder; Ramona Stein-
mann, Leitung

Bürozeiten: Montag und Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr
Dienstag: 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch und Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr
Adresse: Kattowitzer Str. 225, 38226 Salzgitter
2 05341/836330; info@efbsalzgitter.de; www.efbsalzgitter.de



Unsere Bereiche

Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung 5

Familienstart 7
Alles rund um die Geburt

Familienleben 18
DELFI und PEKiP, Eltern-Kind-Gruppen, Informationen für Eltern, Basare

Kids 37
Musik, Bewegung, Gesundheit und Kreatives für Kinder und Jugendliche

Persönlichkeit & Kompetenz 45
Sprachen, Musik, Vorträge und Seminare, Altern

Kreativ und Praktisch 53
Nähen, Stricken, Töpfern

Gesundheit 58
Gesundes Leben, Abnehmen, Entspannung, Bewegen, Selbsthilfegruppen

Kreative Küche 77
Leckere Mahlzeiten

Fortbildung, beruflich und für Ehrenamtliche 83
Für alle Interessierten, für Kursleiterinnen und Kursleiter

Wissenswertes 91
Verzeichnis der Mitarbeitenden, Impressum, Datenschutz, AGB



Mit unseren Kursen sind wir keineswegs auf Lebenstedt beschränkt.
Wir sind an 24 Standorten zu finden, auch in Salzgitter-Bad. 3



Ihr Kind und Sie als Begleitung müssen nicht beiseite stehen, wenn es um Kurse in unserer Bildungsstätte geht. Wenn Sie ganz oder teilweise über das Jobcenter finanziert werden, hilft Ihnen „Bildung und Teilhabe“ mit 10 € pro Kind im Monat, an einer Gruppe in der EFB teilzunehmen. Der Antrag ist ganz einfach - wir unterstützen Sie dabei gerne!

Wenn „Bildung und Teilhabe“ möglich ist, nehmen wir den Sozialpass nicht an.

Unser Leitbild

Evangelisch
Wir sehen unsere Mitmenschen in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde. Wir gründen unseren Glauben in der liebenden Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Hierauf basieren Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Bildung
Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmenden an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen zu entwickeln oder (wieder-) zu entdecken und persönliche Lösungswege zu finden. Wir unterstützen und begleiten Menschen dabei, sich zu entfalten. Im Dialog mit anderen Teilnehmenden werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Die unterschiedlichen sozialen, kulturellen, religiösen Erfahrungen unserer Teilnehmenden bereichern das Leben und fördern das Lernen miteinander und voneinander.

Familien
Wir wenden uns an Frauen, Männer und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern. Wir möchten deren Erziehungs- und Beziehungskompetenz stärken.

Die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätten orientiert sich entsprechend ihres Leitsatzes „Hier kann ich mich entfalten“ an den Bedürfnissen der Menschen in Salzgitter in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession, Herkunft oder Weltanschauung.

Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung

Wir helfen weiter bei

- Partnerschafts- oder Eheproblemen
- Familien- und Erziehungsschwierigkeiten
- Ängsten
- Krisen
- Sorgen
- Gesundheits- und Lebensfragen

Wir

- suchen mit Ihnen zusammen nach neuen Wegen
- versuchen, mit Ihnen gemeinsam Situationen zu klären und Entwicklungen zu verstehen
- ermutigen Sie, nach Kraftquellen zu suchen
- unterstützen Sie, in den Lebensumbrüchen selbstbewusster und handlungsfähiger zu werden

Beratungsgespräche finden statt

in der Ev. Familien-Bildungsstätte, Kattowitzer Str. 225, Salzgitter-Lebenstedt

Gesprächstermine können nach Absprache persönlich oder unter der Telefonnummer 83 63 30 vereinbart werden.

Alle Anfragen, Kontakte und Gespräche sind streng vertraulich!



Bettina Bundies, Ehe- und Lebensberaterin, Familientherapeutin und Andreas Truthe, Familientherapeut

Mit unserer Energie sind alle versorgt.

Wir unterstützen soziale, kulturelle und sportliche Projekte in unserem Versorgungsgebiet und übernehmen Verantwortung für die Menschen in unserer Region.

Als WEVG-Kunde sind auch Sie gut und sicher versorgt – mit Wasser, Energie und Lebensqualität.

Mehr Infos auf www.wevg.com



Rundum versorgt mit Energie und Lebensqualität!

Fragen? Telefon: 0 53 41 / 408 - 111 · E-Mail: info@wevg.com · www.wevg.com



Familienstart

Geburtsvorbereitung	8
Geburtsvorbereitung mit Bewegung (Frauenkurs)	9
Rückbildungsgymnastik	9
Fit in der Schwangerschaft	10
Fit nach der Schwangerschaft	10
Kangatraining	11
Kanga On Wheel	11
Baby-Beratung	12
Spielend durch das erste Lebensjahr	12
Stoffwindeln kennenlernen	12
Stillen - Was kommt auf mich zu?	13
Wie schlafen Babys und Kinder gut?	13
Einführung in die Beikost	13
Eltern werden - Paar bleiben	14
Café Kinderwagen	14
Trageberatung - Workshops	15
Zeit für Kinder	17

Petra, Lukas, Shirin, Tim und viele andere haben Glück:

Sie wohnen bei der **WOHNBAU!**



... in guter Nachbarschaft

- Kundenzentrum Windmühlenbergstr. 9-11 | 38259 Salzgitter | Tel.: 05341 3006-0
 - Stadtbüro Imatraweg 12 | SZ-Lebenstedt | Tel.: 3006-70
- Stadtbüro Peine | Am Sackpfeifenberg 22 | 31226 Peine | Tel.: 05171 294791-60
 - www.wohnbau-salzgitter.de

wohnbau
SALZGITTER

Sie erwarten ein Kind. Die Freude auf das Kind und viele Fragen bestimmen die Zeit der Schwangerschaft. Wir möchten Sie in diesem so wichtigen Lebensabschnitt begleiten und Ihnen in unseren Kursen Sicherheit und Orientierung in allen Ihren Fragen vermitteln.

Geburtsvorbereitung



In diesem Kurs können Sie sich auf die Geburt vorbereiten. Den Kurs können Sie als Schwangere allein oder mit Partner besuchen. Folgende Themen werden behandelt:

- Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Atem- und Entspannungsübungen
- Schwangerschaftsgymnastik und Körperübungen
- Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner
- Möglichkeit der Besichtigung von Entbindungsräumen

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Kurs 000-1	7x	mittwochs	ab 14.08.19	18.15-20.15 Uhr	€ 111,44
Kurs 000-2	7x	mittwochs	ab 08.01.20	18.15-20.15 Uhr	€ 111,44
Kurs 000-3	7x	mittwochs	ab 06.05.20	18.15-20.15 Uhr	€ 111,44

EFB, Kattowitzer Str. 225

Elvira Hoppe

Die Gebühr für die Frau wird bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, muss jedoch vorab verauslagt werden.

Privat Versicherte zahlen den doppelten Satz und bekommen diesen von der Krankenkasse erstattet.

Partnergebühr: € 70,00.



Geburtsvorbereitung mit Bewegung - Frauenkurs

Dieser klassische Geburtsvorbereitungskurs vermittelt sämtliche Informationen über Atemtechniken, Geburt und Wochenbett. Er beinhaltet jeweils 1 Stunde Bewegung/Tanz nach lateinamerikanischen Rhythmen, wobei die Bewegungen auf die Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmt sind. Alle Muskeln und Bänder, die für die Geburt wichtig sind, werden trainiert. Das Tanzen stärkt die Atem-, Rücken-, Oberschenkel-, Bauch- und Beckenmuskulatur und regt den Kreislauf an.

Tanzen in der Schwangerschaft kann auch zur Linderung einiger Schwangerschaftsbeschwerden beitragen: z.B. Übelkeit, Kreuzschmerzen, Beckenringlockerung, Ödeme, Nierenstau, Krampfadern, Beckenendlage und weiterer Beschwerden.

Zusätzlich wird ein Partnerabend am 3. Termin angeboten (Gebühr: € 10,00)

Kurs 001-1	7x	mittwochs	ab 21.08.19	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44
Kurs 001-2	7x	mittwochs	ab 16.10.19	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44
Kurs 001-3	7x	mittwochs	ab 08.01.20	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44
Kurs 001-4	7x	mittwochs	ab 15.04.20	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44

AWO Kita Wilhelm-Kunze-Ring 37 Elena Donhauser

Die Gebühr für die Frau wird bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, muss jedoch vorab verauslagt werden.

Privat Versicherte zahlen den doppelten Satz und bekommen diesen von der Krankenkasse erstattet.

Rückbildungsgymnastik

Mit gezielten Übungen können Frauen die durch die Schwangerschaft beanspruchte Muskulatur wieder festigen und körperlich fit werden. Sie beugen damit späteren Beschwerden vor. Ihr Baby können Sie gern mitbringen.

In den Schulferien findet der Kurs nicht statt!

Kurs 005-2	10x	montags	ab 19.08.19	11.00-12.00 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-3	10x	montags	ab 06.01.20	10.00-11.00 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-4	10x	montags	ab 06.01.20	11.00-12.00 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-5	10x	montags	ab 20.04.20	10.00-11.00 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-6	10x	montags	ab 20.04.20	11.00-12.00 Uhr	€ 79,60

EFB, Kattowitzer Str. 225

Elena Donhauser

Die Gebühr für 10 Treffen wird bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen erstattet, wenn der Kurs bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt abgeschlossen wurde.

Privat Versicherte zahlen den doppelten Satz und bekommen diesen von der Krankenkasse erstattet.

Fit in der Schwangerschaft

Fit in der Schwangerschaft - Gesundheit & Wohlbefinden für Sie und Ihr Baby im Bauch. Ihr Körper bleibt beweglich, kraftvoll und in Balance.

- Das Training bereitet Ihren Körper optimal auf die Geburt vor.
- Es beugt typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor.
- Es fördert Ihre Gesundheit und die des Babys.
- Es ist sicher und an die Schwangerschaft angepasst.

Geeignet zwischen der 16. und 34. Schwangerschaftswoche.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Getränk und ein Handtuch mit.

Kurs 003-1	7x	montags	ab 12.08.19	18.30-19.30 Uhr	€ 46,50
Kurs 003-2	8x	montags	ab 07.10.19	18.30-19.30 Uhr	€ 53,50
Kurs 003-3	10x	montags	ab 13.01.20	18.30-19.30 Uhr	€ 66,50
Kurs 003-4	10x	montags	ab 27.04.20	18.30-19.30 Uhr	€ 66,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Maren Schlecht

Fit nach der Schwangerschaft

Fit nach der Schwangerschaft ist ein intensives Ganzkörpertraining für frischgeborene Mütter nach der Abschlussuntersuchung (ca. 8 Wochen nach der Geburt). Ein Einstieg ist auch später jederzeit möglich. Das Workout eignet sich für sämtliche Altersstufen und Fitnesslevels.

Es ist eine gelungene Mischung aus Aerobic, Bauch-Beine-Po und Ganzkörper-Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Sie arbeiten zunächst mit dem eigenen Körpergewicht und stärken bei verschiedenen Übungen ihre Körpermitte. Ziel ist es, die gesamte Muskulatur zu trainieren, sich fitter und besser zu fühlen und die Figur zu straffen.

urs 004-1	7x	montags	ab 12.08.19	17.15-18.15 Uhr	€ 46,50
Kurs 004-2	8x	montags	ab 07.10.19	17.15-18.15 Uhr	€ 53,50
Kurs 004-3	10x	montags	ab 13.01.20	17.15-18.15 Uhr	€ 66,50
Kurs 004-4	10x	montags	ab 27.04.20	17.30-18.30 Uhr	€ 66,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Maren Schlecht

Kangatraining

„Du wirst fit und dein Baby macht mit.“

Kangatraining® ist genau auf die Bedürfnisse der jungen Mama und die ihres Babys abgestimmt: Sie wird sicher & effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit ihr und genießt es, ihre Nähe zu spüren. Beim Kangatraining wird darauf geachtet, den Beckenboden zu schonen, eine korrekte Körperhaltung mit dem Baby im Alltag zu unterstützen und die tiefliegende Bauchmuskulatur zu festigen. Geeignete Tragehilfen können vor Ort getestet und entliehen werden. Die Kursleiterin ist Kanga- und Beckenbodentrainerin sowie Trageberaterin.

Kurs 006-1	5x	montags	ab 02.09.19	9.00-10.00 Uhr	€ 62,00
Kurs 006-2	9x	montags	ab 21.10.19	9.00-10.00 Uhr	€ 111,50
Kurs 006-3	8x	montags	ab 13.01.20	9.00-10.00 Uhr	€ 99,00
Kurs 006-4	8x	montags	ab 16.03.20	9.00-10.00 Uhr	€ 99,00
Kurs 006-5	6x	montags	ab 08.06.20	9.00-10.00 Uhr	€ 74,50

Kurs 006-6	4x	freitags	ab 06.09.19	14.30-15.30 Uhr	€ 49,50
Kurs 006-7	9x	freitags	ab 25.10.19	14.30-15.30 Uhr	€ 111,50
Kurs 006-8	8x	freitags	ab 10.01.20	14.30-15.30 Uhr	€ 99,00
Kurs 006-9	8x	freitags	ab 06.03.20	14.30-15.30 Uhr	€ 99,00
Kurs 006-10	7x	freitags	ab 29.05.20	14.30-15.30 Uhr	€ 87,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Simone Meineke

Bitte Sportbekleidung und eine Tragehilfe bzw. ein Tragetuch mitbringen.

Kangatraining On Wheel

Kanga On Wheel ist das Outdoor Training mit dem Baby im Kinderwagen oder in der Tragehilfe bzw. im Tuch. Der ideale Sport nach der Schwangerschaft, wenn man gerne im Freien trainiert. Das Kind genießt es vom Kinderwagen aus, bei dem Workout zuzusehen. Seifenblasen, Handpuppen, Kinderlieder, babygerechte Snacks und ein abwechslungsreiches Training halten Ihr Baby bei Laune und das postnatale Workout bringt Sie richtig in Schwung. Kanga On Wheel findet immer im Freien statt!

Das Angebot findet bis in den Herbst statt und startet dann ab Frühjahr erneut.

Es sind alles Einzeltermine, Bezahlung vor Ort.

Kurs 006-20	1x	Dienstag	10.00-11.00 Uhr	10.00 Uhr	10,00 € je Treffen
-------------	----	----------	-----------------	-----------	--------------------

EFB, Kattowitzer Str. 225

Simone Meineke

Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Anmeldung zu Kanga on weel bitte direkt bei der Kursleiterin: 0170-525 08 22

Baby-Beratung

Wie schön wäre es, wenn es eine Person gäbe, die Anregungen und Ideen hätte, wenn es mal nicht wie erwartet klappt... Wie schön wäre es, wenn Stillen, Füttern, Wickeln, Schlafen und Weiteres einfacher gelänge!

Rufen Sie in der EFB an und vereinbaren Sie kostenfrei einen persönlichen Termin. Wir nehmen ihre Sorgen ernst und schauen, ob wir gemeinsam Lösungen für ihren Familienalltag finden können.

Kurs 007-0 Termine nach individueller Absprache ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Team von Fachreferenten

Themenabende für Eltern

Kennen Sie das auch: die guten Tipps von allen Seiten? Irgendwie gehen sie an Ihrer Situation und Ihren Bedürfnissen vorbei. In unserer Reihe „Themenabende für Eltern“ ist Zeit und Raum, um sich nach einem fachlichen Einstieg über den Alltag mit dem Kind auszutauschen und um mehr Sicherheit zu bekommen.

Spielend durch das erste Lebensjahr

Welches Spielzeug braucht mein Kind und was bedeutet „Spielen“ im ersten Lebensjahr? Wie und womit spielt mein Kind und erkundet so die Welt? Materialien und Spielzeug, welche die Sinne, Wahrnehmung und Motorik anregen und wie ich dem Bedürfnis meines Babys entsprechend das gemeinsame Spielen gestalte, wird an diesem Abend anschaulich dargestellt.

Kurs 007-10	1x	Dienstag	am 22.10.19	19.30-21.00 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-11	1x	Dienstag	am 24.03.20	19.30-21.00 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-12	1x	Dienstag	am 07.07.20	19.30-21.00 Uhr	€ 5,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Rebecca Ehlers

Stoffwindeln kennen lernen

Sie haben / bekommen ein Kind und überlegen, welche Möglichkeiten und Unterschiede es beim Wickeln gibt?

An diesem Abend können Sie unterschiedliche Stoffwindeln und Windelsysteme verschiedener Hersteller kennen lernen und ausprobieren. Sie erfahren etwas über die Vor- und Nachteile und bekommen praktische Tipps. Es wird nichts verkauft!

Kurs 007-20	1x	Dienstag	am 06.08.19	18.30-20.00 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-21	1x	Dienstag	am 12.11.19	18.30-20.00 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-22	1x	Dienstag	am 11.02.20	18.30-20.00 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-23	1x	Dienstag	am 12.05.20	18.30-20.00 Uhr	€ 5,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Sandy Bianca Hennig

Stillen - Was kommt da auf mich zu?

Sie sind schwanger, planen Ihr Baby zu stillen und möchten mehr darüber wissen? Sie sind noch unsicher und haben vielleicht Fragen? An diesem Abend sind Sie und gerne auch Ihr Partner herzlich willkommen, um mit uns über den Beginn Ihrer Stillzeit zu sprechen, um Wissenswertes zu erfahren und um Antworten auf Fragen zu finden.

Kurs 007-30	1x	Mittwoch	am 23.10.19	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-31	1x	Mittwoch	am 22.01.20	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-32	1x	Mittwoch	am 20.05.20	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Sabrina Heise

Wie schlafen Babys und Kinder gut?

Wie viel Schlaf ist normal? Was bedeutet durchschlafen? Wo sollte ich mein Kind am besten wie schlafen legen? Woher kommt ein Schlafverhalten beim Kind und kann ich es beeinflussen?

Kurs 007-40	1x	Mittwoch	am 25.09.19	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-41	1x	Mittwoch	am 20.11.19	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-42	1x	Mittwoch	am 19.02.20	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00
Kurs 007-43	1x	Mittwoch	am 24.06.20	19.00-20.30 Uhr	€ 5,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Sabrina Heise

Einführung in die Beikost

Auf Grundlage der Empfehlungen der WHO und der Nationalen Stillkommission erhalten Sie Anregungen für einen Ernährungsplan für das erste Lebensjahr. Wann ist der „richtige“ Zeitpunkt des Zufütterns? Wie füttere ich „richtig“ zu? Gläschen, extra selber kochen oder das Kind einfach am Tisch mit essen lassen? Auch für allergiegefährdete Kinder.

An dem Abend wird auch Beikost selbst zubereitet. Bitte Frischhaltedosen mitbringen.

Kurs 007-50 Termine nach Vereinbarung € 8,00 Inkl. Lebensmittel
EFB, Kattowitzer Str. 225 Heike Menzel

Eltern werden - Paar bleiben

Sie freuen sich auf ihr Baby und merken: schon jetzt verändert sich ihre Beziehung? Sie haben seit geraumer Zeit einen Säugling zu Hause und fragen sich, wie andere Paare noch Zeit für einander finden? Wir geben Ihnen Raum für einen Austausch mit anderen Eltern und möchten Sie in der Phase der Veränderung unterstützen.

Kurs 007-60 1x Mittwoch am 20.11.19 19.00-20.30 Uhr € 5,00
 Kurs 007-61 1x Mittwoch am 18.03.20 19.00-20.30 Uhr € 5,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Katrin Sieg-Pany

Café Kinderwagen

Für Schwangere und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Unser Café Kinderwagen ist ein offener Treff für alle Fragen rund um die ersten Lebensjahre, zum Stillen, zur Beikost oder zum alltäglichen Zusammenleben als Familie. Ein offener Austausch über Erfahrungen, Wünsche oder auch Probleme findet in gemütlicher Runde und bei Kaffee und Tee statt. Babys und Geschwisterkinder dürfen natürlich mitgebracht werden, es gibt ausreichend Platz und Beschäftigungsmaterial.

Die Treffen betreut eine DAIS Stillbegleiterin.

Kurs 009-1 montags außerhalb der Schulferien
 EFB, Kattowitzer Str. 225

ohne Gebühr
 Christin Sommer



Babytragen - ein Einblick in die Welt von Tragetuch und Tragehilfe

Für alle die ihr Baby in Zukunft tragen wollen, gibt dieser Kurs einen Einblick in die Grundlagen des sicheren Tragens sowie eine Auswahl an Tragetüchern und Tragehilfen zum Anschauen, Fühlen und Ausprobieren. Keine Vorkenntnisse nötig, Zeit für Fragen rund ums Thema Tragen.

Kurs 008-1 1x Samstag am 24.08.19 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-2 1x Samstag am 23.11.19 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-3 1x Samstag am 29.02.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-4 1x Samstag am 23.05.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Rebecca Ehlers

Tragetuch Basics - vorn mit dem Tuch gebunden

Wir üben die Standard Bindeweisen mit dem Tragetuch - sowohl für Neugeborene als auch größere Babys geeignet. Ebenfalls wird die nötige Theorie erklärt um sicher und gesund zu tragen. Unterschiedliche Tücher zum Ausprobieren vor Ort, eigene Tücher können mitgebracht werden.

Kurs 008-5 1x Samstag am 07.09.19 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-6 1x Samstag am 07.12.19 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-7 1x Samstag am 28.03.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-8 1x Samstag am 27.06.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Rebecca Ehlers

Rückentragen - mit der Tragehilfe auf den Rücken

Wer schon immer wissen wollte, wie das Kind sicher auf den Rücken und wieder herunter kommt, ist hier genau richtig. Wir üben mit (gern mitgebrachten) Tragehilfen und Tragepuppen, wie das Baby bzw. Kind sicher und bequem auf dem Rücken getragen werden kann.

Kurs 008-9 1x Samstag am 26.10.19 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-10 1x Samstag am 25.01.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-11 1x Samstag am 25.04.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 Kurs 008-12 1x Samstag am 04.07.20 10.30-12.30 Uhr € 20,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Rebecca Ehlers

* Paare zahlen zusammen 30,00€.

Platz für Familie!

Super Wohnungen zu bezahlbaren Preisen in Salzgitter!

KITA-Plätze sind in Salzgitter kostenfrei!



Zeit für Kinder

Unterstützung für junge Familien

Kinder sind ein Geschenk und auch eine große Herausforderung. Nicht immer gelingt es, neben der Rundum-Versorgung der Kinder auch die notwendige Erholung für sich selbst zu finden. Dabei ist es wichtig, die eigene Balance zu stärken, denn nur so kann Familie gelingen.

Bei „Zeit für Kinder“ geht es darum, Ihnen regelmäßig kleine Verschnaufpausen zu verschaffen. Sie haben dabei die Gewissheit, dass Ihre Kinder währenddessen in guten und liebevollen Händen durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sind.

Mit unserem Projekt „Zeit für Kinder“ bieten wir Ihnen

- zeitlich befristete Unterstützung in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes oder Ihrer Kinder (0-3 Jahre).
- liebevolle Begleitung bei Ihnen vor Ort, aber auch Unterstützung bei Arztbesuchen, Ämtergängen, Einkäufen o.ä. mit dem Kind.
- wertvolle Auszeiten, damit Sie z.B. Termine wahrnehmen oder einfach mal ein wenig ausspannen können.

Kurs 010 Termine nach Vereinbarung
EFB, Kattowitzer Str. 225

Telefon 05341-836330
Stefanie Hosak

Engagierte Personen, die junge Familien ehrenamtlich unterstützen möchten, sind bei „Zeit für Kinder“ herzlich willkommen! Sie bestimmen den Umfang Ihrer Tätigkeit.

gefördert durch



Niedersachsen



Infos unter: 0 53 41-188 62 00
www.tagwohnen-sz.de

TAG *wohnen*
SALZGITTER



Familienleben

Familienleben

Eltern und Kinder

DELFI ®- und PEKiP ®-Kurse	20
Papa und Baby im Alter von 4 - 7 Monaten	21
Eltern-Kind-Gruppen	22
Eltern-Kind-Gruppen in Gebhardshagen, Lichtenberg, Westerlinde, Baddeckenstedt	22
Elternabend für Eltern-Kind-Gruppen - Elternfestival	
Kindergruppe ohne Eltern: Mini-Gruppe	25
Elternfestival	23
Zweisprachige Spielgruppe - Griffbereit	26
Turn mit mir - spiel mit mir	28
Musikgarten	28
Musik für Babys	29
Musik für Kleinkinder	29
Musikgarten in Kindertageseinrichtungen	30
Zumbini	31
Zumba Junior-Kids	31
Opstapje	32
Stammtisch für Eltern mit Adoptivkindern	32

Für Eltern

Erste Hilfe am Kind	32
Elterntraining	33
Elterntreff: Austausch & Coaching	33
Homöopathie im Kinderzimmer	34
Lese-Rechtschreib-Rechenschwäche?	34
Kleider- und Spielzeugbasar	35
Zwergenland - Kindertagespflege	35
Treffen auf neutralem Boden - begleiteter Umgang	36
Spielfest - Bündnis Leben mit Kindern	36

PEKiP®- und DELFI®-Kurse für Mütter/Väter mit ihren Babys

PEKiP® und DELFI® bieten Spiel-, Bewegungs- und Entwicklungsanregungen für Eltern und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.

Schon vor und mit der Geburt ist Ihr Baby aktiv. Jetzt hat das wichtige erste Jahr begonnen. Sie können die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys von Woche zu Woche auf spielerische Weise begleiten und unterstützen. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wohligh warmen Raum zu entdecken.

Die Gespräche mit anderen Eltern ermöglichen es Ihnen, Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen.

Wir bieten Ihnen PEKiP® und DELFI® als Entwicklungsbegleitung für das ganze erste Lebensjahr an. Die Kurse vermitteln Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr.

Wir bieten PEKiP®- und DELFI®-Kurse Montag bis Freitag vormittags und nachmittags an. Jeder Kurs geht über 10 Einheiten und beinhaltet ein Vorbereitungs- oder ein Familientreffen.



DELFI® - Kurse

legen besonderen Wert auf eine ganzheitliche Entwicklungsförderung.

Kurs 101-0 Wir stellen Gruppen nach dem Alter zusammen. (10x) € 62,50
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Rebecca Ehlers, Sabrina Heise, Michaela Reupke-König, Maren Kellermann, Svenja Valerin



PEKiP® - Kurse

setzen Spiel- und Bewegungsanregungen in den Vordergrund, die die Entwicklung des Kindes begleiten.

Kurs 101-0 Wir stellen Gruppen nach dem Alter zusammen. (10x) € 62,50
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Clara Loewe

Im ersten Lebensjahr geht die Entwicklung schnell voran. Deshalb stellen wir die Kurse so zusammen, dass Ihr Kind vom Alter her gut in die Gruppe passt. Bitte melden Sie sich an; wir bieten Ihnen dann einen konkreten Termin an, sobald wir einen neuen Kurs zusammenstellen. Geben Sie bitte das (voraussichtliche) Geburtsdatum des Kindes an.



Papa und Kind

DELFI-Leiterin Rebecca Ehlers bietet für Väter (Onkel oder Großväter) die Möglichkeit an gemeinsam mit dem Baby bzw. Kleinkind (8 Wochen bis 1,5 Jahre) intensive Zeit mit Spiel- Spaß und Bewegungsanregungen zu verbringen. Die Termine sind alle in gleicher Struktur, aber mit unterschiedlichen Inhalten aufgebaut - Sie können einen einzelnen Termin besuchen, gerne auch mehrere.

Stillende Mütter sind herzlich eingeladen, sich parallel bei Kaffee und Tee auszutauschen. Wir stellen dafür einen gemütlichen Raum zur Verfügung.

Kurs 101-90	1x	Samstag	am 17.08.19	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-91	1x	Samstag	am 21.09.19	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-92	1x	Samstag	am 19.10.19	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-93	1x	Samstag	am 16.11.19	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-94	1x	Samstag	am 18.01.20	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-95	1x	Samstag	am 15.02.20	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-96	1x	Samstag	am 21.03.20	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-97	1x	Samstag	am 16.05.20	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-98	1x	Samstag	am 20.06.20	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00

EFB, Kattowitzer Str. 225

Rebecca Ehlers

Eltern-Kind-Gruppen

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von ca. 1 bis 3 Jahren

In der Eltern-Kind-Gruppe treffen sich Eltern und Kinder, um gemeinsam zu spielen und um neue Erfahrungen zu machen. Ihr Kind erlebt Gleichaltrige und Sie können beobachten, wie es sich entwickelt. Sie können Kontakte zu anderen Familien knüpfen und sich über Erziehungsfragen austauschen.

Jedes Treffen beginnt mit einem Begrüßungslied. Danach ist Zeit für freies Spielen, Gespräche und kleine Angebote. Das fördert und stärkt die Entwicklung der Kinder und die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Zu jedem Kurs gehört ein Vorbereitungs-/ bzw. Familientreffen oder ein Elternabend

Unsere Kurszeiten:

Dienstag	09.00 - 10.30 Uhr
Dienstag	10.30 - 12.00 Uhr
Dienstag	15.30 - 17.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 10.30 Uhr
Mittwoch	15.00 - 16.30 Uhr
Donnerstag	09.00 - 10.30 Uhr
Donnerstag	10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 37,00 €; je nach Dauer des Kurses, z.B. 7 Treffen (inkl. Familientreffen oder Elternveranstaltung, inkl. € 2,50 Materialgebühr)

Kurs 102-0 Gebühr: s.o.

EFB, Kattowitzer Str. 225 Verena Christoph, Carola Elischer, Rebecca Ehlers

Bitte melden Sie sich an; wir bieten Ihnen dann einen konkreten Termin an. Geben Sie bitte das Geburtsdatum des Kindes an.



Elternabend für Eltern-Kind-Gruppen



Elternfestival am

Kurs 102-50; Sa., 14.09.19, 15.00 - 18.00 Uhr

Kurs 102-52 Sa., 22.02.20, 15.00 - 18.00 Uhr

Liebe Eltern,

zu jeden Eltern-Kind-Kurs gehört bei uns ein Elternabend. Doch 2 x im Jahr gibt es keinen normalen Elternabend, sondern unser „Elternfestival“. Wir möchten Sie einladen in freundlicher Atmosphäre andere Eltern kennen zu lernen, sich über ein Erziehungs- oder Gesundheitsthemen auszutauschen, in einer Gruppe etwas für sich zu tun, neue Anregungen für den Alltag mit Kindern mitzunehmen oder einem interessanten Film zu folgen.

Wir stellen Ihnen an diesem Abend ein vielfältiges Angebot zur Verfügung, aus dem Sie sich zwei Themen aussuchen können. In der Pause erwartet Sie ein kleines Buffet und Getränke, sodass für alles gesorgt ist.

Alle Kursleiterinnen aus den Eltern-Kind-Gruppen begleiten den Abend und wir freuen uns auf eine schöne Zeit mit Ihnen.

EFB, Kattowitzer Str. 225

Verena Christoph, Melanie Ahmann,

Melek Gök, Nora Süß, Carola Elischer, Rebecca Ehlers

Laternenfest

Dieses Jahr als Familientreffen für Teilnehmende an unseren Eltern-Kind-Kursen in der EFB.

Mi., 13.11.19, 17.00 - 19.00 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe Gebhardshagen

Kurs 103-1	8x	montags	ab 12.08.19	09.00-10.30 Uhr	€ 42,00 *
Kurs 103-2	9x	montags	ab 21.10.19	09.00-10.30 Uhr	€ 46,50 *
Kurs 103-3	10x	montags	ab 13.01.20	09.00-10.30 Uhr	€ 50,50 *
Kurs 103-4	12x	montags	ab 20.04.20	09.00-10.30 Uhr	€ 59,00 *

Gebhardshagen, Pastorenberg 6, Gemeindehaus St. Nicolai Verena Christoph

Eltern-Kind-Gruppe Lichtenberg

Kurs 104-1	7x	donnerstags	ab 15.08.19	16.00-17.30 Uhr	€ 38,00 *
Kurs 104-2	9x	donnerstags	ab 17.10.19	16.00-17.30 Uhr	€ 46,50 *
Kurs 104-3	11x	donnerstags	ab 09.01.20	16.00-17.30 Uhr	€ 54,50 *
Kurs 105-1	8x	dienstags	ab 13.08.19	16.00-17.30 Uhr	€ 42,00 *
Kurs 105-2	9x	dienstags	ab 15.10.19	16.00-17.30 Uhr	€ 46,50 *
Kurs 105-3	12x	dienstags	ab 07.01.20	16.00-17.30 Uhr	€ 59,00 *
Kurs 105-4	13x	dienstags	ab 14.04.20	16.00-17.30 Uhr	€ 63,00 *

Kindergarten Lichtenberg, Fredener Straße 12a Nora Süß

Eltern-Kind-Gruppe Westerlinde

Kurs 106-1	6x	mittwochs	ab 21.08.19	09.00-10.30 Uhr	€ 33,50 *
Kurs 106-2	9x	mittwochs	ab 23.10.19	09.00-10.30 Uhr	€ 46,50 *
Kurs 106-3	9x	mittwochs	ab 08.01.20	09.00-10.30 Uhr	€ 46,50 *
Kurs 106-4	14x	mittwochs	ab 15.04.20	09.00-10.30 Uhr	€ 67,50 *

Pfarrhaus Westerlinde, Burgdorf, Kasselberg 1 Melanie Ahmann

Eltern-Kind-Gruppe Baddeckenstedt

Kurs 107-1	7x	donnerstags	ab 15.08.19	09.00-10.30 Uhr	€ 38,00 *
Kurs 107-2	8x	donnerstags	ab 24.10.19	09.00-10.30 Uhr	€ 42,00 *
Kurs 107-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	09.00-10.30 Uhr	€ 59,00 *
Kurs 107-4	12x	donnerstags	ab 16.04.20	09.00-10.30 Uhr	€ 59,00 *

Pfarrhaus Baddeckenstedt, An der Kirche 2, Baddeckenstedt Melanie Ahmann

* inkl. Vorbereitungs-/ Familientreffen oder Elternabend und Materialgebühr

Mini-Gruppe ab ca. 1,5/ 2 Jahren

In dieser Gruppe können Eltern und Kinder lernen, sich langsam und behutsam voneinander zu lösen. Damit wird der Übergang in den Kindergarten leichter. Bei der Eingewöhnung in die Gruppe orientieren wir uns am Berliner Eingewöhnungsmodell. Das vermeidet nachteilige Folgen für die Entwicklung Ihres Kindes, stärkt sein Wohlbefinden und die Beziehung zu den Eltern.

Nach der Eingewöhnungsphase treffen sich die Kinder einmal in der Woche ohne Eltern. Die Kinder spielen, singen, basteln und sammeln viele neue positive Erfahrungen. Die Eltern unterstützen abwechselnd die Gruppenleiterin. Bestandteil des Kurses ist ein Elternabend. Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken und Frühstück mitbringen.

Kurs 108-1	7x	freitags	ab 16.08.19	09.00-11.30 Uhr	€ 58,50 *
Kurs 108-2	9x	freitags	ab 25.10.19	09.00-11.30 Uhr	€ 73,00 *
Kurs 108-3	12x	freitags	ab 10.01.20	09.00-11.30 Uhr	€ 94,50 *
Kurs 108-4	13x	freitags	ab 17.04.20	09.00-11.30 Uhr	€ 101,50 *

Kurs 108-6	7x	donnerstags	ab 15.08.19	09.00-11.30 Uhr	€ 58,50 *
Kurs 108-7	8x	donnerstags	ab 24.10.19	09.00-11.30 Uhr	€ 66,00 *
Kurs 108-8	12x	donnerstags	ab 09.01.20	09.00-11.30 Uhr	€ 94,50 *
Kurs 108-9	12x	donnerstags	ab 16.04.20	09.00-11.30 Uhr	€ 94,50 *

EFB, Kattowitzer Str. 225 Verena Christoph, Melek Gök

Mini-Gruppe ab ca. 1,5/ 2 Jahren

Diese Mini-Gruppe wird in türkischer und deutscher Sprache geleitet.

Kurs 109-1	7x	montags	ab 19.08.19	14.30-17.00 Uhr	€ 58,50 *
Kurs 109-2	9x	montags	ab 21.10.19	14.30-17.00 Uhr	€ 73,00 *
Kurs 109-3	10x	montags	ab 13.01.20	14.30-17.00 Uhr	€ 80,00 *
Kurs 109-4	12x	montags	ab 20.04.20	14.30-17.00 Uhr	€ 94,50 *

EFB, Kattowitzer Str. 225 Esra Gök, Derya Güney

* inkl. Vorbereitungs-/ Familientreffen oder Elternabend und Materialgebühr

Unter efbsalzgitter.de finden Sie stets die neueste Version dieses Heftes zum Herunterladen. Unter „Unsere Kurse“ sind die Ausschreibungen manchmal etwas ausführlicher. Von dort können Sie Kurse in den Warenkorb packen und direkt buchen.

Oft können Sie in den laufenden Kurs einsteigen, wenn noch ein Platz frei ist. Fragen Sie einfach mal nach.

Zweisprachige Spielgruppe für Eltern und Kinder - Griffbereit in deutscher und türkischer Sprache

Griffbereit ist ein Spiel- und Lernprogramm für Eltern mit und ohne Migrationshintergrund. Zweisprachig wird mit den Kindern im Alter von 1-3 Jahren gespielt und gesungen. Das Programm wird von der Stadt Salzgitter und der Familienförderung des Landes Niedersachsen gefördert, die Teilnahme ist kostenfrei.

Kurs 150-1 dienstags 9.00-10.30 Uhr
Kurs 150-5 dienstags 10.30-12.00 Uhr
Ev. Familienzentrum St. Markus, Nebelflucht 4 Melek Gök, Derya Güney

Kurs 150-11 dienstags 14.30-16.00 Uhr
Kindergarten St. Lukas, Mammutring 7, 38226 SZ Melek Gök, Derya Güney

Kurs 150-31 dienstags 8.30-10.00 Uhr
Ev. Kita St. Paulus, Neißestraße 35 Hamdiye Turan, Marinese Kara

Kurs 150-41 mittwochs 10.10-11.40 Uhr
AWO Kita, Goerderler Straße 39 Hamdiye Turan, Marinese Kara

Kurs 150-71 freitags 11.00-12.30 Uhr
Mütterzentrum, Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137
Neslihan Sule Aydin, Tülay Duymaz

Kurs 150-81 mittwochs 16.00-17.30 Uhr
Ev. Kita Hl. Dreifaltigkeit Tülay Duymaz, Neslihan Sule Aydin

Kurs 150-85 montags 10.30-12.00 Uhr
NOW Stadtteilbüro SZ-Bad, Martin-Luther-Platz 1-2
Neslihan Sule Aydin, Yasemin Dinc

Zweisprachige Spielgruppe für Eltern und Kinder - Griffbereit in deutscher und rumänischer Sprache

Kurs 150-21 montags 08.30-10.00 Uhr
Generationentreff, Martin-Luther-Str. 22 Monica- Vasilica Codreanu

Zweisprachige Spielgruppe für Eltern und Kinder - Griffbereit in deutscher und russischer Sprache

Kurs 150-51 freitags 9.30-11.00 Uhr
Familienzentrum Wirbelwind; Erich-Ollenhauer-Str. 185
Nailya Kisselmann, Irina Diener

Kurs 150-61 donnerstags 10.00-11.30 Uhr
Familienzentrum Purzelbaum, Erich-Ollenhauer-Str. 135
Nailya Kisselmann, Irina Diener

Zweisprachige Spielgruppe für Eltern und Kinder - Griffbereit in deutscher und arabischer Sprache

Kurs 150-91 montags 15.00-16.30 Uhr
Familienzentrum Purzelbaum, Erich-Ollenhauer-Str. 135
Hinde Laouini, Nailya Kisselmann



Turn mit mir - spiel mit mir

Für Eltern mit Kindern ab 1 1/2 Jahren

Ziel dieser Spiel- und Turnstunden ist es, durch altersgemäße und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben eine vielseitige Bewegungsgrundlage zu schaffen. Das weckt in den Kindern Freude am Turnen. Das Erlernen des Sozialverhaltens wird stark gefördert und Ängste abgebaut. Das Körpergefühl wird entwickelt.

Einstieg ist jederzeit möglich!

Kurs 112-1	6x	freitags	ab 23.08.19	08.45-09.45 Uhr	€ 22,50
Kurs 112-2	8x	freitags	ab 25.10.19	08.45-09.45 Uhr	€ 30,00
Kurs 112-3	12x	freitags	ab 10.01.20	08.45-09.45 Uhr	€ 45,00
Kurs 112-4	13x	freitags	ab 17.04.20	08.45-09.45 Uhr	€ 48,50

SZ-Ringelheim, Turnhalle Grundschule Martha -Theres Sander

Musikgarten für Babys ab 4 Monaten mit einem Elternteil

Durch gemeinsames Musizieren und Musik hören trägt der Musikgarten zum Wohlbefinden der Aller kleinsten bei und hilft ihnen auf dem Weg in ein kreatives und fröhliches Leben. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Baby zum Lachen bringen und mit einem Lied wieder beruhigen. Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Alles was rasselt, knistert, leuchtet und klappert wird untersucht. Daher ist es genau die richtige Zeit, um im „Musikgarten für Babys“ Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern.

Zum Kurs gehört ein Instrumentenpaket (Klanghölzer, Rassel, Tuch), das aus hygienischen Gründen für € 9,00 erworben oder selbst mitgebracht werden muss. Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken und eine Babydecke mitbringen.

Kurs 100-1	6x	mittwochs	ab 21.08.19	15.00-16.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 100-2	7x	mittwochs	ab 23.10.19	15.00-16.00 Uhr	€ 38,50
Kurs 100-3	11x	mittwochs	ab 15.01.20	15.00-16.00 Uhr	€ 60,00
Kurs 100-4	11x	mittwochs	ab 22.04.20	15.00-16.00 Uhr	€ 60,00

Kurs 100-5	6x	mittwochs	ab 21.08.19	16.00-17.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 100-6	7x	mittwochs	ab 23.10.19	16.00-17.00 Uhr	€ 38,50
Kurs 100-7	11x	mittwochs	ab 15.01.20	16.00-17.00 Uhr	€ 60,00
Kurs 100-8	11x	mittwochs	ab 22.04.20	16.00-17.00 Uhr	€ 60,00

EFB, Kattowitzer Str. 225

Silke Frömel

Die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses haben Vorrang. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald Plätze frei sind.

Musik für Babys ab 4 Monaten mit einem Elternteil

Gemeinsames Singen, Musizieren und entdecken der eigenen Fähigkeiten sind Ziele dieser gemeinsamen Musikstunde für das Baby und seine Bezugsperson. Zum Kurs gehört ein Instrumentenpaket (Klanghölzer, Rassel, Tuch), welches aus hygienischen Gründen für € 9,00 erworben oder selbst mitgebracht werden muss.

Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken und eine Babydecke mitbringen.

Einstieg jederzeit möglich.

Kurs 100-46	9x	freitags	ab 25.10.19	10.30-11.15 Uhr	€ 37,00
Kurs 100-47	12x	freitags	ab 10.01.20	10.30-11.15 Uhr	€ 49,00
Kurs 100-48	13x	freitags	ab 17.04.20	10.30-11.15 Uhr	€ 53,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Wibke Ramm

Musik für Kleinkinder ab 12 Monaten mit einem Elternteil

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Über Bewegung, gemeinsames Musizieren und Musik hören erhalten die Kinder auf spielerische Weise wertvolle Anregungen, die sich günstig auf ihre persönliche Entwicklung auswirken und ihr Sozialverhalten stärken.

Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs 100-41	9x	freitags	ab 25.10.19	09.45-10.30 Uhr	€ 37,00
Kurs 100-42	12x	freitags	ab 10.01.20	09.45-10.30 Uhr	€ 49,00
Kurs 100-43	13x	freitags	ab 17.04.20	09.45-10.30 Uhr	€ 53,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Wibke Ramm



Musikgarten für Kleinkinder

ab 18 Monaten mit einem Elternteil

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Über Bewegung, gemeinsames Musizieren und Musik hören erhalten die Kinder auf spielerische Weise wertvolle Anregungen, die sich günstig auf ihre persönliche Entwicklung auswirken und ihr Sozialverhalten stärken.

Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs 100-9	6x	mittwochs	ab 21.08.19	17.00-18.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 100-10	7x	mittwochs	ab 23.10.19	17.00-18.00 Uhr	€ 38,50
Kurs 100-11	11x	mittwochs	ab 15.01.20	17.00-18.00 Uhr	€ 60,00
Kurs 100-12	11x	mittwochs	ab 22.04.20	17.00-18.00 Uhr	€ 60,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Silke Frömel

Musikgarten in St. Markus

für Kinder ab 3 Jahren

Das Familienzentrum St. Markus bietet in Kooperation mit der EFB Einzeltermine mit tollen Themen an, welche in sich abgeschlossen sind. Singen, musizieren und basteln an einem Vormittag für Kinder und Eltern.

Die Blätter werden bunter

Kurs 100-90	1x	Samstag	am 21.09.19	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Alles dreht sich

Kurs 100-91	1x	Samstag	am 02.11.19	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Es weihnachtet

Kurs 100-92	1x	Samstag	am 07.12.19	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Schneeflöckchen, Weissröckchen

Kurs 100-93	1x	Samstag	am 11.01.20	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Beim Spiel

Kurs 100-94	1x	Samstag	am 29.02.20	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Es kommt der Osterhas`

Kurs 100-95	1x	Samstag	am 28.03.20	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Alle Tiere sind schon da

Kurs 100-96	1x	Samstag	am 09.05.20	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Ab in die Ferien

Kurs 100-97	1x	Samstag	am 27.06.20	10.00-12.30 Uhr	€ 13,50
-------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

Ev. Familienzentrum St. Markus

Ilona Ehrenfordt

Zumbini

Bewegung für die ganz Kleinen und Ihre Begleitung mit Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

Der ganze Spaß von Zumba schon für Kleinkinder bis 3 Jahren - frei von Leistungsdruck, aber voller Lebensenergie! Die Kinder und ihre Begleitperson lassen sich von Liedern auf Spanisch, Deutsch und Englisch mitreißen. Es werden unterschiedliche Instrumente ausprobiert und der eigene Körper wird durch das Tanzen erlebt.

Inkl. Materialpaket mit Buch, CD und kleiner Puppe. (Teilnehmende Geschwisterkinder erhalten ausschließlich eine Puppe, auf Wunsch wird das Materialpaket komplett zweifach verkauft.)

Kurs 113-1	7x	donnerstags	ab 15.08.19	15.00-16.00 Uhr	€ 73,50
Kurs 113-2	8x	donnerstags	ab 24.10.19	15.00-16.00 Uhr	€ 79,00
Kurs 113-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	15.00-16.00 Uhr	€ 100,50
Kurs 113-4	12x	donnerstags	ab 16.04.20	15.00-16.00 Uhr	€ 100,50

Kurs 113-5	7x	donnerstags	ab 15.08.19	16.00-17.00 Uhr	€ 73,50
Kurs 113-6	8x	donnerstags	ab 24.10.19	16.00-17.00 Uhr	€ 79,00
Kurs 113-7	12x	donnerstags	ab 09.01.20	16.00-17.00 Uhr	€ 100,50
Kurs 113-8	12x	donnerstags	ab 16.04.20	16.00-17.00 Uhr	€ 100,50

EFB, Kattowitzer Str. 225

Luz Maria Steifa

Zumba Kids Junior

Für Kinder von 3-6 Jahren, ohne Elternbegleitung

Kurs 113-10	7x	donnerstags	ab 15.08.19	17.00-18.00 Uhr	€ 38,50
Kurs 113-11	8x	donnerstags	ab 24.10.19	17.00-18.00 Uhr	€ 42,50
Kurs 113-12	12x	donnerstags	ab 09.01.20	17.00-18.00 Uhr	€ 65,50
Kurs 113-13	12x	donnerstags	ab 16.04.20	17.00-18.00 Uhr	€ 65,50

EFB, Kattowitzer Str. 225

Luz Maria Steifa

Opstapje

Für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahre.
Wöchentlich begleitet Sie eine Hausbesucherin mit einem tollen Spielangebot zuhause für 1 Stunde. Sie bringt Ihnen Spielzeug und Spielideen mit. Dabei tauscht sie sich mit Ihnen über die Entwicklung Ihres Kindes aus, hilft neue Spielideen zu entwickeln um zwischen Ihnen und Ihrem Kind eine gute Beziehung aufzubauen. Alle 2 Wochen findet ein Gruppentreffen statt, an dem alle Eltern und Kinder teilnehmen. Dort gibt es ein gemeinsames Frühstück, Spielangebote und kleine Ausflüge, sowie Zeit für Themen rund um die Erziehung.

Die Mitarbeiterinnen bei Opstapje sprechen neben deutsch auch russisch, arabisch oder türkisch

Kurs 180-2 Beginn nach Absprache
Jahresgebühr beträgt € 60,00, in Raten zu zahlen: halbjährlich € 30,00.
EFB, Kattowitzer Str. 225 Stefanie Hosak, Nailya Kisselmann, Hinde Laouini,



Stammtisch für Eltern mit Adoptivkindern

Der lange Weg. Das Warten. Die Ankunft. Die Verarbeitung. Die Realität. Sie suchen jemanden, der Adoptivkinder hat und vergangene und bevorstehende Probleme und Erlebnisse mit Gleichgesinnten austauschen möchte? Wir bieten einen Stammtisch an, an dem sich Eltern gemeinsam austauschen und/oder Freizeiten mit Eltern und Kindern planen können. Bei uns sind Sie richtig. Interessierte Eltern und auch Adoptivbewerber sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Treffen mit Kindern:
Kurs 145-1 6x sonntags ab 18.08.19 15.30-17.30 Uhr ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 N.N.
Bitte erfragen Sie bei Interesse den Ansprechpartner bei uns in der EFB,
Tel. 05341-836330

Fortbildung: Erste Hilfe am Kind

Als Erwachsene müssen Sie schnell reagieren, wenn ein Kind erkrankt oder sich verletzt. Dann ist sofortige Hilfe notwendig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse zur Hilfeleistung.

Kurs 809-3 1x Samstag 8.30-16.30 Uhr 8.30 Uhr € 35,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Oliver-Christoph Blake

Elterntraining:

Zwei tolle Programme „Starke Eltern - Starke Kinder“ und „Handwerkszeug für Eltern“



Für Eltern mit Kindern ab dem Kindergartenstart.
Der Elternkurs zur Stärkung der Erziehungskompetenz mit acht Bausteinen:
1. „Jetzt geht's los“ - Was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen
2. „Gut zu wissen“ - Alterstypische Entwicklung
3. „Ich bin ganz Ohr“ - Aktives Zuhören & Klarheit schaffen
4. „Wie sag ich's meinem Kinde?“ - Ich-Botschaften & Erziehungsfallen
5. „Aus Erfahrung wird man klug“ - Erfahrungsspielräume und Konsequenzen
6. „Mut statt Wut“ - Umgang mit einem starken Gefühl
7. „Gemeinsam geht's besser“ - Miteinander Lösungen finden
8. „Ich packe meinen Handwerkskoffer“ - Kinder ermutigen & stärken
Was wir im Kurs ausprobieren: Aktiv zuhören, Klartext reden, Rituale entdecken und entwickeln, Grenzen setzen und Folgen eintreten lassen, mit Wut umgehen, partnerschaftliches Verhandeln und kreativ auf Situationen eingehen.

Kurs 160-0 Kursstart nach Absprache, gerne kommen wir auch in die Kita, ins Familienzentrum oder in andere Institutionen, die Interesse haben.
EFB, Kattowitzer Str. 225 Hinde Laouini, Rebecca Ehlers, Melek Gök, Irina Diener, Katrin Sieg-Pany, Carola Elischer, Neslihan Sule Aydin

Kurs 160-1 8x freitags ab 25.10.19 9.30-11.45 Uhr EFB, Kattowitzer Str. 225 Rebecca Ehlers

Einige unserer Referentinnen sprechen russisch, türkisch oder arabisch als Muttersprache. Sprechen Sie uns an, wenn Sie einen zweisprachigen Kurs wünschen.

Gefördert durch die Stadt Salzgitter, kostenfrei inkl. Kinderbetreuung



**HANDWERKSZEUG
FÜR ELTERN**

Elterntreff: Austausch & Coaching

Sie möchten sich gern mit den herausfordernden Situationen und Themen, die Sie im Zusammenleben mit Ihrem Kind erleben, intensiver beschäftigen? Fragen, Sorgen, Probleme und Entwicklung mit anderen teilen und sich in fachlicher Begleitung austauschen? Dann sind Sie in der Eltern-Coaching-Gruppe genau richtig. Wir laden Sie herzlich ein, das Zusammenleben mit Ihrem Kind ganz neu zu gestalten. Gerne können Sie der Dozentin nach erfolgter Anmeldung bereits Ihre brennendsten Themen per E-Mail mitteilen, damit Sie sich zu den Treffen vorbereiten kann um Sie gut zu unterstützen.

Ein Einstieg in ist jederzeit möglich! Sehr gerne darf dieser Kurs als Nachbegleitung der Elternkurse genutzt werden.

Kurs 162-1	5x	dienstags	ab 20.08.19	19.15-21.15 Uhr	€ 28,00
Kurs 162-2	6x	dienstags	ab 28.01.20	19.15-21.15 Uhr	€ 33,50
EFB, Kattowitzer Str. 225					Katrin Sieg-Pany

Homöopathie im Kinderzimmer

Kinder sind Geschenke des Himmels. Das Schönste für Eltern ist, wenn sie ihre Kinder gesund aufwachsen sehen können. Leider gibt es aber oft Situationen, in denen Eltern ratlos sind. Sei es bei Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken, Fieber, Pseudokrampfanfällen oder Verletzungen. Auch Prüfungsangst oder der erste Liebeskummer, die Homöopathie bietet immer die Möglichkeit, ohne Nebenwirkungen die Entwicklung des Kindes zu unterstützen und Krankheiten zu überstehen. Wie die Homöopathie dies schafft und welche theoretischen Hintergründe sie hat, wird an diesem Abend erläutert. Zahlreiche Behandlungsbeispiele machen die Anwendung zu Hause einfach.

Kurs 135-1	1x	Mittwoch	am 19.02.20	19.30-21.00 Uhr	€ 6,00
EFB, Kattowitzer Str. 225					Dr. med. Susanne Heidenreich

Lese-Rechtschreib-Rechenschwäche?

Die Forschungen des Blick-Labors der Universität Freiburg (www.blicklabor.de) haben herausgefunden, dass eine gestörte Blickmotorik und Hörwahrnehmung die Ursache der Lese-Rechtschreib-Rechenschwäche sein kann. Diese gestörte Wahrnehmungsverarbeitung kann mittels eines speziellen Blicktrainings korrigiert werden. Sie erhalten Informationen über Testmöglichkeiten und ein vom Blick-Labor entwickeltes Training.

Kurs 139-1	1x	Mittwoch	am 23.10.19	19.00-21.00 Uhr	ohne Gebühr
Kurs 139-2	1x	Mittwoch	am 18.03.20	19.00-21.00 Uhr	ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225					Dr. med. Susanne Heidenreich, Jörn Hansen

Zwergenland - Kindertagespflege

Flexible Kinderbetreuung durch Tagesmütter am Stadtpark Lebenstedt, Am Saldergraben 54, neben der St. Johanneskirche.

Für mehr Information wenden Sie sich an die beiden Tagesmütter:

Jasmin Dabbous: Tel.: 0178 -7109330

Gözde Yurtseven: Tel.: 0176- 363 40 790

Partner ist die Ev. Familien-Bildungsstätte.

Zwergenland

Qualifizierte Tagespflege für Kinder



Kleider- und Spielzeugbasar in der EFB

Als Verkäuferin oder Verkäufer bringen Sie Ihre gut erhaltene Kinderkleidung und Spielsachen (keine Kinderwagen, Karren oder Fahrräder), die wir sortiert und übersichtlich zum Verkauf anbieten. Jeder Artikel (bitte nicht mehr als 90 Teile pro Verkauf; maximal 3 Paar Schuhe) muss mit einem Schild versehen sein, das eine kurze Beschreibung des Teils, die Größe und Ihre Nummer, die Sie bei Frau Nischan vorher erhalten, enthält. Alle Artikel sollen fortlaufend durchnummeriert sein und in dieser Reihenfolge auf einer Gesamtliste aufgeführt werden. Außerdem sollte diese Liste neben den obigen Angaben mit Adresse und Telefonnummer versehen sein. Wir können für eventuelle Verluste nicht haften.

Die Annahme der Ware erfolgt jeweils am Freitag vor dem Basar von 15.00 bis 18.00 Uhr. Die restlichen Waren können am Basar-Tag von 20.00 bis 21.00 Uhr zusammen mit dem Geld abgeholt werden. Wer in dieser Zeit das Geld nicht abholen kann, hinterlässt seine Kontonummer und bekommt es abzüglich 2,00 € Gebühr überwiesen. Ihre Nummer für Ihre Waren erhalten Sie unter Tel. Nr. 05341-47541. Grundgebühr € 5,00 plus € 0,05 pro gebrachtes Teil.

Kurs 170-1	1x	Samstag	am 31.08.19	10.00-13.00 Uhr	Geb. s. oben
Kurs 170-2	1x	Samstag	am 14.03.20	10.00-13.00 Uhr	Geb. s. oben
EFB, Kattowitzer Str. 225					Andrea Nischan, Elke Hahnsch

Treffen auf neutralem Boden - Begleiteter Umgang

Manchmal sind die Spannungen zwischen getrennt lebenden Eltern sehr hoch. Es kann vorkommen, dass die sorgeberechtigte Person nicht möchte, dass der ehemalige Partner das Kind mit in seine Wohnung nimmt. In diesem Fall bieten wir nach Absprache unsere Räumlichkeiten an. Falls es gewünscht wird, kann eine pädagogische Mitarbeiterin bei dem Treffen dabei sein. Wir bieten Ihnen eine Begleitung bei diesen Treffen, die einzig dem Wohl des Kindes verpflichtet ist. Sie zahlen pro Zeitstunde 10,00 €.



Kurs für Elternvertreter in der Schule: siehe Seite 86



Die Familien-Bildungsstätten in Salzgitter hatten 2002 die Vision, eine salzgitterweite Lobby für Kinder und Eltern entstehen zu lassen. Deshalb wurde ein Bündnis „Leben mit Kindern“ in Salzgitter ins Leben gerufen. In Bündnis nahmen rund 20 Organisationen und Institutionen wie Kindertagesstätten, Wohlfahrtsverbände, Gewerkschaft und Industrie, soziale Organisationen, Parteien und kommunale Ämter die Arbeit auf. Sie alle führen ihre Kompetenz zusammen, um gemeinsam Maßnahmen zu entwickeln, die das Leben mit Kindern in Salzgitter erleichtern. Am 22. September 2019, dem Weltkindertag, findet das Spielfest am Salzgittersee statt.



Spiel und Spaß mit der Blockflöte	38
Back- und Kochspaß mit Barbie für Kinder von 6-10 Jahren	39
Harry Potter Nachmittag für Kinder von 6-12 Jahre	39
Weihnachtsbäckerei	39
Bald ist Ostern	39
Kinderleichte Becherküche	39
Kindergeburtstage	40
Kochparty, mit Aha-Effekt, Detektivparty, Töpferspaß	40
Bauchtanz für Mädchen	41
Naturwissenschaftliche Experimente	42
Inline-Skating	42
Nähkurs für Kinder	43

Spiel und Spaß mit der Blockflöte für Anfänger

für Kinder ab 5 Jahren

Anhand eines Flötenheftes werden die Grundkenntnisse des Flötenspiels erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik mit der Blockflöte. Bitte mitbringen: Blockflöte, Buntstifte, Papier, kleines Hausaufgabenheft; wenn möglich/vorhanden: Notenständer und € 12,50 für das Flötenheft.

Kurs 201-1	7x	montags	ab 19.08.19	16.00-16.45 Uhr	€ 36,50
Kurs 201-2	9x	montags	ab 14.10.19	16.00-16.45 Uhr	€ 47,00
Kurs 201-3	12x	montags	ab 06.01.20	16.00-16.45 Uhr	€ 62,50
Kurs 201-4	12x	montags	ab 20.04.20	16.00-16.45 Uhr	€ 62,50

Spiel und Spaß mit der Blockflöte für Fortgeschrittene

für Kinder ab 5 Jahren

Kurs 201-5	8x	montags	ab 12.08.19	16.45-17.30 Uhr	€ 41,50
Kurs 201-6	9x	montags	ab 14.10.19	16.45-17.30 Uhr	€ 47,00
Kurs 201-7	12x	montags	ab 06.01.20	16.45-17.30 Uhr	€ 62,50
Kurs 201-8	12x	montags	ab 20.04.20	16.45-17.30 Uhr	€ 62,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Angela Wey



Back- und Kochspaß mit Barbie für Kinder von 6-10 Jahren

Wir wollen die Leckereien von Barbie und ihren Freundinnen, ob süß oder herzhaft, warm oder kalt, an diesem Nachmittag zusammen herstellen und essen. Freut euch auf Waffeln, Pfannkuchen, Kekse, Cocktails, Pizza-Lutscher und mehr. Kurs 222-20 1x Donnerstag am 24.10.19 15.30-18.30 Uhr € 15,50 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Harry Potter Nachmittag für Kinder von 6-12 Jahren

Auf geht es in die Welt von Harry Potter, Ron und Hermine. Wir brauen Butterbier, stellen leckere Kesselkuchen, Hagrids Felsenkekse und vieles mehr her. Auch Rätsel raten und basteln stehen auf dem Stundenplan in der Schule für Hexerei und Zauberei. Wer mag darf gerne verkleidet kommen. Kurs 222-21 1x Donnerstag am 23.04.20 15.30-18.30 Uhr € 15,50 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren

Hol die Keksausstecher raus, bald ist Weihnachten! Zusammen wollen wir Teig kneten, Kekse ausstechen, Weihnachtsmuffins backen und zusammen etwas basteln. Kurs 240-1 1x Donnerstag am 05.12.19 16.00-18.00 Uhr € 10,00 * Kurs 240-2 1x Donnerstag am 12.12.19 16.00-18.00 Uhr € 10,00 * EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Bald ist Ostern! Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Da dürfen gefärbte, Eier, Osternester und Leckereien nicht fehlen. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam Backen, Basteln und Spielen. Kurs 240-3 1x Mittwoch am 18.03.20 16.00-18.00 Uhr € 10,00 * EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Kinderleichte Becherküche Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Zucker und Mehl abwiegen? Nein, wir machen es uns ganz leicht. Wir nehmen unterschiedliche große und farbige Becher und stellen leckere Speisen her. Lasst euch von Apfelkuchen, Muffins, Amerikanern, Pizza, Salamitalern und Würtchen im Schlafsack verführen. Kurs 240-4 1x Donnerstag am 13.02.20 16.00-18.00 Uhr € 11,00 * Kurs 240-5 1x Mittwoch am 11.03.20 16.00-18.00 Uhr € 11,00 * EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

* Bitte leere Keksdosen mitbringen!

Kindergeburtstag in den Räumen der EFB

Liebe Eltern: Sie möchten Kindergeburtstag feiern? Ihre Wohnung ist zu klein für die vielen kleinen Gäste? Feiern Sie in unseren Räumen, gemeinsam mit einer Mitarbeiterin von uns, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Wir unterstützen Sie in der Umsetzung ihrer Ideen und begleiten die Kinder auf der Feier.

Kurs 223-0 3 Stunden nach Absprache
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Pädagogische Mitarbeiterinnen

Kindergeburtstag als Kochparty

Du kannst an Deinem Geburtstag mit Deinen Gästen selbst etwas kochen! Leckere Lieblingsgerichte und Nachtische werden gemeinsam zubereitet und verspeist.

Kurs 224-0 3 Stunden nach Absprache € 71,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Kindergeburtstag mit Aha-Effekt!

Experimente mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft! Erlebe einen spannenden Geburtstag und entdecke die interessanten Zusammenhänge.

Kurs 226-0 3 Stunden nach Absprache € 71,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Brindusa Bobrys

Kindergeburtstag als Detektivparty

Geheimschriften und unerkannte Botschaften, Spurensuche und Fingerabdrücke. Detektivarbeit rund um Geheimnisse und Entdeckungen für Kinder von 6-12 Jahren.

Kurs 227-0 3 Stunden nach Absprache € 71,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Brindusa Bobrys

Kindergeburtstag mit Töpferspaß

Aus feuchtem Ton tolle Sachen töpfern - für Kinder ab 6 Jahren. Je Kind 2,50€ Gebühr für ca. 1 Kg Ton.

Kurs 228-0 € 83,50, inkl. Gebühr für Ton brennen *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Wibke Ramm

* zusätzliche Stunden nach Absprache; plus Lebensmittel-, bzw. Materialkosten

Bauchtanz für Mädchen im Alter ab 4 Jahre

Bauchtanz ist für Mädchen ein ideales Bewegungsangebot. Er trainiert die Muskulatur des ganzen Körpers gleichmäßig und gefährdet nicht durch einseitige Belastungen. Da der Bauchtanz im Wesentlichen ein Improvisationstanz ist, haben Mädchen die Möglichkeit, ihrer Kreativität und Fantasie viel Raum zu geben.

Bitte leichte Kleidung mitbringen!

Kurs 233-1	7x	dienstags	ab 20.08.19	16.30-18.00 Uhr	€ 31,00
Kurs 233-2	9x	dienstags	ab 22.10.19	16.30-18.00 Uhr	€ 39,50
Kurs 233-3	11x	dienstags	ab 07.01.20	16.30-18.00 Uhr	€ 48,50
Kurs 233-4	9x	dienstags	ab 05.05.20	16.30-18.00 Uhr	€ 39,50

Forellenhof, Forellenweg 10 Eva-Maria Pauer



Bauchtanz für Frauen siehe Seite 72



Naturwissenschaftliche Experimente für 6 - 10 jährige Kinder

Kann man mit Wasser kleben? Wir reinigen Wasser fast wie im Klärwerk. Zum Forschen und Experimentieren gehören Spaß am Ausprobieren und das Entdecken spannender Phänomene. In jedem Kurs werden wir verschiedene Versuche und Praxisideen zum Nachforschen machen. Die Interessen der Kinder werden aufgegriffen.

Unter anderem werden wir erfahren:

Kann Backpulver ein Feuer löschen? Warum brennt die Kerze? Was prickelt in der Brause? Wie male ich ein buntes Bild mit schwarzen Stiften? Wie entstehen Vulkane und welche Folgen haben sie für die Menschen? Was wird von Magneten angezogen? Welche Materialien leiten Strom und welche nicht?

Kurs 250-1	1x	Samstag	am 07.09.19	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00 *
Kurs 250-2	1x	Samstag	am 23.11.19	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00 *
Kurs 250-3	1x	Samstag	am 15.02.20	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00 *
Kurs 250-4	1x	Samstag	am 16.05.20	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00 *

EFB, Kattowitzer Str. 225 Brindusa Bobrys

* plus Lebensmittel- bzw. Materialkosten

Inline-Skating für Kinder von 5 - 10 Jahren

Du möchtest auch Inliner fahren? Hier lernst Du die grundlegenden Techniken: Fallschule, Slalomtechnik, verschiedene Bremstechniken. Damit bekommst Du spielerisch mehr Sicherheit auf Skates. Es geht im Kurs auch darum, Entfernungen, Geschwindigkeiten und Bremswege besser einschätzen zu können.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; ggf. wird vor Ort ein Ersatztermin verabredet. Die Kursleiterin ist ausgebildete Inliner-Trainerin. Es wird komplette Schutzkleidung erwünscht (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner).

Kurs 234-1	1x	Samstag	am 16.05.20	11.00-13.00 Uhr	€ 12,50
Kurs 234-2	1x	Samstag	am 16.05.20	13.15-15.15 Uhr	€ 12,50

SZ-See, Parkplatz Hallenbad Conny Braun

Inline-Skating für Kinder von 5 - 10 Jahren Aufbaukurs

Für Kinder, die noch sicherer fahren möchten.

Kurs 234-3	1x	Samstag	am 23.05.20	11.00-13.00 Uhr	€ 12,50
------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

SZ-See, Parkplatz Hallenbad Conny Braun

Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

Nähen für Kinder mit und ohne Näherfahrung. Wir lernen die Nähmaschine und unterschiedliche Materialien kennen. Es gibt eine Vielzahl an kleinen Nähprojekten, die zur Auswahl stehen. Du entscheidest selbst, was Du nähen möchtest. Eine „Material-Mitbringliste“ senden wir vor dem Kurs zu.

Kurs 231-1	5x	montags	ab 19.08.19	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-2	5x	montags	ab 21.10.19	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-3	4x	montags	ab 25.11.19	15.30-18.00 Uhr	€ 33,50
Kurs 231-4	5x	montags	ab 13.01.20	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-5	5x	montags	ab 24.02.20	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-6	5x	montags	ab 20.04.20	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-7	5x	montags	ab 25.05.20	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00

Kurs 232-1	5x	donnerstags	ab 15.08.19	15.00-17.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 232-2	4x	donnerstags	ab 24.10.19	15.00-17.30 Uhr	€ 33,50
Kurs 232-3	4x	donnerstags	ab 28.11.19	15.00-17.30 Uhr	€ 33,50
Kurs 232-4	6x	donnerstags	ab 09.01.20	15.00-17.30 Uhr	€ 50,50,
Kurs 232-5	6x	donnerstags	ab 20.02.20	15.00-17.30 Uhr	€ 50,50
Kurs 232-6	5x	donnerstags	ab 16.04.20	15.00-17.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 232-7	6x	donnerstags	ab 28.05.20	15.00-17.30 Uhr	€ 50,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Steffi Baule





Persönlichkeit & Kompetenz



Braunschweigische Landessparkasse

Ein Unternehmen der NORD/LB

Englisch	46
Gitarre für Anfänger, Aufbaukurs	47
Spaß mit der Ukulele	47
Sing Dich froh - Workshop	48
Salzgitter kennen lernen - die Schrebergarten-Tour	48
Leicht von der Hand - Professionelle Putztipps	48
Mutter-Tochter	49
Ist das schon Demenz?	49
Demenz verstehen - mit Demenz leben	49
Pflege Zuhause. Hilfsmittel nutzen	50
Pflege Zuhause: Unterstützung nutzen	50
Vorsorgevollmacht	50
Literaturettreff	51
Lieben was ist - The Work of Byron Katie	51
Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik	52
Deutschkurs für Geflüchtete	52
Patenprojekt für Geflüchtete	52

Norddeutscher Landschaftsbau
 Inh. Dirk Heselschwerdt
 ☎ 053 41 / 1891197

- 🌿 Pflasterarbeiten und Natursteinmauerwerk
- 🌿 Rollrasen, Teichbau 🌿 Zäune
- 🌿 Baumfällung, Gehölzschnitt
- 🌿 Grundstück- und Industriepflege
- 🌿 Haustrockenlegung

🌿 **Palmenfachhandel**

www.norddeutscher-landschaftsbau.de

Englisch am Nachmittag - Fortgeschrittene II



Eine Gruppe für Menschen mit guter Vorerfahrung.

Kurs 302-1	13x	donnerstags	ab 22.08.19	13.45-15.15 Uhr	€ 61,00
Kurs 302-2	12x	donnerstags	ab 09.01.20	13.45-15.15 Uhr	€ 56,50
Kurs 302-3	11x	donnerstags	ab 23.04.20	13.45-15.15 Uhr	€ 51,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Sandra Ullmann

Englisch für Fortgeschrittene I



Eine Gruppe für Menschen mit Vorerfahrung. Neues wird gelernt, Altes wiederholt. Rechtschreibung und höhere Grammatik lassen wir etwas außen vor. Ziel ist, sich im Alltag in Englisch sprechenden Ländern sicherer zu fühlen.

Kurs 304-1	7x	mittwochs	ab 21.08.19	10.30-12.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 304-2	9x	mittwochs	ab 23.10.19	10.30-12.00 Uhr	€ 42,50
Kurs 304-3	12x	mittwochs	ab 08.01.20	10.30-12.00 Uhr	€ 56,50
Kurs 304-4	14x	mittwochs	ab 15.04.20	10.30-12.00 Uhr	€ 66,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Rosemarie Fath

Englisch - mit guten Vorkenntnissen



Wer gute Vorkenntnisse hat und seine Sprachkenntnisse verbessern möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen.

Kurs 305-1	7x	dienstags	ab 20.08.19	09.30-11.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 305-2	10x	dienstags	ab 15.10.19	09.30-11.00 Uhr	€ 47,00
Kurs 305-3	12x	dienstags	ab 07.01.20	09.30-11.00 Uhr	€ 56,50
Kurs 305-4	14x	dienstags	ab 14.04.20	09.30-11.00 Uhr	€ 66,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Rosemarie Fath



Sie möchten Ihren Englischkenntnisse trainieren und erweitern? Vereinbaren Sie eine Probestunde, damit Sie feststellen, in welchen bestehenden Kurs Sie von Ihrem Sprachniveau her passen.

Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger



Der Kurs versetzt die Teilnehmenden in die Lage, mit etwas mehr als 3 Akkorden und ein wenig Know-how eine Vielzahl von Liedern in vielen Musikrichtungen mit der Gitarre zu begleiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich; eine Gitarre sollte mitgebracht werden. Bei den Liedern wird nach Möglichkeit auf die Wünsche der Teilnehmenden eingegangen. Kollegiale Tipps zu Präsentationen und zum Arrangement gehören ebenso zum Inhalt wie Transponieren und anderes praktisches Handwerkzeug für angehende Gitarristen.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Leute, die gern in geselliger Runde oder zur eigenen Freude singen, für ErzieherInnen und LehrerInnen, Lagerfeuermusiker. Das Mindestalter ist zwölf Jahre.

Kurs 309-1	12x	donnerstags	ab 29.08.19	17.30-19.00 Uhr	€ 57,50
Kurs 309-2	12x	donnerstags	ab 09.01.20	17.30-19.00 Uhr	€ 57,50
Kurs 309-3	12x	donnerstags	ab 16.04.20	17.30-19.00 Uhr	€ 57,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Rolf Warnecke

Aufbaukurs Gitarre



Für alle, die schon einmal an einem Kurs teilgenommen oder entsprechende Vorkenntnisse haben und dabei bleiben möchten.

Kurs 310-1	12x	donnerstags	ab 29.08.19	19.00-20.30 Uhr	€ 57,50
Kurs 310-2	12x	donnerstags	ab 09.01.20	19.00-20.30 Uhr	€ 57,50
Kurs 310-3	12x	donnerstags	ab 16.04.20	19.00-20.30 Uhr	€ 57,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Rolf Warnecke

Spaß mit der Ukulele

Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß sollen in diesem Kurs die Grundlagen für einfache Liedbegleitung vermittelt werden. Die Ukulele ist ein hawaiianisches Instrument mit vier Saiten. Sie ist recht preiswert (bei Kauf bitte beraten lassen!) und leicht zu lernen. Sie ist das ideale Instrument für Menschen, die Spaß am Singen haben und sich gerne mit einem Instrument begleiten möchten. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte eine Ukulele mit der Stimmung GCEA mitbringen.

Kurs 311-1	6x	mittwochs	ab 23.10.19	18.30-20.00 Uhr	€ 29,00
Kurs 311-2	6x	mittwochs	ab 12.02.20	18.30-20.00 Uhr	€ 29,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Silke Frömel

Salzgitter kennen lernen - Die Schrebergarten-Tour

Wussten Sie, dass es einen wunderschönen Rundweg um Lebenstedt gibt - durch die Kleingärten, hinter Siedlungen vorbei?

Am angegebenen Termin fahren wir den Weg im gemütlichen Tempo mit dem Rad ab. Ein Abstecher zum Friedhof Jammertal ist Teil der Tour.

Kurs 314-1 1x Freitag am 19.06.20 15.30-17.30 Uhr ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Reinhold Jenders

Drückt`s dich wo, sing Dich froh!

Singen Sie gerne? Wollten Sie schon immer mal mit anderen gemeinsam singen? Bei unserem Treffen steht nicht die Darbietungskunst im Vordergrund. Wir wollen zusammen singen, weil es Spaß macht, weil Singen eine Quelle der Lebensfreude ist, die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern kann. Singen kann uns helfen, unser seelisches Gleichgewicht zu erhalten oder es wiederzufinden.

Wir begeben uns musikalisch auf eine Reise durch verschiedene Länder und Stilrichtungen. Lassen Sie uns gemeinsam die Freude an unseren Stimmen erleben. Trauen Sie sich, jeder kann singen. Jeder Kurs kann einzeln für sich besucht werden oder im Anschluss an den vorherigen, es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Kurs 312-1	1x	Samstag	am 23.11.19	15.30-18.00 Uhr	€ 9,00
Kurs 312-2	1x	Samstag	am 25.01.20	15.30-18.00 Uhr	€ 9,00
Kurs 312-3	1x	Samstag	am 29.02.20	15.30-18.00 Uhr	€ 9,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Silke Frömel

Leicht von der Hand - Professionelle Putztipps

Wer putzt schon gerne? Rechtzeitig zum Weihnachts- bzw. Frühjahrsputz zeigt Ihnen eine ausgebildete Gebäudereinigerin, wie Sie schnell fertig werden. Sie geht auf die optimalen Reinigungsmaterialien und -mittel ein und zeigt Ihnen die richtigen Techniken.

Ein vergnüglicher Vormittag für Männer und Frauen, die weniger Zeit beim Putzen vertun möchten.

Kurs 315-1	1x	Samstag	am 21.09.19	09.00-13.00 Uhr	€ 12,50
Kurs 315-2	1x	Samstag	am 28.03.20	09.00-13.00 Uhr	€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Eva-Maria Pauer

Tochter-Mutter

Das Verhältnis als Tochter zur Mutter ist nicht immer einfach. Oft lebt man als Tochter im ständigen Konflikt zu seiner Mutter. Wünschen Sie sich stattdessen mehr Nähe und ihre Anerkennung? Wenn Sie keine Lösung finden, werden Sie immer frustrierter und unerfüllter. Ihre Probleme wachsen anstatt kleiner zu werden.

Aus systemischer Sicht wird an diesem Abend das Verhältnis Tochter-Mutter beleuchtet.

Kurs 320-1 1x Donnerstag am 24.10.19 18.00-19.30 Uhr € 6,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Dorit Boldt

Ist das schon Demenz?

Viele ältere Menschen und Angehörige stellen fest, dass das Gedächtnis nachlässt. Teilweise wird versucht, das zu entschuldigen/vertuschen, teilweise wird die Sache auch dramatisiert. Nicht immer liegt eine beginnende Demenz vor. Eine Depression kann ähnliche Zeichen geben.

Ziel des Abends ist, Betroffenen sowie Angehörigen Anregungen und Hilfestellungen zum Umgang mit Formen der Vergesslichkeit zu geben.

Kurs 330-1	1x	Dienstag	am 24.09.19	18.30-20.00 Uhr	€ 6,00
Kurs 330-2	1x	Mittwoch	am 12.02.20	18.30-20.00 Uhr	€ 6,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Marita De Agostini

Demenz verstehen - mit Demenz leben

Dementiell erkrankte Menschen sind nicht böswillig, sind nicht „dumm“, sind nur oberflächlich betrachtet wie Kinder. Sie sind Persönlichkeiten, die ihre Empfindungen, Wünsche oder Ärgernisse oft nicht so ausdrücken können, dass wir sie verstehen. An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Anregungen zum Umgang mit dementiell erkrankten Menschen.

Kurs 331-1	1x	Dienstag	am 29.10.19	18.30-20.00 Uhr	€ 6,00
Kurs 331-2	1x	Dienstag	am 17.03.20	18.30-20.00 Uhr	€ 6,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Marita De Agostini



Möchten Sie ehrenamtlich ältere Menschen in Ihrem Zuhause unterstützen? Unsere DUO-Ausbildung befähigt Sie dazu. Siehe Seite 92

Pflege Zuhause: Hilfsmittel nutzen

Die Pflege Zuhause ist alles andere als leicht: in der Wohnung, die für mobile Erwachsene eingerichtet ist, soll nun ein pflegebedürftiger Mensch leben. Abseits der vielen Hilfsmittel, die angeboten werden, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich die Pflege zu Hause sehr zu erleichtern. Dafür haben Sie das meiste schon vorrätig in Ihrem Haushalt. An diesem Abend werden Ihnen zahlreiche Möglichkeiten aufgezeigt, mit denen Sie sich das pflegende Leben erleichtern können. Dabei wird auch auf die Ernährung und das Trinken eingegangen.

Kurs 332-1 1x 4Mittwoch am 04.12.19 18.30-20.00 Uhr € 6,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Marita De Agostini

Pflege Zuhause: Unterstützung nutzen

Irgendwann stellt sich die Frage: Geht die Pflege zu Hause noch? Diesen Moment gilt es zu erkennen, ohne selbst am Stock zu gehen. Sie erfahren, wie Sie sich mit Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege und anderen Leistungen über die Pflegekasse die Pflege erleichtern können. Welche Unterstützungsangebote gibt es im Stadtgebiet? Wie lassen sich diese für meine Lebenssituation sinnvoll kombinieren?

Kurs 333-1 1x4 € 6,00EFB, Kattowitzer Str. 225 Marita De Agostini

Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorgevollmacht dient dem Zweck, eine nachhaltige Vorsorge für den möglichen Fall der eigenen Hilfebedürftigkeit zu treffen. Jeder Mensch kann unverhofft in die Situation geraten, auf die Hilfe und den Beistand anderer Personen angewiesen zu sein. So ist es beispielsweise durch Krankheit möglich, dass man plötzlich alltägliche Dinge, wie Bankgeschäfte, Behördenangelegenheiten oder Gesundheitsfragen nicht mehr eigenständig für sich regeln kann.

Wer organisiert beispielsweise einen Pflegedienst für mich und unterschreibt die entsprechenden Verträge, wenn ich selbst plötzlich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es ist möglich, für den Fall der eigenen Hilflosigkeit gezielt vorzusorgen und einen Verwandten oder eine andere nahestehende Person zu bevollmächtigen, im Ernstfall häufig unerlässliche Hilfen zu organisieren.

Der Referent ist Geschäftsführer des Betreuungsvereins Salzgitter e.V., wird Sie in einem Vortrag über die Bedeutung und mögliche Inhalte einer Vorsorgevollmacht informieren. Im Anschluss an den Vortrag besteht dann die Möglichkeit Fragen zu stellen und gemeinsam zu diskutieren.

Kurs 334-1 1x Mittwoch am 18.03.20 17.00-18.30 Uhr ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Florian Reinke

Literaturentreff

Jeden Monat ein Buch.

Bei jedem Treff sprechen wir über ein Buch, welches wir gelesen haben. Was hat uns fasziniert, auf welche Gedanken hat es uns gebracht? Die Gruppe entscheidet, welches die nächsten Bücher sein sollen. Wir beginnen mit der Zukunftsvision von Julie Zeh „Corpus Delicti“. Einstieg jederzeit möglich.

Kurs 339-1 8x montags ab 09.09.19 18.30-20.00 Uhr ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Reinhold Jenders

Lieben was ist - The Work of Byron Katie

Der geniale Weg zu Selbsterkenntnis und persönlicher Wahrheit.

Ein Weg zum inneren Frieden durch Auflösung stressiger Lehrsätze (Lebensmotive) und Überzeugungen.

The Work kann dabei helfen (wieder) Eigenverantwortung für den eigenen Zustand zu übernehmen, statt sich als ohnmächtiges Opfer zu fühlen. Mit The Work können Sie die Schwierigkeiten in Ihrem Leben loslassen, Ihren inneren Frieden finden und die Realität so annehmen wie sie ist.

Lernen Sie an diesem Abend 4 einfache Fragen kennen, die Ihr Leben verändern können! Sie haben die Möglichkeit, zusätzlich zum Vortrag die Wirkung selbst zu erleben und eine kleine Erfahrung mit nach Hause nehmen.

Kurs 340-1 1x Dienstag am 29.10.19 18.00-20.00 Uhr € 10,00

Kurs 340-2 1x Dienstag am 10.03.20 18.00-20.00 Uhr € 10,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Ulrike Donat

Lieben was ist - The Work of Byron Katie - Tagesseminar

In diesem Tagesseminar werden die Gedanken des Einführungsabends und der Methode „The Work“ intensiv angeleitet und geübt.

Kurs 341-1 1x Samstag am 09.11.19 09.30-18.00 Uhr € 50,00

Kurs 341-2 1x Samstag am 21.03.20 09.30-18.00 Uhr € 50,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Ulrike Donat



Mit Eltern reden; Fortbildung für Erziehende: siehe Seite 86



Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik im beruflichen Alltag



Kritik wird leicht als persönliche Herabsetzung empfunden, gerade im Beruf. Oft geht es dabei auch um berufliches Weiterkommen und dem Wunsch nach Wertschätzung.

Thema dieses Seminars ist es, zu lernen, in Kritiksituationen gelassen zu bleiben, unsachliche Kritik zurückzuweisen und konstruktive Kritik selbstsicher anzunehmen. Sind wir die Kritikgeber, ist es wichtig, ein konstruktives Gesprächsklima zu schaffen.

Inhalte sind Entspannungs- und Atemübungen, Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr, gut zuhören, das 4-Ohren-Modell, konstruktive Kritik geben.

In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Strategien ausprobiert.

Kurs 344-1 1x Montag am 28.10.19 08.30-16.00 Uhr € 67,50
Gemeindehaus Lichtenberg, Fredener Straße 14 a Irene Merbitz-Flentje

Deutschkurs für Geflüchtete



An 5 Tagen pro Woche, jeweils von 13.30 - 16.30 Uhr, lernen Geflüchtete Deutsch. Ziel ist je nach Kurs das Zertifikat A1, A2 oder B2.

Kurs 350-1 76x montags ab 17.06.19 13.30-16.00 Uhr ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Sabine Kielkowski

Patenprojekt für Geflüchtete

Wie immer man zur großen Flüchtlingspolitik steht - Menschen, die viel auf sich genommen haben, um ihre Heimat zu verlassen, sind in Salzgitter. Sie brauchen viel Unterstützung, damit ihre Integration gelingt und wir alle hier gut miteinander auskommen.

Unser Patenprojekt hilft Geflüchteten bei vielen Dingen: bei alltäglichen Fragen, bei Kontakten zu Behörden, bei der Freizeitgestaltung, bei der Suche nach einer Ausbildung oder einem Praktikum oder beim individuellen Lernen unserer Sprache - so, wie die Flüchtlinge es brauchen und die Paten es leisten können.

Das Projekt ist eine gute Möglichkeit für Sie, die Integration zu unterstützen. Die Paten arbeiten - genau wie die Koordinatorin - ehrenamtlich. Dank einer Spende werden alle Ausgaben und Fahrkosten unbürokratisch erstattet. Melden Sie sich bei uns und wir schauen gemeinsam, wo und wie Sie Ihre Kompetenzen für ein gutes Miteinander einsetzen können.

Kurs 352-1 Sie bestimmen, wann Sie beginnen und was Sie tun!

Volle Erstattung aller Ausgaben
EFB, Kattowitzer Str. 225

Eva Fuhrmann

Kreativ & Praktisch

Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene	54
Nähen am Vormittag	55
Nähen - Workshops	57

Kreatives Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene



Nähbegeisterte aufgepasst! Ob mit oder ohne Näherfahrung, hier werden Ihre individuellen Projekte zu einem einzigartigen Werkstück. Bei fachkundiger Anleitung und Betreuung aller Arbeitsschritte können Sie Kleidungsstücke neu erstellen. Ebenso können Sie alte und liebgewonnene Sachen aufwerten oder auch einfach nur ändern sowie verschiedene Projekte, wie zum Beispiel Taschen, entwickeln. Hierbei ist jedem die Wahl des Nähprojektes überlassen. Auch wenn man nicht wirklich weiß, was man machen soll, steht einem die Kursleiterin hilfreich mit vielen Ideen zur Seite. Ebenso wird Ihnen bei der Bedienung der Nähmaschine geholfen. Es stehen Nähmaschinen und zwei Overlocks zur Verfügung. Natürlich können Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Materialien wie Stoff, Schnitt, Schere, Nadel & Faden, Kreide, Stecknadeln,...usw. müssen selbst mitgebracht werden.

Also packen Sie Ihre Sachen ein und los geht's!

Also packen Sie Ihre Sachen ein und los geht's!

Kurs 401-1	6x	montags	ab 19.08.19	19.00-21.15 Uhr	€ 39,60
Kurs 401-2	7x	montags	ab 21.10.19	19.00-21.15 Uhr	€ 46,00
Kurs 401-3	10x	montags	ab 13.01.20	19.00-21.15 Uhr	€ 66,00
Kurs 401-4	11x	montags	ab 20.04.20	19.00-21.15 Uhr	€ 72,50

EFB, Kattowitzer Str. 225

Nicole Da Silva



Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir nähen, klönen, lachen gemeinsam. Sie können in diesen Nähkursen unter Anleitung einer Fachkraft auf unseren Maschinen vieles lernen: Zuschneiden, neue Kleider nähen, alte Kleider verändern, für sich selbst, für Ihre Kinder und auch für andere.

Bitte mitbringen: Mittelgroße, scharfe Zuschneideschere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, kleine Schere, Nähadeln, 80er Nähmaschinen-Nadel (Flachkolben), Heftgarn, Stoff, evtl. Schnitt, Nähgarn.

Kurs 402-1	8x	dienstags	ab 13.08.19	19.00-21.15 Uhr	€ 53,00
Kurs 402-2	9x	dienstags	ab 22.10.19	19.00-21.15 Uhr	€ 59,50
Kurs 402-3	12x	dienstags	ab 07.01.20	19.00-21.15 Uhr	€ 79,00
Kurs 402-4	13x	dienstags	ab 21.04.20	19.00-21.15 Uhr	€ 86,00

EFB, Kattowitzer Str. 225

Tanja Kühn

Kurs 403-1	11x	mittwochs	ab 04.09.19	09.00-11.15 Uhr	€ 72,50
Kurs 403-2	11x	mittwochs	ab 15.01.20	09.00-11.15 Uhr	€ 72,50
Kurs 403-3	11x	mittwochs	ab 15.04.20	09.00-11.15 Uhr	€ 72,50

EFB, Kattowitzer Str. 225

Elke Babst



Nähen am Vormittag

Kurs 405-1	5x	montags	ab 19.08.19	09.00-12.00 Uhr	€ 44,00
Kurs 405-2	9x	montags	ab 21.10.19	09.00-12.00 Uhr	€ 79,00
Kurs 405-3	10x	montags	ab 13.01.20	09.00-12.00 Uhr	€ 88,00
Kurs 405-4	12x	montags	ab 20.04.20	09.00-12.00 Uhr	€ 105,50

EFB, Kattowitzer Str. 225

Steffi Baule



Nähen für Kinder: siehe Seite 41



Leibnizstr. 17 · 38228 Salzgitter (Nähe Eissporthalle) · ☎ 05341 50 00 5
 Peiner Str. 108 · 38229 Salzgitter (gegenüber Expert) · ☎ 05341 44 03 3
www.autogalerie-foedisch.de



- Solaranlagen
- Sprechanlagen
- Antennenanlagen
- Viedoanlagen
- Energieberatung

- Elektroinstallation
- Lichttechnik
- Netzwerktechnik
- Telefonanlagen
- Alarmanlagen



Gesellensteig 1 ■ 38229 Salzgitter
 Tel. 0 53 41 / 867 35 0 ■ Fax. 0 53 41 / 867 35 88
www.Lindhofer.de ■ email:info@Lindhofer.de



Bei Störungen 0 53 41 / 867 35 87

Kreativ & Praktisch

Nähen Kurzworkshops

Vorkenntnisse sind bei den Workshops erwünscht

Kurs 406-1	1x	Freitag	am 15.11.19	14.30-19.00 Uhr	€ 15,50
Kurs 406-2	1x	Freitag	am 20.03.20	14.30-19.00 Uhr	€ 15,50
Kurs 406-3	1x	Freitag	am 05.06.20	14.30-19.00 Uhr	€ 15,50

EFB, Kattowitzer Str. 225 Elke Babst



Nähen - Workshop am Samstag

Sie möchten mit der Nähmaschine nähen, brauchen aber Unterstützung? Oder Sie haben einfach Lust, in Gesellschaft zu nähen, wollen sich aber nicht zu einem ganzen Kurs verpflichten? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige.

Jeder Teilnehmerin, jeder Teilnehmer, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, näht sein ganz individuelles Projekt. Neben dem benötigten Material sollten Schere, Garn und Maßband mitgebracht werden. Nähmaschinen sind vorhanden; Sie können auch gerne Ihre eigene benutzen.

Kurs 407-1	1x	Samstag	am 07.09.19	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-2	1x	Samstag	am 26.10.19	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-3	1x	Samstag	am 23.11.19	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-4	1x	Samstag	am 18.01.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-5	1x	Samstag	am 07.03.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-6	1x	Samstag	am 25.04.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-7	1x	Samstag	am 20.06.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Steffi Baule



Unter www.efbsalzgitter.de finden Sie stets die neuste Version dieses Heftes zum Herunterladen. Unter „Unsere Kurse“ sind die Ausschreibungen manchmal etwas ausführlicher. Von dort können Sie Kurse in den Warenkorb packen und direkt buchen.

Oft können Sie in den laufenden Kurs einsteigen, wenn noch ein Platz frei ist. Fragen Sie einfach mal nach.



Gesundheit

Gesundheit

Wissen

lebe leichter - Abnehmen	60
Gemeinsam fasten	60
Bluthochdruck	61
Hauterkrankungen und Homöopathie	61
Was tun gegen Burn-out und Stress?	62
Gesund durch den Winter	62
Gesund durch Säure-Basen-Balance	63

Entspannung

Zeit für mich - Klangmassage zum Wohlfühlen	63
Klangschale - good vibes for your life	63
Progressive Muskelentspannung	64
Autogenes Training	65
Mein Entspannungsabend - Da freue ich mich drauf!	66
Raus aus alten Schuhe	66
Shinrin Yoku - Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten	67
Entspannung mit Yoga	67
Tai Chi & Qi Gong für Anfänger / Fortgeschrittene / im Sitzen	79

Bewegung

Pilates	72
Pilates Workshop	72
Zumba Fitness	73
Bauchtanz für Anfängerinnen, Fortgeschrittene	73
Rücken - Fit bzw. Haltung und Bewegung	74
Smovey / Smovey Workshop	75

Selbsthilfegruppen

Osteoporose	76
Selbsthilfe bei Schüchternheit und sozialer Phobie	76

Gemeinsam sind wir schlank



Mit hilfreichen Tipps und Tricks zur klugen Lebensmittelauswahl und Zubereitung wird Ihr Bewusstsein für die gesunde Ernährung geschärft. Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten können Ihren Stoffwechsel regulieren und so den Heißhunger erst gar nicht entstehen lassen. Dadurch ist eine nachhaltige Gewichtsreduktion, ohne hungern und ohne frustrierendes Kalorienzählen möglich. Wenn Sie auch keine Lust mehr auf rigide Diäten mit Jojo-Effekt haben und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Kurs 501-1 12x donnerstags ab 29.08.19 10.00-11.30 Uhr € 72,00
 Kurs 501-2 11x montags ab 13.01.20 10.00-11.30 Uhr € 66,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Susanne Siebert

Kurs 501-3 11x donnerstags ab 23.04.20 10.00-11.30 Uhr € 66,00
 Arche 4, SZ-Bad, Martin-Luther-Platz 4 Susanne Siebert

Gemeinsam fasten



Die traditionelle Fastenzeit ist vor Ostern, aber auch zum Jahresende ist ein Fastenzyklus sinnvoll. Ziel ist weniger Gewicht zu verlieren, als mit dem Fasten dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun.

Wir treffen uns am ersten Abend für 1,5 Stunden (ab 18 Uhr), um uns auf das Fasten in der darauf folgenden Woche vorzubereiten: Wie leite ich am besten aus, was darf ich in der Fastenwoche zu mir nehmen, welche unerwünschten Nebenwirkungen können auftreten?

Während der Fastenwoche treffen wir uns für jeweils 1 Stunde am Montag und Mittwoch, um Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu bestärken. Am Freitag besprechen wir das Fastenbrechen.

Die Kursleiterin ist eine im Fasten erfahrene Heilpraktikerin.

Am ersten Tag veränderte Kurszeit: 18.00 - 19.30 Uhr; sonst 18.30 - 19.15 Uhr.

Kurs 509-1 4x montags ab 28.10.19 18.30-19.15 Uhr € 19,50
 Kurs 509-2 4x montags ab 16.03.20 18.30-19.15 Uhr € 19,50
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Stefanie Hosak

Bluthochdruck

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist ein gefährliches Krankheitsbild, bei dem der Druck des arteriellen Gefäßsystems chronisch erhöht ist. Die klassische Schulmedizin bevorzugt eine medikamentöse Therapie, die leider sehr häufig nicht den gewünschten Effekt erzielt oder von unangenehmen Nebenwirkungen begleitet wird. An diesem Abend werden mögliche Ursachen und bewährte Methoden zur Blutdrucksenkung vorgestellt. Neben Veränderung des Lebensstils, dem Wert von Mikronährstoffen werden noch viele weitere natürliche alternative Behandlungsansätze näher betrachtet.

Kurs 503-1 1x Mittwoch am 25.09.19 19.30-21.00 Uhr € 6,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Dr. med. Susanne Heidenreich

Hauterkrankungen und Homöopathie

Fast jeder Mensch hat in seinem Leben in irgendeiner Form schon einmal Probleme mit der Haut gehabt. Das reicht vom entzündeten Mückenstich bis zur ausgeprägten Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Was geht uns unter die Haut oder lässt uns aus der Haut fahren? Was ist dran an dem Satz: Die Haut als Spiegel der Seele?!

Die Homöopathie bietet eine sinnvolle Alternative zu der oft erfolglosen und manchmal nebenwirkungsreichen schulmedizinischen Therapie. An diesem Abend werden die Grundlagen der Homöopathie und deren Wirkweise vorgestellt und an exemplarischen Beispielen erläutert.

Kurs 504-1 1x Mittwoch am 30.10.19 19.30-21.00 Uhr € 6,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Dr. med. Susanne Heidenreich



Homöopathie im Kinderzimmer: siehe Seite 34

Was tun gegen Burn out und Stress?

Nervosität, Erschöpfung und Angst sind oft die seelischen Folgen von Stress. Am häufigsten betroffen sind Erwachsene im mittleren Lebensalter. Zunehmend aber auch Kinder und Jugendliche, die dem Leistungsdruck und den steigenden Anforderungen auf Dauer nicht gewachsen sind. Wie finden wir wieder zurück zum eigenen Rhythmus? Sie erhalten Tipps für mehr Balance und zum Darmaufbau (Homöopathie, Schüsslersalztherapie und Bachblüten). Zudem zeigen wir, dass die Natur noch viele Substanzen aus dem Pflanzen- und Mineralreich gerade für Stressbeschwerden bereithält, die die Nerven bei Stress und Erschöpfung stärken können. So lernen Sie, den eigenen Rhythmus und die natürliche Balance zwischen Anspannung und Entspannung wiederzufinden. Die natürliche Stresstherapie hat das Ziel, auf das zentrale Nervensystem einzuwirken, zu entspannen und den gesunden Schlaf zu fördern, um so aus dem Stress heraus zu führen.

Kurs 506-1 1x Mittwoch am 04.03.20 19.30-21.00 Uhr € 6,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Dr. med. Susanne Heidenreich

Gesund durch den Winter

Was kann ich tun, um gut gerüstet der kalten Jahreszeit entgegen zu treten? Gesunde Ernährung und kneippsche Wechselgüsse stärken die Abwehr. Um gesund zu bleiben, sind zusätzlich einige Mineralstoffe und Vitamine besonders wichtig. Schüsslersalze und homöopathische Mittel können vorbeugen bzw. bei Infekten selbst hilfreich angewendet werden.

Kurs 505-1 1x Mittwoch am 06.11.19 19.30-21.00 Uhr € 6,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Dr. med. Susanne Heidenreich

Gesundheit durch Säure-Basen-Balance

Was haben Sodbrennen, rheumatische Erkrankungen, Haarausfall, Hautprobleme oder Cellulite damit zu tun? Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Es wirkt sich aber auch auf die Stimmung und Leistungsfähigkeit aus. Bei ständiger Übersäuerung kann es zu Funktionsbeeinträchtigungen kommen, die zu Magen-Darm-Beschwerden, Gelenkbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen, Osteoporose oder Infektanfälligkeit führen.

Wie kommt es zu Übersäuerung im Körper? Machen Sie Ihren Säure-Basen-Check! Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, Allgemeinbefinden und Äußeres geben Auskunft über eine eventuelle Übersäuerung. Sie erhalten Hinweise, wie das Gleichgewicht wieder hergestellt wird und wie Sie künftig Übersäuerungen vermeiden.

Kurs 507-1 1x Donnerstag am 22.08.19 18.30-20.00 Uhr € 6,00
 Kurs 507-2 1x Dienstag am 11.02.20 18.30-20.00 Uhr € 6,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Heike Deiters

Zeit für mich - Klangmassage zum Wohlfühlen

Genießen Sie die sanften Klänge und harmonischen Vibrationen der Klangschalen, indem Sie sich mit gegenseitigen Klangmassagen verwöhnen. Diese obertonreichen Instrumente mit Ursprung im asiatischen Raum stehen auf oder neben dem bekleideten Körper und werden achtsam angespielt. Spüren Sie in einem sinnlichen Erlebnis, wie Sie Belastendes und Blockaden loslassen und mehr und mehr in eine innere Balance finden. Es kann oft noch über Stunden oder Tage hinaus in Ihnen weiterschwingen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs kann als Einzelperson, aber auch mit einem lieben Menschen gemeinsam gebucht werden.

Bitte mitbringen: Eine wärmende Decke, Socken und ein kleines Kissen zur bequemen Lagerung.

Kurs 510-1 1x Sonntag am 24.11.19 11.00-14.45 Uhr € 19,50
 Kurs 510-2 1x Samstag am 18.04.20 14.00-17.45 Uhr € 19,50
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Cornelia Gajewski

Klangschalen - good vibes for your life

Die Hektik und Anspannung des Alltags bringt uns aus unserer inneren Balance und beeinträchtigt den Erhalt unserer Gesundheit. Erleben Sie mit den sanft vibrierenden und harmonisch klingenden Klangschalen einen wohltuenden Ausgleich für Körper, Geist und Seele. In leicht anwendbaren, kleinen Klangmassagen und sinnlichen Meditationen erfahren Sie einen wohltuenden Ausgleich für Körper, Geist und Seele, der oft noch über Stunden oder Tage hinaus in Ihnen weiterschwingen kann. Bitte mitbringen: Eine wärmende Decke, Socken und ein kleines Kissen zur bequemen Lagerung.

Kurs 511-1 1x Sonntag am 29.09.19 14.00-17.45 Uhr € 19,50
 Kurs 511-2 1x Sonntag am 15.03.20 11.00-14.45 Uhr € 19,50
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Cornelia Gajewski



Sing-Workshop für gute Laune: Drückt`s dich wo, sing Dich froh!
 Siehe Seite 48

Progressive Muskelentspannung



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach E. Jacobson ist eine der beliebtesten, anerkannten und bewährten Entspannungsmethoden. Ihr Vorteil ist die leichte und schnelle Erlernbarkeit und Anwendbarkeit.

Stress, Angst und Ärger führen zu einer Anspannung und Verspannung der Muskulatur. Darunter leiden der gesamte Körper und die Psyche. Die Folgen können Magen- und Herzbeschwerden ebenso wie Burnout, Schlafstörungen, Gereiztheit, ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit sein.

Durch systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen können Sie sich jederzeit in einen Zustand der Entspannung versetzen. Dies führt zu einer gesundheitlichen Verbesserung im gesamten Organismus und damit zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs 515-1 8x mittwochs ab 04.03.20 18.30-20.00 Uhr € 48,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Monika Kailus

Progressive Muskelentspannung - Auffrischung



Ein Kurs für alle, die schon einmal einen Kurs Progressive Muskelentspannung besucht und diese Entspannungsmethode gelernt haben.

Oft findet im Alltag eine regelmäßige Anwendung der gelernten Übungen keinen Platz. Mit der Zeit gerät auch der Ablauf in Vergessenheit. All jene, die ihre Kenntnisse, dieser sehr effektiven und wohltuenden Entspannungsmethode gern wieder auffrischen wollen, um sich selbst regelmäßig entspannen zu können, sind in diesem Kurs genau richtig. Neben den Übungen des PMR fließen auch Atem- und Achtsamkeitsübungen in die Kurseinheiten ein. Damit lassen sich gut Ruheinseln im Alltag schaffen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden eine Matte, Decke, Kissen, warme Socken.

Kurs 515-2 3x mittwochs ab 16.10.19 18.30-20.00 Uhr € 18,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Monika Kailus

Autogenes Training



Autogenes Training (AT) ist eine wissenschaftlich anerkannte, bewährte Entspannungsmethode. Hiermit können Sie sich jederzeit und an jedem Ort schnell selbst entspannen. Der Kurs beinhaltet ergänzend andere Entspannungselemente wie Atementspannung und Fantasiereisen. Ziele sind Stressabbau, schnell Energie und Kraft tanken, Vermeidung und Heilung stressbedingter gesundheitlicher Störungen (Bluthochdruck und Spannungskopfschmerz), gut ein- und durchschlafen können, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Erhöhung des Leistungsvermögens, Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs 516-1 8x montags ab 09.09.19 18.45-20.15 Uhr € 48,00
Kurs 516-2 8x montags ab 30.03.20 18.45-20.15 Uhr € 48,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Monika Kailus

Autogenes Training - Auffrischung



Ein Kurs für alle, die schon einmal einen Kurs Autogenes Training besucht und diese Entspannungsmethode gelernt haben.

Oft findet im Alltag eine regelmäßige Anwendung der gelernten Übungen keinen Platz. Mit der Zeit gerät auch der Ablauf in Vergessenheit. All jene, die ihre Kenntnisse, dieser sehr effektiven und wohltuenden Entspannungsmethode gern wieder auffrischen wollen, um sich selbst regelmäßig entspannen zu können, sind in diesem Kurs genau richtig. Neben den Übungen des AT fließen auch Atem- und Achtsamkeitsübungen in die Kurseinheiten ein. Damit lassen sich gut Ruheinseln im Alltag schaffen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden eine Matte, Decke, Kissen, warme Socken.

Kurs 516-3 3x montags ab 15.06.20 18.45-20.15 Uhr € 18,00
EFB, Kattowitzer Str. 225 Monika Kailus

Die Erstattung über Krankenkassen ist zur Zeit nicht möglich. Diese zertifizieren das Kurskonzept nicht mehr; unabhängig von der anerkannten Qualifikation der Kursleiterin. Wir bemühen uns weiter.

Wenn eine Anerkennung aussichtslos ist, beantragen wir keine Zertifizierung. Als Krankenkassenmitglied würden Sie sonst die (falsche) Auskunft erhalten, dass die Kursleitung nicht qualifiziert sei.

Die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses haben Vorrang. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald Plätze frei sind.

Mein Entspannungsabend - Da freue ich mich drauf!



Neu!

Ein Kurs für alle, die sich einen festen Tag für eine Zeit der Ruhe, Entspannung, Besinnung und Achtsamkeit im hektischen Alltag wünschen.

Inhalte des Kurses sind Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga mit achtsamen Dehnübungen (für alle geeignet), Atemübungen, Entspannungsgeschichten, Achtsamkeitspraxis, meditative Sequenzen und Fantasiereisen.

Ein weiterer Bestandteil sind kleine theoretische Einheiten für ein besseres Verständnis von Zusammenhängen und Tipps für schnelle, situationsbedingte Kurzentspannung und mentale Konzentration im Alltag.

Regelmäßige Entspannung wirkt präventiv, verbessert das Lebensgefühl, fördert nachhaltig die Gesundheit, verbessert das Schlafverhalten, baut innere Unruhe ab und sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein und wirken harmonisierend in Familie, Beruf und Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken, wer mag eine eigene Matte, Getränk.

Kurs 527-1	8x	dienstags	ab 10.09.19	18.15-20.15 Uhr	€ 64,00
Kurs 527-2	12x	dienstags	ab 24.03.20	18.15-20.15 Uhr	€ 96,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Monika Kailus

Raus aus den alten Schuhen



Viele Menschen benutzen ausgetretene Pfade, orientieren sich an dem, was „man“ tut und denkt. Oft ist das gar nicht bewusst. Sie werden geleitet von dem Anspruch, den andere und sie selbst permanent an sich selbst stellen.

Irgendwann erzeugen diese Muster Frustration, Erschöpfung, Unruhe, körperliche Symptome, das Gefühl von Geheiztheit und Krankheit.

Das Leben fühlt sich nicht mehr „rund“ an, weder interessant noch authentisch.

Und da sind dann auch noch der „innere Kritiker“ und der „innere Antreiber“ die nicht von der Seite weichen und jeden permanent beeinflussen.

Jede/Jeder kann für sich einen Weg zu einem wahrhaften, glücklichen und erfüllten Leben entwickeln.

Mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken, Getränk; inkl. Tee/Kaffe, Gebäck.

Samstag, 25.04.2020	Der Einstieg - Die Bestandsaufnahme
Samstag, 23.05.2020	Hinter dem Horizont geht`s weiter
Samstag, 27.06.2020	Mein Weg in ein schönes, glückliches, wahrhaftiges und erfülltes Leben.

Kurs 528-1	samstags	10.00-15.30 Uhr	ab 25.04.20 (3 x)	€ 72,00
------------	----------	-----------------	-------------------	---------

EFB, Kattowitzer Str. 225 Monika Kailus

Shinrin Yoku - Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten



Neu!

Entschleunigung nach Feierabend

In der Atmosphäre des Waldes „baden“: sich umhüllen lassen vom wohlthuenden Grün der Natur und in die Langsamkeit kommen. Ruhe und Frieden erleben. Die Gesundheit von Körper und Geist stärken. Bei sich selbst ankommen und sich selbst wahrnehmen. Durch achtsames Bewegen, Lauschen und Wahrnehmen die heilende und beruhigende Kraft des Waldes erfahren. Durch Achtsamkeitsübungen die eigene Körperwahrnehmung sensibilisieren, das Herz-Kreislaufsystem stärken und zu innerem Gleichgewicht gelangen.

Ein Programm für innere Ruhe, einen erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Bestens zur Prävention geeignet.

Bitte auf festes Schuhwerk achten und entsprechende Bekleidung, Getränk

Kurs 529-1	1x	Mittwoch	am 18.09.19	16.00-18.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-2	1x	Mittwoch	am 23.10.19	16.00-18.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-3	1x	Mittwoch	am 13.05.20	17.00-19.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-4	1x	Mittwoch	am 10.06.20	17.00-19.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-5	1x	Mittwoch	am 01.07.20	17.00-19.00 Uhr	€ 15,00

Treffpunkt: Grundschule Hohenassel/ Burgdorf / Waldrand Monika Kailus

Entspannung mit Yoga



Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse. Viele der Übungen sind einfach zu erlernen. Er ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Geübt werden einfache Bewegungsabläufe aus dem Hatha-Yoga. Diese Yogaform fördert die Durchblutung, die Stärkung der Rückenmuskulatur und wirkt sich positiv auf das Immunsystem des Körpers aus. In der Stunde erlernen Sie Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, warme Socken, eine Decke, kleines Kissen, stilles Wasser oder Tee.

Kurs 517-1	6x	donnerstags	ab 15.08.19	18.00-19.30 Uhr	€ 36,00
Kurs 517-2	9x	donnerstags	ab 17.10.19	18.00-19.30 Uhr	€ 54,00
Kurs 517-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	18.00-19.30 Uhr	€ 72,00
Kurs 517-4	11x	donnerstags	ab 16.04.20	18.00-19.30 Uhr	€ 66,00

Grundschule Söhlde, Schulstraße 1, Musikraum Karsten Thunig

Yoga am Vormittag



Sanfte Yoga-Übungen (Asanas) wecken die Achtsamkeit für den eigenen Körper. Der Atem trägt uns in der Haltung. Mit dynamischen Übungen fördern wir unsere Beweglichkeit. Die Muskulatur dehnen, mobilisieren und kräftigen bringt uns neue Lebensqualität. In einer geführten Meditation finden Sie Ruhe und Gelassenheit. Harmonie von Körper, Geist und Seele begleiten uns so voller Energie in den Tag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Kurs 521-1	6x	freitags	ab 16.08.19	08.30-10.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 521-2	6x	freitags	ab 25.10.19	08.30-10.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 521-3	11x	freitags	ab 10.01.20	08.30-10.00 Uhr	€ 66,00
Kurs 521-4	10x	freitags	ab 08.05.20	08.30-10.00 Uhr	€ 60,00

Kurs 522-1	6x	freitags	ab 16.08.19	10.10-11.40 Uhr	€ 36,00
Kurs 522-2	6x	freitags	ab 25.10.19	10.10-11.40 Uhr	€ 36,00
Kurs 522-3	11x	freitags	ab 10.01.20	10.10-11.40 Uhr	€ 66,00
Kurs 522-4	10x	freitags	ab 08.05.20	10.10-11.40 Uhr	€ 60,00

EFB, Kattowitzer Str. 225

Irmgard Nofz

Yoga zum Feierabend



Unser Körper ist der Tempel unserer Seele. Die Techniken des Yogas können dabei helfen, uns von den Anstrengungen des Alltags zu erholen. Spezielle Übungen (Asanas) und Affirmationen unterstützen uns dabei.

Alle Organsysteme und -funktionen werden aktiviert und das körperliche sowie seelische Gleichgewicht wieder hergestellt. Bitte Decke und, wenn vorhanden, Yoga-Matte sowie dicke Socken mitbringen.

Vorerfahrung in Yoga ist erwünscht.

Kurs 520-1	7x	montags	ab 19.08.19	16.30-18.15 Uhr	€ 49,00
Kurs 520-2	8x	montags	ab 21.10.19	16.30-18.15 Uhr	€ 56,00
Kurs 520-3	10x	montags	ab 13.01.20	16.30-18.15 Uhr	€ 70,00
Kurs 520-4	12x	montags	ab 20.04.20	16.30-18.15 Uhr	€ 84,00

EFB, Kattowitzer Str. 225

Birgit Harder

Die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses haben Vorrang. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald Plätze frei sind.

Mit Yoga entspannt ins Wochenende



Yoga, das alte indische Körperübungssystem, bietet für jeden Menschen eine Vielfalt an Möglichkeiten, sein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern. Gerade auch die Übungsmöglichkeit in einer Gruppe ist eine Chance für gemeinsame Erfahrung und zum Austausch. Dieser Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die gern neue Erfahrungen machen oder auch an bereits vorhandene anknüpfen wollen. Ergreifen Sie die Gelegenheit, mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen die Muskulatur des gesamten Körpers zu dehnen und zu entspannen. Sie werden behutsam an die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen herangeführt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Kurs 518-1	6x	donnerstags	ab 22.08.19	17.00-18.30 Uhr	€ 36,00
Kurs 518-2	9x	donnerstags	ab 17.10.19	17.00-18.30 Uhr	€ 54,00
Kurs 518-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	17.00-18.30 Uhr	€ 72,00
Kurs 518-4	12x	donnerstags	ab 16.04.20	17.00-18.30 Uhr	€ 72,00

Kurs 519-1	6x	donnerstags	ab 22.08.19	18.30-20.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 519-2	9x	donnerstags	ab 17.10.19	18.30-20.00 Uhr	€ 54,00
Kurs 519-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	18.30-20.00 Uhr	€ 72,00
Kurs 519-4	12x	donnerstags	ab 16.04.20	18.30-20.00 Uhr	€ 72,00

Altenheim am See, Gymnastikraum

Birgit Harder



Tai Chi & Qi Gong - Anfänger

Tai Chi ist eine weiche Bewegungs- und Kampfkunst aus China. Durch die sanften, fließenden Bewegungsabläufe wird eine gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung erzielt. Wir trainieren Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen für den gesamten Körper. Darüber hinaus sensibilisiert Tai Chi die Wahrnehmung für die innere Energie des Menschen, das Qi. Durch regelmäßiges Training verbessert Tai Chi Körperhaltung (lernen, in der Mitte zu bleiben), stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder und führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Der Kurs richtet sich an Anfänger aller Altersgruppen. Neben Qi Gong und der Tai Chi Schrittarbeit wird überwiegend die Yang-Style long Form gelehrt.

Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Kurs 523-1	7x	dienstags	ab 20.08.19	19.30-21.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 523-2	8x	dienstags	ab 22.10.19	19.30-21.00 Uhr	€ 48,00
Kurs 523-3	12x	dienstags	ab 07.01.20	19.30-21.00 Uhr	€ 72,00
Kurs 523-4	12x	dienstags	ab 21.04.20	19.30-21.00 Uhr	€ 72,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Bernd Prommer



Tai Chi & Qi Gong - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene aller Altersgruppen. Wir trainieren Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen für den gesamten Körper.

Neben Qi Gong wird überwiegend die Yang-Style Long Form gelehrt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 524-1	7x	donnerstags	ab 15.08.19	19.30-21.00 Uhr	€ 47,00
Kurs 524-2	8x	donnerstags	ab 24.10.19	19.30-21.00 Uhr	€ 53,00
Kurs 524-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	19.30-21.00 Uhr	€ 77,00
Kurs 524-4	12x	donnerstags	ab 16.04.20	19.30-21.00 Uhr	€ 77,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Bernd Prommer

Tai Chi & Qi Gong - im Sitzen

Entspannung und zur Ruhe kommen, das ist gerade auch für Ältere ein Segen.

Wir trainieren Entspannung, Atem und Bewegungsübungen. Tai Chi ist eine alte und weiche Bewegungskunst. Durch langsame, konzentrierte Ausführung der Bewegung werden Verspannungen gelöst, Kraft und Beweglichkeit verbessert, und die Körperhaltung optimiert.

Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Tai Chi bieten älteren Menschen die Chance, durch sanftes Training nicht nur Körpergefühle, Konzentrationsfähigkeit sondern ebenso die Lungenkapazität durch die Atemübungen des Qi Gong zu verbessern. In China sagt man: Tai Chi gibt dem Leben mehr Jahre, und den Jahren mehr Leben.

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen und solche mit Bewegungseinschränkungen, die nicht so lange stehen mögen. Der Trainingsraum ist auch mit Rollator und Rollstuhl zu erreichen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs 525-1	7x	dienstags	ab 20.08.19	9.30-11.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 525-2	8x	dienstags	ab 22.10.19	9.30-11.00 Uhr	€ 48,00
Kurs 525-3	11x	dienstags	ab 07.01.20	9.30-11.00 Uhr	€ 66,00
Kurs 525-4	12x	dienstags	ab 21.04.20	9.30-11.00 Uhr	€ 72,00

St. Johannes, Am Saldergraben 54 Bernd Prommer

Die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses haben Vorrang. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald Plätze frei sind.

Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Yoga und funktioneller Gymnastik. Es zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen für Beckenboden, Bauch und Rücken darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter, Geschlecht und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Bitte bequeme Kleidung, gr. und kl. Handtuch und warme Socken mitbringen.

Bei diesem Kurs haben die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses Vorrang.

Kurs 535-1	13x	dienstags	ab 20.08.19	08.50-10.00 Uhr	€ 66,50
Kurs 535-2	11x	dienstags	ab 14.01.20	08.50-10.00 Uhr	€ 56,50
Kurs 535-3	14x	dienstags	ab 14.04.20	08.50-10.00 Uhr	€ 72,00

Kurs 536-1	13x	mittwochs	ab 21.08.19	17.00-18.10 Uhr	€ 66,50
Kurs 536-2	11x	mittwochs	ab 15.01.20	17.00-18.10 Uhr	€ 56,50
Kurs 536-3	14x	mittwochs	ab 15.04.20	17.00-18.10 Uhr	€ 72,00

Kurs 537-1	13x	mittwochs	ab 21.08.19	18.20-19.30 Uhr	€ 66,50
Kurs 537-2	11x	mittwochs	ab 15.01.20	18.20-19.30 Uhr	€ 56,50
Kurs 537-3	14x	mittwochs	ab 15.04.20	18.20-19.30 Uhr	€ 72,00

EFB, Kattowitz Str. 225 Yvonne Poppe

Workshop Pilates

Für alle Teilnehmenden unserer Pilateskurse, die mal intensiver in Theorie und Praxis von Pilates eintauchen möchten bieten wir diesen Workshop an.

Bitte bequeme Kleidung, gr. und kl. Handtuch und warme Socken mitbringen.

Kurs 538-1	1x	Mittwoch	am 16.10.19	17.00-19.30 Uhr	€ 11,00
------------	----	----------	-------------	-----------------	---------

EFB, Kattowitz Str. 225 Yvonne Poppe



Zumba schon für die Allerkleinsten als Zumbini oder Zumba Kids Junior siehe Seite 31

Bauchtanz für Mädchen siehe Seite 41

Die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses haben Vorrang. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald Plätze frei sind.



Zumba Fitness®

Zumba Fitness® ist ein abwechslungsreiches Tanztraining und ein effektives Ganzkörperworkout zu lateinamerikanischer Musik. Zumba Fitness® verbrennt Kalorien, baut Kondition auf und strafft den Körper. Bitte mitbringen: Sportkleidung, kleines Handtuch und Getränk.

Kurs 540-1	7x	donnerstags	ab 15.08.19	18.15-19.15 Uhr	€ 38,50
Kurs 540-2	8x	donnerstags	ab 24.10.19	18.15-19.15 Uhr	€ 44,00
Kurs 540-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	18.15-19.15 Uhr	€ 65,50
Kurs 540-4	12x	donnerstags	ab 16.04.20	18.15-19.15 Uhr	€ 65,50

EFB, Kattowitz Str. 225 Luz Maria Steifa

Kurs 541-1	5x	mittwochs	ab 21.08.19	19.15-20.15 Uhr	€ 27,50
Kurs 541-2	9x	mittwochs	ab 16.10.19	19.15-20.15 Uhr	€ 49,00
Kurs 541-3	12x	mittwochs	ab 08.01.20	19.15-20.15 Uhr	€ 65,50
Kurs 541-4	13x	mittwochs	ab 15.04.20	19.15-20.15 Uhr	€ 71,00

Grundschule Söhlde, Schulstraße 1, Musikraum Petra Thunig

Bauchtanz für Anfängerinnen

Bauchtanz, der weiblichste aller Tänze, vermittelt Frauen unabhängig von Alter und Figur mehr Selbstbewusstsein und eine bessere Körperwahrnehmung. Das Tanzen bringt Freude und Entspannung. Unser Körper wird locker und geschmeidig. Mit den sinnlichen Tanzbewegungen entdecken wir unser Frausein neu und können uns tänzerisch unseren Gefühlen hingeben.

Kurs 544-1	7x	dienstags	ab 20.08.19	18.15-19.45 Uhr	€ 42,00
Kurs 544-2	9x	dienstags	ab 22.10.19	18.15-19.45 Uhr	€ 54,00
Kurs 544-3	11x	dienstags	ab 07.01.20	18.15-19.45 Uhr	€ 66,00
Kurs 544-4	9x	dienstags	ab 05.05.20	18.15-19.45 Uhr	€ 54,00

Forellenhof, Forellenweg 10 Eva-Maria Pauer

Bauchtanz für fortgeschrittene Frauen

Kurs 546-1	7x	donnerstags	ab 15.08.19	18.15-19.45 Uhr	€ 42,00
Kurs 546-2	8x	donnerstags	ab 24.10.19	18.15-19.45 Uhr	€ 48,00
Kurs 546-3	12x	donnerstags	ab 09.01.20	18.15-19.45 Uhr	€ 72,00
Kurs 546-4	9x	donnerstags	ab 07.05.20	18.15-19.45 Uhr	€ 54,00

Forellenhof, Forellenweg 10 Eva-Maria Pauer

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (DOSB)

Gymnastik für die Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung bei Rückenbeschwerden

Erstattung durch Krankenkasse

Kurs 559-1	7x	montags	ab 19.08.19	16.30-17.30 Uhr	€ 28,00
Kurs 559-2	7x	montags	ab 21.10.19	16.30-17.30 Uhr	€ 28,00
Kurs 559-3	10x	montags	ab 13.01.20	16.30-17.30 Uhr	€ 40,00
Kurs 559-4	11x	montags	ab 20.04.20	16.30-17.30 Uhr	€ 44,00

Ev. Familienzentrums St. Markus, Nebelflucht 40 Kornelia Trompa

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Gymnastik für die Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung bei Rückenbeschwerden

Kurs 560-1	7x	mittwochs	ab 21.08.19	09.00-10.00 Uhr	€ 28,00
Kurs 560-2	9x	mittwochs	ab 23.10.19	09.00-10.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 560-3	12x	mittwochs	ab 08.01.20	09.00-10.00 Uhr	€ 48,00
Kurs 560-4	14x	mittwochs	ab 15.04.20	09.00-10.00 Uhr	€ 56,00
Kurs 561-1	7x	mittwochs	ab 21.08.19	10.15-11.15 Uhr	€ 28,00
Kurs 561-2	9x	mittwochs	ab 23.10.19	10.15-11.15 Uhr	€ 36,00
Kurs 561-3	12x	mittwochs	ab 08.01.20	10.15-11.15 Uhr	€ 48,00
Kurs 561-4	14x	mittwochs	ab 15.04.20	10.15-11.15 Uhr	€ 56,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Susanne Siebert

KKurs 562-1	15x	dienstags	ab 06.08.19	17.00-18.00 Uhr	€ 60,00
Kurs 562-2	12x	dienstags	ab 07.01.20	17.00-18.00 Uhr	€ 48,00
Kurs 562-3	12x	dienstags	ab 21.04.20	17.00-18.00 Uhr	€ 48,00

Kurs 563-1	15x	dienstags	ab 06.08.19	18.15-19.15 Uhr	€ 60,00
Kurs 563-2	12x	dienstags	ab 07.01.20	18.15-19.15 Uhr	€ 48,00
Kurs 563-3	12x	dienstags	ab 21.04.20	18.15-19.15 Uhr	€ 48,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Bianca Franke

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Senioren

Kurs 549-1	7x	montags	ab 19.08.19	14.30-15.30 Uhr	€ 28,00
Kurs 549-2	8x	montags	ab 21.10.19	14.30-15.30 Uhr	€ 32,00
Kurs 549-3	11x	montags	ab 13.01.20	14.30-15.30 Uhr	€ 44,00
Kurs 549-4	12x	montags	ab 20.04.20	14.30-15.30 Uhr	€ 48,00

Gemeindehaus Hl. Dreifaltigkeit, SZ- Bad Ursula Freytag

Smovey Workshop



Sie möchten Smovey kennenlernen, ohne sich an einen ganzen Kurs zu binden? Sie möchten mal richtig in Smovey einsteigen?

Bei diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, die tollen grünen Ringe kennen zu lernen.

Kurs 574-1	1x	Freitag	am 16.08.19	12.00-15.00 Uhr	€ 12,00
------------	----	---------	-------------	-----------------	---------

EFB, Kattowitzer Str. 225 Irmgard Nofz



Smovey

Smovey, der Trendsport aus Österreich, formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po). Es trainiert die Tiefenmuskulatur und begünstigt ein reaktives Training. Es löst Verspannungen an Nacken, Schultern oder Rücken. Smovey fördert die Konzentration und das Gleichgewicht, aktiviert die Fettverbrennung und entlastet das Lymphsystem. Beim Training mit den zwei grünen Ringen rollen innen Stahlkugeln, vibrieren und erzeugen eine Schwingung, die in jeder Zelle wirkt.

Es macht riesig Spaß! Für jedes Alter geeignet. Probieren Sie es aus! Falls Sie Smovey noch nicht kennen, schauen Sie in Ihre Internet-Suchmaschine.

Kurs 573-1	6x	dienstags	ab 20.08.19	17.30-18.30 Uhr	€ 24,00
Kurs 573-2	8x	dienstags	ab 22.10.19	17.30-18.30 Uhr	€ 32,00
Kurs 573-3	12x	dienstags	ab 07.01.20	17.30-18.30 Uhr	€ 48,00
Kurs 573-4	12x	dienstags	ab 21.04.20	17.30-18.30 Uhr	€ 48,00

Gemeindehaus St. Mariae-Jakobi, Lange Wanne 56, SZ-Bad Irmgard Nofz

Kurs 575-1	5x	freitags	ab 30.08.19	12.00-13.00 Uhr	€ 20,00
Kurs 575-2	6x	freitags	ab 25.10.19	12.00-13.00 Uhr	€ 24,00
Kurs 575-3	11x	freitags	ab 10.01.20	12.00-13.00 Uhr	€ 44,00
Kurs 575-4	10x	freitags	ab 08.05.20	12.00-13.00 Uhr	€ 40,00

Kurs 576-1	5x	freitags	ab 30.08.19	13.30-14.30 Uhr	€ 20,00
Kurs 576-2	6x	freitags	ab 25.10.19	13.30-14.30 Uhr	€ 24,00
Kurs 576-3	11x	freitags	ab 10.01.20	13.30-14.30 Uhr	€ 44,00
Kurs 576-4	10x	freitags	ab 08.05.20	13.30-14.30 Uhr	€ 40,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Irmgard Nofz



Kreative Küche

Osteoporose

Jeden dritten Dienstag im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe von Menschen, die an Osteoporose erkrankt sind. Ziel ist der Austausch von Informationen, durch gegenseitiges Verständnis Kraft zu tanken und Anregungen zu bekommen, Auftanken in Geselligkeit.

Kurs 602-1 jeden 3. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr

ohne Gebühr

EFB, Kattowitzer Str. 225

N.N.

Selbsthilfe bei Schüchternheit und sozialer Phobie

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene 14-tägig, um nicht allein mit ihrem Gefühl des Alleinseins zu leben.

Aktuelle Termine unter <http://www.schuechterne.org/wowannsz.htm>

Kurs 603-1 freitags, 14-tägig, 19.00 - 20.30 Uhr

ohne Gebühr

EFB, Kattowitzer Str. 225

Julian Kurzidim

Kompetenz in Sachen Gesundheit und Wellness

ENGE. Sanitätshäuser
Orthopädietechnik
Rehatechnik

- **Salzgitter-Lebenstedt**
Berliner Str. 28-20
Telefon (05341) 84 89 88 0
- **Salzgitter-Bad**
Klesmerplatz 4
Telefon (05341) 87 61 08
- **Salzgitter-Salder**
Vor dem Dorfe 33
Telefon (05341) 22 63 76
- **Braunschweig** Heidberg
Jenastieg 16 im Einkaufszentrum
Telefon (0531) 87 89 25 55
- **Hildesheim** Fußgängerzone
Almsstraße 34 / Ecke Wallstraße
Telefon (05121) 989 16 89

www.enge.info

Großer Genuss für kleines Geld	78
Backen ohne Zucker!	78
Leckere Ideen für das Weihnachtsmenü	78
Fleischlos glücklich!	78
Gesundes Frühstück!	79
Mediterrane Küche	79
Eigenes Bier brauen - natürlich!	79
Kochen wie in Papua	81

Großer Genuss für kleines Geld

Nudeln, Suppen, Aufläufe und Fleisch wollen wir in diesem Kurs zubereiten. Und das Beste: Diese Rezept-Ideen schonen Ihren Geldbeutel und kosten nicht mehr als von 85 ct bis zu max. 2,00 € pro Person.

Kurs 701-1 1x Mittwoch am 18.09.19 18.00-21.00 Uhr € 11,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Backen ohne Zucker!

Naschen ohne Reue, aber dafür mit viel Genuss: Das klappt mit tollen Rezept-Ideen fürs Backen ganz wunderbar! Denn alle Kuchen, Kekse, Muffins & Co, die wir herstellen, vereinen gesunde Zutaten und tollen Geschmack.

Kurs 701-2 1x Mittwoch am 13.11.19 18.00-21.00 Uhr € 11,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Leckere Ideen für das Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich von den tollen Weihnachtsmenüs inspirieren. Ob klassisch, modern, kalorienarm oder vegetarisch - hier finden Sie das passende 3-Gänge-Weihnachtsmenü für Ihre Familie, Freunde und Gäste.

Kurs 701-3 1x Mittwoch am 27.11.19 18.00-21.00 Uhr € 11,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Fleischlos glücklich!

Die vegetarische Küche ist so beliebt wie noch nie - und das zu Recht! Ganz ohne Fleisch und Fisch kommen unsere vegetarischen Lieblingsgerichte für jede Jahreszeit aus.

Kurs 701-4 1x Mittwoch am 26.02.20 18.00-21.00 Uhr € 11,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

* plus Lebensmittelkosten

Gesundes Frühstück!

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Diesen Satz hat jeder von uns schon einmal gehört. Da ist auch was dran, doch allein frühstücken ist nicht unbedingt ein Garant für einen guten Start in den Tag - ausgewogen und gesund sollte es sein. Wir stellen Rezepte für ein gesundes Frühstück her, die nicht schwer im Magen liegen und trotzdem genug Energie für die ersten Stunden des Tages liefern.

Kurs 701-5 1x Mittwoch am 25.03.20 18.00-21.00 Uhr € 11,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

Mediterrane Küche

Mmmh, wie gut das duftet! Wenn Sie Feta-Tomaten-Auflauf, Focaccia, Tortilla, Pizza oder Fisch aus dem Ofen holen, kommt Urlaubsstimmung auf!

Kurs 701-6 1x Mittwoch am 27.05.20 18.00-21.00 Uhr € 11,00 *
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Marion Stritzke

* plus Lebensmittelkosten

Eigenes Bier brauen - natürlich!

Trinken Sie gern Bier? Wollten Sie schon immer mal wissen wie Sie zu Hause mit wenig Aufwand unter Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz selbst Bier herstellen können? Wussten Sie, dass Sie zollfrei 200 Liter pro Jahr brauen dürfen? Lassen Sie uns gemeinsam bei einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis zwei ausgesuchte Biersorten brauen. Natürlich werden Fragen zu Rezepten, Bezugsquellen, Hygiene, Tipps und Tricks verraten. Für eine deftige „Brotzeit“ und Bierproben am Brautag ist gesorgt. Bitte ca. 4-6 gleich nach dem Leeren mit Wasser gespülte Bügelflaschen zum 2.Termin mitbringen.

Kurs 712-1 Sa., 26.10.19, 10.00 - 17.00 Uhr und
 Mo., 04.11.19 . 18.30 - 20,00 Uhr € 47,00, inkl. Lebensmittel
 Kurs 712-2 Sa., 08.02.20, 10.00 - 17.00 Uhr und
 Mo., 17.02.20 18.30 - 20,00 Uhr € 47,00, inkl. Lebensmittel
 EFB, Kattowitzer Str. 225 René Seman

**Neueröffnet nach
komplettem Umbau...**

**Über 32 Jahre Küchenkompetenz
in Salzgitter**

**...mit vielen
Eröffnungsangeboten!**

musterhaus
küchen

FACHGESCHÄFT

*Küchen ganz
persönlich.*



MHK
GROUP

Ihr Küchenspezialist
Möbel Profi GmbH

Kreative Küche

Kochen wie in Papua

Die Küche der Südsee, zu der auch Papua-Neuguinea gehört, ist geradlinig und effektiv. Den meisten Einwohnern geht es darum, satt zu werden und nicht viel dafür auszugeben. Viele Familien bauen Ihr Essen im Garten an, wie Ananas, Papaya, Mango, Papau, Passionsfrüchte und Bananen. Als Basis gibt es frischen Fisch, Meerestiere, Schweinefleisch und Wurzelgemüse wie Taro, Kaukau und Yamswurzeln. Die Küche Papua-Neuguineas benutzt auch Zutaten, die für unsere Vorstellung wenig erträglich ist, wie Fledermäuse, Schlangen oder Ameisen - keine Angst - nicht heute Abend. Bei besonderen Festen gibt es ein großartiges Gericht namens Mumu. Viele Menschen trinken in Papua-Neuguinea Kaffee, vor Ort geerntet und verarbeitet. Diesen - selbst geröstet - genießen wir heute Abend auch. Infos und private Fotos zur aktuellen Abenteuerreise nach West Papua werden dabei nicht fehlen. Ich freue mich auf Sie!

(inkl. Getränke, Papua-Kaffee, landesspezifischer Gewürze und Zutaten)

Kurs 713-1 1x Freitag am 22.11.19 18.00-21.45 Uhr € 29,50,

inkl. Lebensmittel

EFB, Kattowitzer Str. 225

René Seman





Unterstützen Sie den örtlichen Handel.
 Wenn Sie zusätzlich online kaufen, dann versuchen Sie es doch mal über www.bildungsspender.de/efbsalzgitter. Viele Firmen spenden eine Prozentsatz des Umsatzes dann für die Modernisierung der EFB. Für Sie ohne Mehrkosten.
 Mit dabei sind auch die Reiseveranstalter wie Expedia.de und Booking.com.
 Wenn Sie über <https://smile.amazon.de> bestellen, wählen Sie unseren Sportverein "inform.e.V." aus und wir profitieren ebenfalls.

Die Johanniter in Salzgitter – Wir sind immer für Sie da!



- Hausnotruf
- Rettungsdienst
- Sanitätsdienste
- Kindertagesstätten
- Menüservice
- Ausbildung in Erster Hilfe/Betriebsshelferausbildung

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 Ortsverband Salzgitter
 Windmühlenbergstraße 20
 38259 Salzgitter

Tel. 05341 19214
www.johanniter.de/salzgitter
salzgitter@iohanniter.de



Fortbildung

Fit für die Jüngsten	84
Fortbildung zur DELFI-Leitung	84
Qualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen	85
Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen	85
Erste Hilfe am Kind	86
Mit Eltern reden	86
Elternarbeit in der Schule	86
DUO - Haushaltsassistentz und Alltagsbegleitung	87
Das Klangexperiment	88
Die Seele nicht vergessen	88
Business-Coaching	88
Strategien für Umgang mit Kritik im beruflichen Alltag	88
Fortbildungen für Kursleitungen, Fachbereichstreffen	89

Fit für die Jüngsten



Kompetente Fachkräfte für Kinder unter drei.

Die EFB bietet gemeinsam mit der Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel, der Ev. Erwachsenenbildung und der Fachberatung der Landeskirche eine Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher an, die im Bereich der unter Dreijährigen arbeiten möchten.

Die Langzeitfortbildung besteht aus 6 Modulen, die jeweils 3-tägig sind. Beim ersten Modul sind Übernachtung und Vollverpflegung eingeplant. Sie vermittelt wesentliche Kenntnisse, die für den Altersbereich bis drei Jahre notwendig sind. Die Fortbildung endet mit einem Kolloquium

Kurs 804-1

ab 27.-29.11.19; sechs 3-tägige Module, davon 1 mit Übernachtung. € 1015,00
Landeskirchenamt; Tagungshaus Team von Fachreferenten

Fortbildung zur Delfi-Leiterin



Die DELFI®-Fortbildung ist ein Angebot für qualifizierte Frauen und Männer mit pädagogischer oder pflegerischer Vorbildung, die über eine Familien-Bildungsstätte und/oder selbständig (in Orten ohne Familien-Bildungsstätte) DELFI®-Kurse durchführen möchten.

Umfang der Fortbildung: Sechs Wochenenden je 12 Unterrichtsstunden, Hospitationen, vier Studientage (20 Unterrichtsstunden), Literatur-Selbststudium, Selbsterfahrung. Leitung einer DELFI®-Gruppe unter Praxisberatung, Zertifikat.

Kurs 807-1 16x freitags ab 17.04.20 16.30-21.00 Uhr € 850,00, inklusive € 25,00 für Material.

(Sie können Bildungsprämien für die Teilnahme beantragen.)

EFB, Kattowitzer Str. 225 Tanja Tietge, Kristin Dörwaldt-Wittke

Bitte fordern Sie unser Faltblatt an. Mehr unter www.delfi-online.de

Qualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen

Sie sind auf der Suche nach einem neuen Betätigungsfeld, das zum Beispiel mit der Betreuung Ihrer eigenen Kinder im Einklang steht?

Die Qualifizierung findet gemeinsam mit der kath. Familien-Bildungsstätte und dem Familien-Servicebüro der Stadt Salzgitter statt und beinhaltet 6 Wochen Praktikum. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Abgeschlossen wird der Kurs jeweils mit einem Kolloquium. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat.

Kurs 808-2 Mo., Di., Do., Fr. ab 15.08.19, 17.30 - 20.30 Uhr ohne Gebühr
Kath. Familienbildungsstätte, Saldersche Str. 3 Armin Terberger,

Team von Fachreferenten

Bezieherinnen und Bezieher von ALG II zahlen keine Kursgebühr.

Anmeldung und Beratung: Familienservicebüro

Tel.: 05341-839-4562, Mail: familienervice@stadt.salzgitter.de



QHB Anschlussqualifizierung für Kinder-Tagespflegepersonen

Sie sind als Tagespflegeperson tätig und möchten ihre Qualifikation erhöhen und sich weiterbilden? Im Anschluss an die Qualifizierung nach DJI (160 Ustd.) oder der Grundqualifizierung nach QHB können Sie diesen Kurs zur Weiterbildung belegen.

Kurs 808-1 Di. oder Do., 1x monatlich samstags

Ab 15.08.19 - 30.01.2020 17.30 - 20.30 Uhr € 110,00

EFB, Kattowitzer Str. 225 Armin Terberger,

Team von Fachreferenten



Die C...ngen zur Tag... der kath. Familien-Bidungsstätte und der Stadt Salzgitter/Famileinservice-büro.

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Gute Qualität in der Kindertagespflege ist abhängig von qualifizierten Tagesmüttern und Tagesväter, die sich regelmäßig fortbilden. Bei freien Plätzen können Sie auch teilnehmen, wenn Sie nicht in der Kindertagespflege tätig sind. Tagespflegepersonen in Salzgitter nehmen kostenfrei teil, externe und interessierte Eltern oder Fachkräfte zahlen bei Teilnahme 15,00 €.

Folgende Themen sind in der EFB geplant:

Fortbildung Tagespflege: Erste Hilfe am Kind

Als Tagespflegeperson müssen Sie schnell reagieren, wenn ein Kind erkrankt oder sich verletzt. Dann ist sofortige Hilfe notwendig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse zur Hilfeleistung. Bei freien Plätzen bieten wir auch Eltern einen Platz an.

Kurs 809-1 1x Samstag am 02.11.19 8.30-16.30 Uhr € 35,00
 Kurs 809-2 1x Samstag am 09.05.20 8.30-16.30 Uhr € 35,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Oliver-Christoph Blake

Fortbildung: Erste Hilfe am Kind

Als Erwachsene müssen Sie schnell reagieren, wenn ein Kind erkrankt oder sich verletzt. Dann ist sofortige Hilfe notwendig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse zur Hilfeleistung.

KKurs 809-3 1x Samstag am 30.11.19 8.30-16.30 Uhr € 35,00 EFB,
 Kattowitzer Str. 225 Oliver-Christoph Blake

Mit Eltern reden



Eltern vertrauen Ihnen als Erzieherin oder Tagesmutter ihr Kind an und möchten, dass Sie es optimal fördern. Im Gespräch mit den Eltern schwanken Sie zwischen der Position der Fachkraft, die Entwicklungen teils besser einschätzen kann und der Dienstleisterin, die Wünsche der Eltern umsetzen soll. Dieser Fortbildungstag unterstützt Erzieherinnen in Kitas und Familienzentren sowie Tagespflegepersonen dabei, Partnerschaft mit Eltern im Gespräch, zu transportieren - auch wenn es um Konflikte geht. Sie üben, sich in ihrer Fachlichkeit zu präsentieren, die Sorgen der Eltern aufzunehmen und lösungsorientiert zu argumentieren.

Kurs 810-1 1x Montag am 16.03.20 08.30-16.00 Uhr € 67,50
 Gemeindehaus Lichtenberg, Fredener Straße 14 a Irene Merbitz-Flentje

Elternarbeit in der Schule



Mitwirkungsmöglichkeiten in der Elternvertretung

Sie sind aktiv in der Elternvertretung, um die Interessen der Eltern in der Schule zu vertreten? Was sind aber jetzt Ihre Aufgaben und wie können Sie diese umsetzen? Sie erfahren in dieser Einführung, welches die konkreten Mitgestaltungsmöglichkeiten der Elternvertretung sind. Sie diskutieren, welche Rolle Sie als Partner der Schule (bzw. die Schule als Partner der Eltern) haben.

Der Vorsitzende des Stadtelternrates gibt einen Überblick über die Rechte und Einflussmöglichkeiten von Elternvertretungen. Der Austausch von Erfahrungen steht im Mittelpunkt der beiden Abende.

Kurs 815-1 2x mittwochs ab 23.10.19 18.30-20.30 Uhr € 12,00
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Ingo Kavemann

DUO Haushaltsassistentz und Alltagsbegleitung

Um älteren Menschen möglichst lange ein selbstständiges und selbst bestimmtes Leben in den eigenen 4 Wänden zu ermöglichen, werden Menschen gesucht, die etwas Zeit zu verschenken haben, kontaktfreudig und geduldig sind und gerne für ältere Mitbürger da sind.

Die Evangelische Familien-Bildungsstätte, die Katholische Familien-Bildungsstätte und die Volkshochschule Salzgitter bereiten im Auftrag des Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN) der Stadt Salzgitter auf die Aufgaben als Alltagsbegleitung und Haushaltsassistentz bei älteren Menschen vor. Dazu gehört z. B. die Begleitung zum Einkauf oder zum Arzt, gesellige Stunden mit Vorlesen, Gesellschaftsspielen oder Spaziergängen - jedoch keine Pflege.

Für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit erhalten Sie eine 50 Unterrichtsstunden umfassende Qualifizierung - verteilt auf mehrere Wochenenden (Freitag, 16.30 - 20.30 Uhr, Samstag 09.30 - 16.30 Uhr) - sowie ausbildungsbegleitend 20 Praktikumsstunden. Inhalte sind:

- Physische und psychische Veränderungen im Alter, Hilfsmittelkunde
- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- Ethische Fragen, rechtliche Grundlagen
- Altersgerechte Ernährung
- Erste-Hilfe Maßnahmen in der Seniorenarbeit

Praxiserfahrung (Zeitdauer: 20 Stunden)

Am findet 29.8. um 16 Uhr eine verpflichtende Informationsveranstaltung statt.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter, Rathaus Zi. 224, Joachim-Campe-Str. 6-8, 38226 Salzgitter, Tel. 0 53 41 / 839-39 59, seniorenservicebuero@stadt.salzgitter.de

Kurs 818-1 freitags, 16.30 - 20.30 Uhr,/samstags, 09.00 - 16.30 Uhr am 13./14.9., 27.9., 25./26.10., 15./16.11.19 kostenfrei
 EFB, Kattowitzer Str. 225 Team von Fachreferenten



Das Klangexperiment

Ein Angebot für Gruppen

Dieses Angebot dient der Gruppenstärkung bzw. -findung und ist daher sowohl für neue als auch für bestehende Gruppen geeignet.

Eingebunden in verschiedene Gruppenaktionen werden wir gemeinsam in der Welt der Klänge experimentieren und dadurch das „Wir“ innerhalb der Gruppe stärken. Es wird kreativ mit Elementen/ Werkzeugen aus der Musiktherapie und der Musikpädagogik gearbeitet.

Kurs 820-1 Gruppenstärke und Termine nach Absprache

Bei 3 Zeitstunden 96,00 € plus Fahrtkosten

Kursort offen

Ilona Ehrenpfordt

Die Seele nicht vergessen!

Ein Angebot für Gruppen

Nach einem langen Winter und den zugehörigen Festtagen nehmen wir uns meist vor unseren Körper frühlingstauglich und bademodentauglich zu machen. Aber - denken wir dabei ganzheitlich? Nehmen wir doch in diesem Jahr unser Inneres mit ins Boot. Dieses Seminar regt zur geistigen Entschlackung und Beweglichkeit an und gibt Werkzeuge zum Weiterüben für Zuhause an die Hand.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen

Kurs 822-1 Gruppenstärke und Termine nach Absprache

Bei 3 Zeitstunden 96,00 € plus Fahrtkosten

Kursort offen

Ilona Ehrenpfordt

Business-Coaching - Konflikte überwinden, Ziele erreichen

Coaching ist eine zeitlich begrenzte Begleitung bei Fragen des Arbeitslebens. Die richtigen Fragen und Anregungen helfen Ihnen, Rollenunsicherheiten oder Konflikte im Beruf zu überwinden bzw. Ziele, die Sie sich gesetzt haben, zu erreichen - oder sich von ihnen zu verabschieden. In einem Vorgespräch werden Ziele, Dauer und Kosten verabredet. Der Coach ist Erziehungs- und Organisationswissenschaftler (Diplom bzw. Master). Schwerpunkt sind Non-Profit-Organisationen.

Kurs 819-1 Termine und Gebühr nach Vereinbarung

Reinhold Jenders

Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik im beruflichen Alltag



Ausschreibungstext Seite 52

In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Strategien ausprobiert.

Kurs 344-1 1x Montag am 28.10.19 08.30-16.00 Uhr € 67,50

Gemeindehaus Lichtenberg, Fredener Straße 14 a

Irene Merbitz-Flentje

Fachbereichstreffen Bewegung und Entspannung

Kurs 906-1 1x Mittwoch am 22.04.20 15.00-16.30 Uhr ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Daniel Ryll

Fachbereichstreffen DELFI / PEKiP & Eltern-Kind-Gruppen

Kurs 906-2 17.30-21.00 Uhr am 21.08.19, 18.11.19, 22.01.20, 20.05.20 EFB,
Kattowitzer Str. 225 Ramona Steinmann

Fortbildung zur Eltern-Kind-Kursleitung

Die Fortbildung ist ein Angebot für Frauen und Männer, die über eine Familien-Bildungsstätte und/oder selbständig Kurse für Eltern mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren durchführen möchten.

Umfang der Fortbildung: Drei Wochenenden je Freitag/ Samstag, Hospitationen, Literatur-Selbststudium, Selbsterfahrung. Ein Nachtreffen zur Praxisbegleitung.

Kurs 810-1 7x freitags ab 11.10.19 16.30-21.00 Uhr € 345,00,
Inklusive € 25,00 für Material.

(Sie können Bildungsprämien für die Teilnahme beantragen.)

EFB, Kattowitzer Str. 225

Ramona Steinmann, Rebecca Ehlers

Das Beobachtungsverfahren in Eltern-Kind-Gruppen

Einführung für Kursleitende

Kurze, angeleitete Beobachtungssequenzen unterstützen Eltern darin, genau hinzuschauen und wahrzunehmen, was für ihr Kind gerade von besonderem Interesse ist. Mit welchem „Forscheranliegen“ beschäftigt es sich? Wie geht es an Dinge heran? Welche AHA- Erlebnisse können Eltern dabei erleben und genießen, wenn sie ihre Kinder aufmerksam begleiten? Für neu gestartete Eltern-Kind-Kursleitende wird das Beobachtungsverfahren zusammengefasst vorgestellt, so dass es integrierter Bestandteil der Gruppenarbeit werden kann.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Haus der Familie GmbH, Tel. 0531/ 2412-513

Kurs 909-1 Freitag 10.00-14.30 Uhr am 08.02.20 (1 x)

Haus der Familie, Braunschweig, Kaiserstraße 48

€ 20,00

Brigitta Feulner

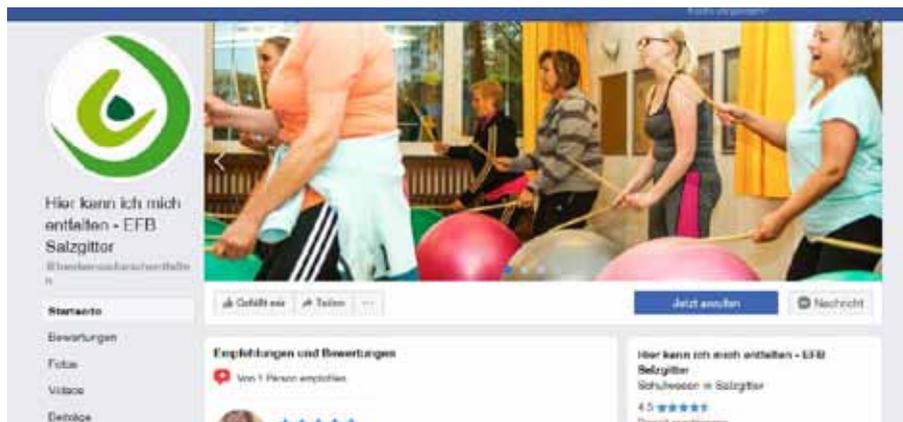


konto erstellen. Die stetige Neueingabe Ihrer Daten entfällt. Es ist noch einfacher geworden, unsere Kurse zu buchen.

Auf Du und Du mit der EFB - bei Facebook



@hier kann ich mich entfalten



- Ryll, Daniel; Diplom-Sozialpädagoge, stellvertretender Leiter
- Bundies, Bettina; Ehe- und Lebensberaterin, Familientherapeutin (Anstellungsträger: Ev. Ehe-, Partnerschafts- und Krisenberatung Braunschweig)
- Schwarz, Anke-Dorett; Verwaltungsangestellte
- Weber, Katharina Verwaltungsangestellte
- Hosak, Stefanie, Dipl. Pädagogin, Opstapje & Zeit für Kinder
- Vasterling, Klaus; Hausreinigung und Hausmeister

Vorstand der Ev. Familien-Bildungsstätte

- Rautmann, Hagen; Pfarrer, Vorstandsvorsitzender
- Teichmann, Uwe; Propst (ab 1.8.19)
- Moldenhauer, Ursula; Vorsitzende Propsteisynode Salzgitter-Bad
- Niebuhr, Gesine; Erzieherin
- Elischer, Carola; Eltern-Kind-Gruppenleiterin
- Steinmann, Ramona; Leiterin der EFB

Dozentinnen und Dozenten

- | | |
|--|--|
| Ahmann, Melanie; Päd. Mitarbeiterin | Elischer, Carola; Päd. Mitarbeiterin |
| Alves-Freire, Rozana; Päd. Mitarbeiterin | Erdem, Günel; Griffbereit-Mitarbeiterin |
| Aydin, Neslihan Sule; Päd. Mitarbeiterin | Fath, Rosemarie, Fremdsprachenkorrespondentin |
| Babst, Elke; Direktrice | Franke, Bianca; Rehabilitationfachkraft Sport |
| Baule, Steffi; Päd. Mitarbeiterin | Freytag, Ursula; Übungsleiterin |
| Blake, Oliver-Christoph; Sanitäter | Frömel, Silke; Musikgartenlehrerin, / -therapeutin |
| Bobrys, Brindusa; Dipl. Chemikerin | Fuhrmann, Eva; Päd. Mitarbeiterin |
| Boldt, Dorit; Heilpraktikerin | Gajewski, Cornelia; Dipl. Sozialpädagogin |
| Braun, Conny; Trainerin Inliner | Gauger, Simone; Ergotherapeutin |
| Christoph, Verena; Päd. Mitarbeiterin | Gök, Melek; Päd. Mitarbeiterin |
| Codreanu, Monica- Vasilica; Griffbereit-Mitarbeiterin | Güney, Derya, MA Sozial-/Organisationspädagogik |
| Coskun, Songül; Päd. Mitarbeiterin | Hahnsch, Elke; Erzieherin |
| Da Silva, Nicole; Schneiderin | Hansen, Jörn; Leiter Blicklabor |
| De Agostini, Marita; Fachwirtin Sozial- u. Gesundheitswesen, Pflegepäd. B. A | Harder, Birgit; Yoga-Lehrerin |
| Deiters, Heike; Ernährungsberaterin | Heidenreich, Dr. med. Susanne; Ärztin |
| Diener, Irina; Päd. Griffbereit-Mitarbeiterin | Heise, Sabrina; Kinderkrankenschwester; DELFI-Leiterin |
| Dinc, Yasemin; Päd. Mitarbeiterin | Hennig, Sandy Bianca; zertifizierte Stoffwindelberaterin |
| Donat, Ulrike; Trainerin GFK, „The Work“ | Hoppe, Elvira; Hebamme |
| Donhauser, Elena; Hebamme; Kinderkrankenschwester | Hosak, Stefanie, Heilpraktikerin, Dipl.-Pädagogin |
| Dörwaldt-Wittke, Kristin; Dipl.-Pädagogin | Jenders, Reinhold, Dipl.Pädagoge |
| Duymaz, Tülay; Griffbereit-Mitarbeiterin | Kailus, Monika; Entspannungspädagogin, |
| Ehlers, Rebecca; DELFI-Leiterin | |
| Ehrenpfordt, Ilona; Musikgartenlehrerin/-therapeutin | |

Pilgerführerin
Kara, Marinese; Griffbereit-Kursleiterin
Kavemann, Ingo; Vors. Stadtelternrat
Kellermann, Maren; DELFI-Leiterin
Kielkowsky, Sabiene, Lehrkraft Deutsch
Kisselmann, Nailya; Opstapje-Hausbesucherin
Kühn, Tanja; Schneiderin
Kurzidim, Julian; Selbsthilfegruppenleiter
Laourini, Hinde; Opstapje-Hausbesucherin
Loewe, Clara; PEKiP-Leiterin
Lorenz, Eveline; Päd. Mitarbeiterin
Meineke, Simone; Kanga- und Beckenbodentrainerin
Menzel, Heike; Still- & Laktationsberaterin
Merbitz-Flentje; Irene; Kommunikations-trainerin
Nischan, Andrea; Päd. Mitarbeiterin
Nofz, Irmgard; Yogalehrerin
Pauer, Eva-Maria; Päd. Mitarbeiterin
Poppe, Yvonne; Übungsleiterin
Prommer, Bernd; Tai-Chi-Trainer
Ramm, Wibke; Kindheitspädagogin
Reupke-König, Michaela; DELFI-Leiterin
Sander, Martha-Theres; Physiotherapeutin

Schlecht, Maren; Fitness-Pränatal-Trainerin
Seman, René; Päd. Mitarbeiter
Siebert, Susanne; Präventions-/Gesundheitsberaterin
Sieg-Pany, Katrin; Family-Lab-Dozentin
Sommer, Christin; Still- und Trageberaterin
Steifa, Luz Maria; Zumba-Trainerin
Stritzke, Marion; Ernährungsberaterin
Süß, Nora; Gesundheits- und Krankenpflegerin
Ramm, Wibke; Kindheitspädagogin
Reinke, Florian; Dipl. Sozialarbeiter
Tersch, Sandra; Osteopathin
Thunig, Karsten; Yoga-Trainer
Thunig, Petra; Yoga-/Zumba-Trainerin
Tietge, Tanja; Ergotherapeutin
Trompa, Cornelia; Übungsleiterin
Truthe, Andreas; Dipl. Sozialarbeiter und Familientherapeut
Turan, Hamdiye; päd. Mitarbeiterin
Ullmann, Sandra; Fremdsprachenkorrespondent
Valerin, Svenja; DELFI-Leiterin
Warnecke, Rolf; Päd. Mitarbeiter
Wey, Angela; Sozialpädagogin

Impressum

Erarbeitet vom EFB-Team;
V.i.S.d.P.: Ramona Steinmann, Kattowitz Str. 225; 38226 Salzgitter

Auszug aus der

Kooperationsvereinbarung

zwischen Ev. und Kath. Familien-Bildungsstätte und VHS

„Wir betrachten es als unsere gemeinsame Aufgabe, der Bevölkerung Salzgitters Bildungsangebote zu unterbreiten und sie zur Weiterbildung zu motivieren. Es ist hilfreich für unsere jeweiligen Zielgruppen, dass wir als Anbieter unsere Arbeit - bei der Bewahrung unserer unterschiedlichen Ausrichtung - inhaltlich koordinieren, um Doppelangebote zu vermeiden.“

Salzgitter (Kurzfassung)

Wir gehen sorgsam mit Ihren Daten um. Hier erklären wir, warum wir Ihre Daten erheben, wie sie gespeichert sind und wann wir sie löschen. Auf keinen Fall geben wir Ihre Daten zu Werbezwecken weiter. Als kirchliche Einrichtung gelten für uns die Datenschutzbestimmungen der EKD.

Kursanmeldungen:

Die im Anmeldeformular oder Telefonisch/schriftlich abgefragten Daten werden zur Kursdurchführung und -abrechnung verwendet. Das Geburtsdatum Ihres Kindes benötigen wir, da bei Kinderkursen eine altersgerechte Einteilung erforderlich ist; Ihres, um doppelte Datensätze zu vermeiden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilnummer und E-Mail-Adresse erfolgt, um Sie bei möglichen Kursänderungen rechtzeitig informieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns diese zwingend erforderlichen Bankdaten nicht zur Verfügung stellen, kann keine Lastschrift erfolgen und Sie müssen die pünktliche Zahlung des Kursbeitrages selbst veranlassen. Sämtliche von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten werden elektronisch gespeichert und soweit erforderlich an Dritte (Banken, Zuschussgeber, IT-Abteilung) weitergegeben.

Kontaktaufnahme:

Wenn Sie sich an uns wenden, stellen Sie uns Daten zur Verfügung, die wir zur Bearbeitung und Beantwortung Ihres Anliegens benötigen. Sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind, werden sie gelöscht. Wenn mögliche Rechtsansprüche geltend gemacht werden könnten, speichern wir die Daten für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist.

Speicherung und Löschung Ihrer Daten:

Bei gesetzlicher Aufbewahrungspflicht werden die entsprechenden Daten bis zu 10 Jahre vorgehalten. Ihre Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung bzw. 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Rechte:

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über Ihre bei der Evangelischen Familien-Bildungsstätte Salzgitter gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage oder als Aushang in der EFB.

Stand: Mai 2018

Die Ev. Familien-Bildungsstätte ist eine Einrichtung der Ev.-luth. Propstei Salzgitter-Lebenstedt. Sie erfüllt einen eigenständigen kirchlichen und pädagogischen Auftrag und zugleich Aufgaben im Sinne des §16 SGB VIII sowie der Richtlinien des Landes Niedersachsen. Sie ist Mitglied des Forums Familienbildung der ev. arbeitsgemeinschaft familie e.V, Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen .



Besuchen Sie uns auf Facebook unter „Hier kann ich mich entfalten“



Buchen Sie unsere Kurse direkt mit Ihrem Kundenkonto in den Warenkorb: www.efbsalzgitter.de

Gefördert durch

Evangelisch-lutherische
Landeskirche in Braunschweig



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung


Salzgitter
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN