



KURSE 2020–2021



Liebe Leserin und Leser, liebe Freunde der EFB Salzgitter, das erste Halbjahr des Jahres 2020 liegt nun hinter uns, und für uns alle brachte es einschneidende Veränderungen mit sich. Das neuartige Corona-Virus stellt uns vor noch nie dagewesenen Herausforderungen, die auch die EFB Salzgitter im besonderen Maße getroffen haben – denn wir stehen seit über 50 Jahren u. a. genau für das, was wir nun einschränken soll(t)en: Begegnungen und soziale Kontakte mit anderen Menschen.

Dank mittlerweile verschiedener Lockerungen sind wir sehr froh darüber, dass wir aktuell wieder (unter bestimmten Voraussetzungen) Kurse anbieten können. Und wir sind optimistisch, bald wieder in vollem Umfang (wie gewohnt) für Sie da sein zu können!

Dieses Programm entstand zwar für uns unter ungewohnten Voraussetzungen und mit vielen Gedanken, dennoch haben wir uns wieder bemüht, für Sie abwechslungsreiche Angebote für unterschiedliche Lebensphasen zusammenzustellen. Diesbezüglich beachten Sie bitte auch unseren Hinweis auf Seite 4.

Und neben inhaltlichen und personellen Veränderungen hat sich auch optisch einiges getan, denn wir haben uns für ein neues Layout unseres Programms entschieden.

Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen wir uns auf die Begegnungen mit Ihnen, bis dahin

Ihr Daniel Ryll
und das EFB-Team

Ev. Familien- Bildungsstätte



Das Team ...



Daniel Ryll, Leitung



Anika Müller,
stellvertr. Leitung



Anke-Dorett Schwarz,
Verwaltung



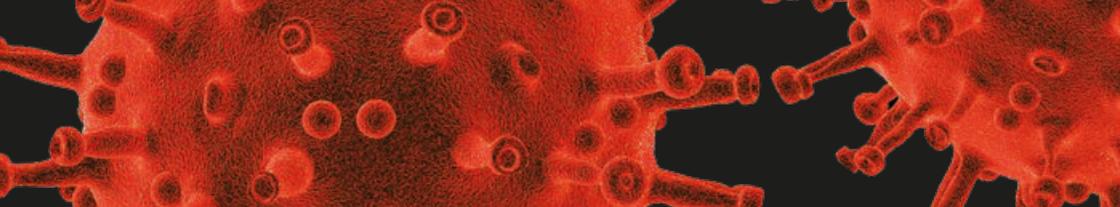
Katharina Weber,
Verwaltung



Stefanie Hosak,
Opstapje & Zeit
für Kinder



Klaus Vasterling,
Haustechnik



Bitte beachten Sie: Geänderte Teilnehmerzahl in unseren Kursen zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus bis Ende des Jahres

Die Corona Pandemie mit Ihren Auswirkungen und Einschränkungen hat auch uns, die Ev. Familien-Bildungsstätte Salzgitter, getroffen. Von der kompletten Einstellung unseres Kursbetriebes Anfang März bis hin zu reduzierten, vereinzelt Angeboten für Erwachsene vor den Sommerferien 2020 befanden wir uns zu diesem Zeitpunkt in der Planungsphase unseres neuen Kursprogramms. Da wir die zukünftigen Entwicklungen, Lockerungen etc. nicht abschätzen konnten, haben wir uns in bei der Planung des aktuellen Programmheftes dafür entschieden, voraussichtlich Kurse im Zeitraum nach den Sommerferien 2020 bis vor die Weihnachtsferien 2020 auf eine maximale Teilnehmerzahl von **5 Personen** zu begrenzen (Stand April/Mai 2020), mit denen wir die Abstandsregel auch in kleineren Räumen gewährleisten können. Dementsprechend mussten wir die Kursgebühr anpassen, damit der jeweilige Kurs auch mit einer geringen Teilnehmerzahl stattfinden kann.

Wir bitten um Ihr Verständnis und hoffen, dass wir möglichst bald wieder zu einem regulären Kursbetrieb zurückkehren können und wir wieder alle Kurse mit voller Teilnehmerzahl anbieten können.

Zum aktuellen Stand der Dinge (Teilnehmerzahl, Kursgebühr etc.) informieren Sie sich bitte in unserer Verwaltung unter der bekannten Telefonnummer oder unter efbsalzgitter@lk-bs.de

Ihr Team der EFB Salzgitter

Unsere Bürozeiten:

Montag und Donnerstag: 9 – 12 Uhr und 15 – 17 Uhr
Dienstag: 15 –17 Uhr
Mittwoch und Freitag: 9 – 12 Uhr

Unsere Adresse:

Kattowitzer Str. 225, 38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41 83 63-30 | Telefax: -33
E-Mail: efbsalzgitter@lk-bs.de | www.efbsalzgitter.de
www.facebook.com/hierkannichmichentfalten

Bitte beachten: Mit Start des neuen Programms nach den Sommerferien entfällt bei uns die Möglichkeit, Kurse in bar in unserer Verwaltung zu bezahlen. Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich per Lastschriftverfahren oder per Überweisung!

UNSERE BEREICHE

Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung	7
Familienstart Alles rund um die Geburt	9
Familienleben DELFI®, Eltern-Kind-Gruppen, Informationen für Eltern, Basare	20
Kids Musik, Bewegung, Gesundheit & Kreatives für Kinder & Jugendliche	39
Persönlichkeit & Kompetenz Sprachen, Musik, Vorträge & Seminare	47
Kreativ & Praktisch Nähkurse	53
Gesundheit Leben, Abnehmen, Entspannen, Bewegen	56
Kreative Küche Leckere Mahlzeiten	74
Fortbildung, beruflich & für Ehrenamtliche Für alle Interessierten, für Kursleiterinnen & Kursleiter	79
Wissenswertes Verzeichnis der Mitarbeitenden, Impressum, Datenschutz, AGB	86

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

EFB FÜR ALLE

Auch, wenn Sie ganz oder teilweise vom Jobcenter unterstützt werden, können Sie über „Bildung und Teilhabe“ mit Ihrem Kind an einer Gruppe in der EFB teilnehmen.

Die Kosten betragen 10 € pro Kind im Monat und Sie können als Begleitperson dabei sein.

Der Antrag ist ganz einfach – wir unterstützen Sie dabei gerne! Bitte beachten Sie: Wenn „Bildung und Teilhabe“ möglich ist, nehmen wir den Sozialpass nicht an.

Musikkurse – Ausflüge – Kurse
Eltern-Kind-Gruppe – DELFI®
Kindergeburtstag – Kreativkurse
*Bildung und Teilhabe
macht es möglich!*
für alle Kinder, die „Kunden“ des Jobcenters sind;
auch mit ihren Eltern. Wir beraten Sie gerne!

UNSER LEITBILD

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.

Evangelisch:

Wir sehen unsere Mitmenschen in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Hierauf basieren Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

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.

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.

*vergl. 2. Timotheus 1, 6 und 7:

Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.



BERATUNG

Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung



Bettina Bundies,
Ehe- und Lebens-
beraterin, Familien-
therapeutin und
Andreas Truthe,
Familientherapeut

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!



Geburtsvorbereitung	10
Geburtsvorbereitung mit Bewegung (Frauenkurs)	11
Fit in der Schwangerschaft	11
Fit nach der Schwangerschaft	12
Rückbildungsgymnastik	13
Kangatraining	13
Baby-Beratung	14
Themenabende für Eltern	14
Spielend durch das erste Lebensjahr	14
Stoffwindeln kennenlernen	15
Stillen - Was kommt auf mich zu?	15
Wie schlafen Babys und Kinder gut?	15
Einführung in die Beikost	16
Eltern werden - Paar bleiben	16
Trageberatung - Workshops	17
Café Kinderwagen	18



Mit diesem Zeichen gekennzeichnete Veranstaltungen dieses Programmheftes werden in der pädagogischen Verantwortung der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt (§ 8 Abs. 1).

Gemäß Erwachsenenbildungsgesetz informieren wir Sie gerne über die Methoden in unseren Bildungsangeboten. Meist gehen sie aus dem Ausschreibungstext hervor. Wenn Sie hierzu Fragen haben oder sich tiefergreifender informieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.





Sie erwarten ein Kind. Die Freude darauf, aber auch 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, eine Iso-Matte und eine Decke mit. Für die werdende Mutter wird die Gebühr 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: € 48,00

Immer mittwochs, EFB, Kattowitzer Str. 225, Elvira Hoppe

Kurs 000-1	3x	ab 26.08.20	18.15-20.15 Uhr	€ 48,00
Kurs 000-2	3x	ab 13.01.21	18.15-20.15 Uhr	€ 48,00
Kurs 000-3	3x	ab 14.04.21	18.15-20.15 Uhr	€ 48,00

Im Rahmen von Corona kann der Geburtsvorbereitungskurs vorerst nur in abgewandelter Form stattfinden. Das bedeutet, dass Sie mehr Informationen erhalten und weniger Übungen machen werden. Auch die Kursdauer reduziert sich auf drei Tage, was sich ebenfalls in den Kursgebühren widerspiegelt.

Bei Interesse für zusätzliche Kurse melden Sie sich bitte bei uns.



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 Schwangerschaftsbe-

schwerden beitragen: z.B. Übelkeit, Kreuzschmerzen, Beckenringlockerung, Ödeme, Nierenstau, Krampfadern, Beckenendlage und weiterer Beschwerden. Zusätzlich wird ein Partnerabend am 3. Termin angeboten (Gebühr: € 20,00) 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.

Immer mittwochs, AWO-Kita, Wilhelm-Kunze-Ring 37, Elena Donhauser

Kurs 001-1	7x	ab 28.10.20	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44
Kurs 001-2	7x	ab 20.01.21	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44
Kurs 001-3	7x	ab 14.04.21	17.00-19.00 Uhr	€ 111,44

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.

Immer montags, Gemeindehaus Martin Luther, Berliner Str. 182, Maren Schlecht

Kurs 003-1	5x	ab 07.09.20	19.30-20.30 Uhr	€ 33,50
Kurs 003-2	7x	ab 19.10.20	19.30-20.30 Uhr	€ 53,50
Kurs 003-3	10x	ab 18.01.21	19.30-20.30 Uhr	€ 66,50
Kurs 003-4	7x	ab 12.04.21	19.30-20.30 Uhr	€ 53,50
Kurs 003-5	6x	ab 14.06.21	19.30-20.30 Uhr	€ 40,00



Fit nach der Schwangerschaft

Einsteiger

Fit nach der Schwangerschaft ist ein intensives Ganzkörpertraining für frischgebackene 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 Ae-

robic, 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.

Immer montags, Gemeindehaus Martin Luther, Berliner Str. 182, Maren Schlecht

Kurs 004-1	5x	ab 07.09.20	17.00-18.00 Uhr	€ 33,50
Kurs 004-2	7x	ab 19.10.20	17.00-18.00 Uhr	€ 53,50
Kurs 004-3	10x	ab 18.01.21	17.00-18.00 Uhr	€ 66,50
Kurs 004-4	7x	ab 12.04.21	17.00-18.00 Uhr	€ 46,50
Kurs 004-005	6x	ab 14.06.21	17.00-18.00 Uhr	€ 40,00

Fit nach der Schwangerschaft

Fortgeschrittene

Fit nach der Schwangerschaft ist ein intensives Ganzkörpertraining für frischgebackene 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 Ae-

robic, 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.

Immer montags, Gemeindehaus Martin Luther, Berliner Str. 182, Maren Schlecht

Kurs 004-5	5x	ab 07.09.20	18.15-19.15 Uhr	€ 33,50
Kurs 004-6	7x	ab 19.10.20	18.15-19.15 Uhr	€ 53,50
Kurs 004-7	10x	ab 18.01.21	18.15-19.15 Uhr	€ 66,50
Kurs 004-8	7x	ab 12.04.21	18.15-19.15 Uhr	€ 46,50
Kurs 004-9	6x	ab 14.06.21	18.15-19.15 Uhr	€ 40,00

Rückbildungsgymnastik

Mit gezielten Übungen können Frauen die durch die Schwangerschaft beanspruchte Muskulatur wieder festigen und körperlich fit werden. Sie beugen damit späteren Beschwerden vor. Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie eine Iso-Matte sowie Trinkflasche mit.

In den Schulferien findet der Kurs nicht statt!

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.

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Elena Donhauser

Kurs 005-1	8x	ab 12.10.20	10.00-10.45 Uhr	€ 63,68
Kurs 005-2	8x	ab 12.10.20	11.00-12.00 Uhr	€ 63,68
Kurs 005-3	10x	ab 18.01.21	10.00-10.45 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-4	10x	ab 18.01.21	11.00-12.00 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-5	10x	ab 12.04.21	10.00-10.45 Uhr	€ 79,60
Kurs 005-6	10x	ab 12.04.21	11.00-12.00 Uhr	€ 79,60

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 und 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.

Bitte Sportbekleidung und eine Tragehilfe mitbringen.

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Sabrina Biniek

Kurs 006-1	6x	ab 31.08.20	09.00-10.00 Uhr	€ 75,00
Kurs 006-2	8x	ab 26.10.20	09.00-10.00 Uhr	€ 99,00



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.

Termine nach Absprache, EFB, Kattowitzer Str. 225, Team von Fachreferenten

Kurs 007-0 ohne Gebühr

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, Wahr-

nehmung und Motorik anregen und wie ich dem Bedürfnis meines Babys entsprechend, das gemeinsame Spielen gestalten, wird an diesem Tag anschaulich dargestellt.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rebecca Ehlers

Kurs 007-10	1x	17.10.20	12.00-13.30 Uhr	€ 12,00
Kurs 007-11	1x	20.02.21	12.00-13.30 Uhr	€ 12,00
Kurs 007-12	1x	19.06.21	12.00-13.30 Uhr	€ 12,00

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 Windelsys-

teme verschiedener Hersteller kennenlernen und ausprobieren. Sie erfahren etwas über die Vor- und Nachteile und bekommen praktische Tipps.

Es wird nichts verkauft!

Dienstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Sandy Bianca Hennig

Kurs 007-20	1x	01.09.20	18.30-20.00 Uhr	€ 12,00
--------------------	----	----------	-----------------	---------

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.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Sabrina Heise

Kurs 007-30	1x	02.09.20	19.00-20.30 Uhr	€ 12,00
--------------------	----	----------	-----------------	---------

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?

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Sabrina Heise

Kurs 007-40	1x	09.09.20	19.00-20.30 Uhr	€ 12,00
--------------------	----	----------	-----------------	---------



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.

Termine nach Vereinbarung. Wir stellen eine Gruppe zusammen, wenn min. 6 Anmeldungen eingegangen sind. EFB, Kattowitzer Str. 225, Heike Menzel

Kurs 007-50 € 10,00 inkl. Lebensmittel

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.

Immer mittwochs, EFB, Kattowitzer Str. 225, Katrin Sieg-Pany

Kurs 006-60	1x	25.11.20	19.00–20.30 Uhr	€ 12,00
Kurs 006-61	1x	24.03.21	19.00–20.30 Uhr	€ 12,00

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.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rebecca Ehlers

Kurs 008-1	1x	14.11.20	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-2	1x	13.02.21	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-3	1x	08.05.21	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-4	1x	10.07.21	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00

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.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rebecca Ehlers

Kurs 008-5	1x	10.10.20	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-6	1x	16.01.21	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00

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) Tra-

gehilfen und Tragepuppen, wie das Baby bzw. Kind sicher und bequem auf dem Rücken getragen werden kann.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rebecca Ehlers

Kurs 008-9	1x	12.09.20	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-10	1x	12.12.20	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-11	1x	13.03.21	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00
Kurs 008-12	1x	12.06.21	10.00-12.00 Uhr	€ 20,00, als Paar € 30,00





Café Kinderwagen

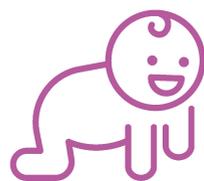
Für Schwangere und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

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.

**Immer montags
außerhalb der Schulferien**
EFB, Kattowitzer Str. 225
Rebecca Ehlers

Kurs 009-1 ohne Gebühr

Die Treffen betreut
eine AFS Stillberaterin i.A



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

Telefon 05341-836330

EFB, Kattowitzer Str. 225, Stefanie Hosak, Rebecca Ehlers

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

Gefördert durch:



Niedersachsen



Eltern und Kinder

Musik für Kleinkinder	22
Musik für Babys	22
Musikgarten in St. Markus	22
DELFI®-Kurse für Mütter / Väter	23
Papa und Kind	24
Eltern-Kind-Gruppen in den Ortschaften	25
Elternfestival	26
Laternenumzug	27
Mini-Gruppen ab ca. 1,5 / 2 Jahren	27
Turn mit mir – spiel mit mir	28
Zumbini	28
Zweisprachige Spielgruppen für Eltern und Kinder	29

Für Eltern

Kindern mit Übergewicht einfühlsam helfen	33
Lese-Rechtschreib-Rechenschwäche?	33
Stammtisch für Eltern mit Adoptivkindern	34
Elterntreff: Austausch und Coaching	34
Kleider- und Spielzeugbasar	35
Elterncafé St. Markus	35
OPSTAPJE für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahre	36
Zwergenland - Kindertagespflege	36
Elterntraining	37
Treffen auf neutralem Boden – begleiteter Umgang	38
Leben mit Kindern	38





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.

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Janina Miglo

Kurs 100-41	7x	ab 28.08.20	09.45-10.30 Uhr	€ 28,50
Kurs 100-42	7x	ab 30.10.20	09.45-10.30 Uhr	€ 28,50
Kurs 100-43	11x	ab 15.01.21	09.45-10.30 Uhr	€ 45,00
Kurs 100-44	14x	ab 16.04.21	09.45-10.30 Uhr	€ 57,50

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.

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Janina Miglo

Kurs 100-46	7x	ab 28.08.20	10.30-11.15 Uhr	€ 28,50
Kurs 100-47	7x	ab 30.10.20	10.30-11.15 Uhr	€ 28,50
Kurs 100-48	11x	ab 15.01.21	10.30-11.15 Uhr	€ 45,10
Kurs 100-49	14x	ab 16.04.21	10.30-11.15 Uhr	€ 57,40

Musikgarten in St. Markus

Das Familienzentrum St. Markus bietet in Kooperation mit der EFB Einzeltermine mit tollen Themen an, welche in sich ab-

geschlossen sind. Singen, musizieren und basteln an einem Vormittag für Kind und Eltern gemeinsam ab 3 Jahren.

1x am Samstag Ev. Familienzentrum St. Markus, Ilona Ehrenpfordt

Kurs 100-90	am 05.09.20	10.00-12.30 Uhr	€ 6,50
--------------------	-------------	-----------------	--------

DELFI®-Kurse für Mütter / Väter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.



DELFI® bietet Spiel-, Bewegungs- und Entwicklungsanregungen für Eltern und ihre Kinder. 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 wohligen warmen Raum zu entdecken.

Die Gespräche mit anderen Eltern ermöglichen es Ihnen, Erfahrungen auszu-

DELFI®-Kurse legen besonderen Wert auf eine ganzheitliche Entwicklungsförderung. Wir stellen Gruppen nach Alter zusammen

tauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen.

Wir bieten Ihnen 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 diese Kurse von Montag bis Freitag jeweils vor- und nachmittags an.

Jeder Kurs mit 10 Einheiten und einem Vorbereitungs- oder Familientreffen.

Montags bis freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rebecca Ehlers, Sabrina Heise, Michaela Reupke-König, Svenja Valerin

Kurs 101-0	10x	ab 31.08.20	€ 62,50
-------------------	-----	-------------	---------

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.

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen, die vor der Geburt erfolgen bis spätestens 14 Tage nach dem (voraussichtlichen) Geburtstermin bestätigt werden müssen um bei der Zusammenstellung neuer Kurse berücksichtigt werden zu können.



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.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rebecca Ehlers

Kurs 101-90	1x	am 19.09.20	10.00-11.30 Uhr	€ 7,50
Kurs 101-91	1x	am 17.10.20	10.00-11.30 Uhr	€ 7,50
Kurs 101-92	1x	am 21.11.20	10.00-11.30 Uhr	€ 7,50
Kurs 101-93	1x	am 23.01.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-94	1x	am 20.02.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-95	1x	am 20.03.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-96	1x	am 24.04.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-97	1x	am 15.05.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-98	1x	am 19.06.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 101-99	1x	am 17.07.21	10.00-11.30 Uhr	€ 6,00



Eltern-Kind-Gruppen

Für Eltern mit ihren Kindern 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 Spiel-

len, Gespräche und kleine Angebote. Das fördert die Entwicklung der Kinder und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Zu jedem Kurs gehört ein Vorbereitungs-, Familientreffen oder Elternabend.

Bitte beachten Sie dass seit dem 01.03.2020 die Masern-Impfpflicht in den Kitas gilt. Diese gilt auch für Eltern-Kind-Gruppen, die in diesen Einrichtungen stattfinden.

Verschiedene Tage, EFB, Kattowitzer Str. 225, verschiedene Kursleiterinnen

Kurs 102-0	Dienstag	09.00-10.30 Uhr
	Mittwoch	09.00-10.30 Uhr
	Donnerstag	09.00-10.30 Uhr

Die Gebühr richtet sich nach der Dauer des Kurses und beinhaltet das Familientreffen bzw. das Elternfestival und die Materialgebühr von € 2,50.

Bitte melden Sie sich an (mit Angabe des Geburtsdatums Ihres Kindes), wir bieten Ihnen dann einen konkreten Termin an.

Eltern-Kind-Gruppe Gebhardshagen immer montags

Gebhardshagen, Pastorenberg 6, Gemeindehaus St. Nicolai, Verena Christoph

Kurs 103-1	6x	ab 31.08.20	09.00-10.30 Uhr	€ 39,50
Kurs 103-2	8x	ab 26.10.20	09.00-10.30 Uhr	€ 52,00
Kurs 103-3	10x	ab 18.01.21	09.00-10.30 Uhr	€ 44,50
Kurs 103-4	14x	ab 12.04.21	09.00-10.30 Uhr	€ 61,50

Eltern-Kind-Gruppe Lichtenberg immer donnerstags

Kindergarten Lichtenberg, Fredener Straße 12a, Carina da Costa Gonzalez

Kurs 104-1	6x	ab 03.09.20	16.00-17.30 Uhr	€ 39,50
Kurs 104-2	7x	ab 29.10.20	16.00-17.30 Uhr	€ 46,00
Kurs 104-3	10x	ab 21.01.21	16.00-17.30 Uhr	€ 44,50
Kurs 104-4	13x	ab 15.04.21	16.00-17.30 Uhr	€ 57,00



Eltern-Kind-Gruppe Lichtenberg immer dienstags Kindergarten Lichtenberg, Fredener Straße 12a, Sofia Becker

Kurs 105-1	6x	ab 01.09.20	16.00-17.30 Uhr	€ 45,50
Kurs 105-2	8x	ab 27.10.20	16.00-17.30 Uhr	€ 58,00
Kurs 105-3	10x	ab 19.01.21	16.00-17.30 Uhr	€ 50,50
Kurs 105-4	15x	ab 13.04.21	16.00-17.30 Uhr	€ 71,50

Eltern-Kind-Gruppe Westerlinde immer mittwochs Pfarrhaus Westerlinde, Burgdorf, Kasselberg 1, Tabea-Sophie Kauna

Kurs 106-1	6x	ab 02.09.20	09.00-10.30 Uhr	€ 45,50
Kurs 106-2	7x	ab 28.10.20	09.00-10.30 Uhr	€ 52,00
Kurs 106-3	10x	ab 20.01.21	09.00-10.30 Uhr	€ 50,50
Kurs 106-4	15x	ab 14.04.21	09.00-10.30 Uhr	€ 71,50

Eltern-Kind-Gruppe Baddeckenstedt immer donnerstags Pfarrhaus Baddeckenstedt, An der Kirche 2, Tabea-Sophie Kauna

Kurs 107-1	6x	ab 03.09.20	09.00-10.30 Uhr	€ 45,50
Kurs 107-2	7x	ab 29.10.20	09.00-10.30 Uhr	€ 52,00
Kurs 107-3	10x	ab 21.01.21	09.00-10.30 Uhr	€ 50,50
Kurs 107-4	15x	ab 15.04.21	09.00-10.30 Uhr	€ 71,50

Elternfestival

Liebe Eltern,

zu jedem Eltern-Kind-Kurs gehört bei uns ein Elternabend... oder wir veranstalten unser „Elternfestival“!

Wir möchten Sie einladen, in entspannter Atmosphäre andere Eltern kennen zu lernen, sich über ein Erziehungs- oder Gesundheitsthema auszutauschen oder neue Anregungen für den Alltag mit Kindern mitzunehmen.

Beim Elternfestival stellen wir Ihnen ein vielfältiges Angebot zusammen, aus dem Sie sich zwei Themen aussuchen können. In der Pause erwartet Sie ein kleines Buffet und Getränke, so dass für alles gesorgt ist.

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

1x am Samstag, EFB, Kattowitzer Str. 225

Kurs 102-50 der Termin in 2021 wird rechtzeitig angekündigt

Laternenumzug der Eltern-Kind-Gruppen

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

EFB, Kattowitzer Str. 225

Mittwoch 11.11.2020 17.00 – 19.00 Uhr



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 Hauschuhe oder Stoppersocken und Frühstück mitbringen.

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Verena Christoph, Melek Gök
Preis inkl. Vorbereitungs-/Familientreffen oder Elternfestival und Materialgebühr

Kurs 108-1	7x	ab 28.08.20	09.00-11.30 Uhr	€ 81,83
Kurs 108-2	7x	ab 30.10.20	09.00-11.30 Uhr	€ 81,83
Kurs 108-3	11x	ab 15.01.21	09.00-11.30 Uhr	€ 87,50
Kurs 108-4	14x	ab 16.04.21	09.00-11.30 Uhr	€ 109,00

Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Verena Christoph, Melek Gök
Preis inkl. Vorbereitungs-/Familientreffen oder Elternfestival und Materialgebühr

Kurs 108-5	6x	ab 03.09.20	09.00-11.30 Uhr	€ 71,50
Kurs 108-6	7x	ab 29.10.20	09.00-11.30 Uhr	€ 81,83
Kurs 108-7	10x	ab 21.01.21	09.00-11.30 Uhr	€ 80,00
Kurs 108-8	13x	ab 15.04.21	09.00-11.30 Uhr	€ 101,50



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

Diese Mini-Gruppe wird von Melek Gök in türkischer und deutscher Sprache begleitet.

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Verena Christoph, Melek Gök
Preis inkl. Vorbereitungs-/Familientreffen oder Elternfestival und Materialgebühr

Kurs 109-1	6x	ab 31.08.20	14.30-17.00 Uhr	€ 71,50
Kurs 109-2	8x	ab 26.10.20	14.30-17.00 Uhr	€ 92,67
Kurs 109-3	10x	ab 18.01.21	14.30-17.00 Uhr	€ 80,00
Kurs 109-4	14x	ab 12.04.21	14.30-17.00 Uhr	€ 109,00

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!

Immer freitags, SZ-Ringelheim, Turnhalle Grundschule, Martha-Theres Sander

Kurs 112-1	7x	ab 28.08.20	08.45-09.45 Uhr	€ 26,00
Kurs 112-2	7x	ab 30.10.20	08.45-09.45 Uhr	€ 26,00
Kurs 112-3	11x	ab 15.01.21	08.45-09.45 Uhr	€ 41,00
Kurs 112-4	14x	ab 16.04.21	08.45-09.45 Uhr	€ 52,50

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 unter-

schiedliche 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.)

Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Luz Maria Steifa

Kurs 113-1	6x	ab 03.09.20	15.00-16.00 Uhr	€ 124,00
Kurs 113-2	7x	ab 29.10.20	15.00-16.00 Uhr	€ 131,50
Kurs 113-3	10x	ab 21.01.21	15.00-16.00 Uhr	€ 89,50
Kurs 113-4	13x	ab 15.04.21	15.00-16.00 Uhr	€ 106,00
Kurs 113-5	6x	ab 03.09.20	16.00-17.00 Uhr	€ 124,00
Kurs 113-6	7x	ab 29.10.20	16.00-17.00 Uhr	€ 131,50
Kurs 113-7	10x	ab 21.01.21	16.00-17.00 Uhr	€ 89,50
Kurs 113-8	13x	ab 15.04.21	16.00-17.00 Uhr	€ 106,00

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

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 gefördert, die Teilnahme ist kostenfrei. Während der Schulferien findet kein Kurs statt.

Immer montags, ohne Gebühr, Ev. Familienzentrum „Die Stiftsmäuse“, Klosterweg 32, Melek Gök, Esra Gök

Kurs 150-1	6x	ab 31.08.20	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-2	8x	ab 26.10.20	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-3	10x	ab 18.01.21	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-4	14x	ab 12.04.21	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-5	6x	ab 31.08.20	11.15-12.00 Uhr
Kurs 150-6	8x	ab 26.10.20	11.15-12.00 Uhr
Kurs 150-7	10x	ab 18.01.21	11.15-12.00 Uhr
Kurs 150-8	14x	ab 12.04.21	11.15-12.00 Uhr



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

Immer dienstags, ohne Gebühr, Ev. Familienzentrum St. Markus, Nebelflucht 40, Melek Gök, Derya Güney, Esra Gök

Kurs 150-9	6x	ab 01.09.20	09.00-10.30 Uhr
Kurs 150-10	8x	ab 27.10.20	09.00-10.30 Uhr
Kurs 150-11	10x	ab 19.01.21	09.00-10.30 Uhr
Kurs 150-12	10x	ab 13.04.21	09.00-10.30 Uhr
Kurs 150-13	6x	ab 01.09.20	10.30-12.00 Uhr
Kurs 150-14	8x	ab 27.10.20	10.30-12.00 Uhr
Kurs 150-15	10x	ab 19.01.21	10.30-12.00 Uhr
Kurs 150-16	15x	ab 13.04.21	10.30-12.00 Uhr

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

Immer dienstags, ohne Gebühr, Generationentreff, Martin-Luther-Str. 22, Monica-Vasilica Codreanu

Kurs 150-21	6x	ab 01.09.20	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-22	7x	ab 27.10.20	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-23	10x	ab 19.01.21	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-24	15x	ab 13.04.21	09.30-11.00 Uhr

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

Immer dienstags, ohne Gebühr, Startpunkt Diakonie, Berliner Straße 202, Hamdiye Turan, Marinese Kara

Kurs 150-31	6x	ab 01.09.20	08.30-10.00 Uhr
Kurs 150-32	8x	ab 27.10.20	08.30-10.00 Uhr
Kurs 150-33	10x	ab 19.01.21	08.30-10.00 Uhr
Kurs 150-34	15x	ab 13.04.21	08.30-10.00 Uhr

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

Immer dienstags, ohne Gebühr, AWO Kita, Goerderler Straße 39, Hamdiye Turan, Marinese Kara

Kurs 150-41	6x	ab 01.09.20	10.10-11.40 Uhr
Kurs 150-42	7x	ab 27.10.20	10.10-11.40 Uhr
Kurs 150-43	10x	ab 19.01.21	10.10-11.40 Uhr
Kurs 150-44	15x	ab 13.04.21	10.10-11.40 Uhr

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

Immer donnerstags, ohne Gebühr, Familienzentrum Purzelbaum, Erich-Ollenhauer-Str. 135, Nailya Kisselmann, Julia Wandler

Kurs 150-51	6x	ab 03.09.20	10.00-11.30 Uhr
Kurs 150-52	7x	ab 29.10.20	10.00-11.30 Uhr
Kurs 150-53	10x	ab 21.01.21	10.00-11.30 Uhr
Kurs 150-54	13x	ab 15.04.21	10.00-11.30 Uhr

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

Immer freitags, ohne Gebühr, Familienzentrum Wirbelwind, Erich-Ollenhauer-Str. 185, Nailya Kisselmann, Julia Wandler

Kurs 150-61	7x	ab 28.08.20	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-62	7x	ab 30.10.20	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-63	11x	ab 15.01.21	09.30-11.00 Uhr
Kurs 150-64	14x	ab 16.04.21	09.30-11.00 Uhr



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

Immer freitags, ohne Gebühr, Mütterzentrum, Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137, Neslihan Sule Aydin

Kurs 150-71	6x	ab 04.09.20	11.00-12.30 Uhr
Kurs 150-72	7x	ab 30.10.20	11.00-12.30 Uhr
Kurs 150-73	10x	ab 22.01.21	11.00-12.30 Uhr
Kurs 150-74	14x	ab 16.04.21	11.00-12.30 Uhr

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

Immer montags, ohne Gebühr, NOW Stadtteilbüro SZ-Bad, Martin-Luther-Platz 1-2, Neslihan Sule Aydin, Yasemin Dinc

Kurs 150-85	6x	ab 31.08.20	10.30-12.00 Uhr
Kurs 150-86	8x	ab 26.10.20	10.30-12.00 Uhr
Kurs 150-87	10x	ab 18.01.21	10.30-12.00 Uhr
Kurs 150-88	14x	ab 12.04.21	10.30-12.00 Uhr

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

Immer montags, ohne Gebühr, Familienzentrum Purzelbaum, Erich-Ollenhauer-Str. 135, Hinde Laouini, N.N.

Kurs 150-91	6x	ab 31.08.20	15.00-16.30 Uhr
--------------------	----	-------------	-----------------

Kindern mit Übergewicht einfühlsam helfen

NEU

Der Vortrag zeigt, wie Kinder ein normales Verhältnis zu gesunden Lebensmitteln entwickeln und was zu einer gewichtsfreundlichen Lebensweise gehört.

Für die Ernährungsbildung und Entwicklung des Essverhaltens ist es sehr wichtig, frühzeitig zu lernen, dass Essen kein Erziehungsmittel ist und nicht als Belohnung oder Fruströser dient.

Diäten können sich im Kindesalter sehr negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Schnell stellen sich Defizite im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt ein.

Darüber hinaus besteht die Gefahr, schwerwiegende Essverhaltensstörungen zu entwickeln.

Mittwoch und Montag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Heike Deiters

Kurs 136-1	1x	am 04.11.20	18.00-20.15 Uhr	€ 6,00
Kurs 136-2	1x	am 18.01.21	18.00-20.15 Uhr	€ 6,00

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 Wahr-

nehmungsverarbeitung kann mittels eines speziellen Blicktrainings korrigiert werden.

Sie erhalten Informationen über Testmöglichkeiten und ein vom Blick-Labor entwickeltes Training.

Immer mittwochs, ohne Gebühr, EFB, Kattowitzer Str. 225, Dr. med. Susanne Heidenreich, Jörn Hansen

Kurs 139-1	1x	am 04.11.20	19.00-21.00 Uhr
Kurs 139-2	1x	am 21.04.21	19.00-21.00 Uhr





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:

Immer sonntags, ohne Gebühr, EFB, Kattowitzer Str. 225, N.N.

Bitte erfragen Sie bei Interesse den Ansprechpartner bei uns in der EFB, Tel. 05341-836330

Kurs 145-1	40x	ab 06.09.20	15.30-17.30 Uhr
-------------------	-----	-------------	-----------------

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 Zusam-

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

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Katrin Sieg-Pany

Kurs 162-1	10x	ab 01.09.20	19.15-21.15 Uhr	€ 28,00
-------------------	-----	-------------	-----------------	---------

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 An-

gaben 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.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225,

Andrea Nischan, Elke Hahnsch, Grundgebühr € 5,00 plus € 0,05 pro gebrachtes Teil

Kurs 170-2	am 27.02.21	10.00-13.00 Uhr
-------------------	-------------	-----------------

Elterncafé St. Markus 2020 – Offenes Café für Eltern

Immer dienstags, Ev. Familienzentrum St. Markus, Nebelflucht 40, N.N

Kurs 190-1	41x	ab 01.09.20	15.00-16.30 Uhr	ohne Gebühr
-------------------	-----	-------------	-----------------	-------------





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

OPSTAPJE

ist ein Programm von
IMPULS

Nach Absprache, EFB, Kattowitzer Str. 225, Stefanie Hosak, Nailya Kisselmann, Hinde Laouini, Monika Kaiser
Die Jahresgebühr beträgt € 60,00, in Raten zu zahlen: halbjährlich € 30,00

Kurs 180-2 Beginn nach Absprache

Zwergenland – Kindertagespflege

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

Für mehr Information wenden Sie sich an das Familienbüro der Stadt Salzgitter,

Tel.: 05341-8394563, E-Mail: familienervice@stadt.salzgitter.de

Partner ist die Ev. Familien-Bildungsstätte.

Zwergenland
Qualifizierte Tagespflege für Kinder



Elternteraining: 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 & 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.

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 160-0 Beginn nach Absprache

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

Kurs 160-1 5x ab 06.09.20 9.30-12.00Uhr

Gefördert durch die Stadt Salzgitter, kostenfrei inkl. Kinderbetreuung



**HANDWERKSZEUG
FÜR ELTERN**



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 Stunde € 10,00.

Leben mit Kindern

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. Im Bündnis nahmen rund 20 Organisationen und Institutionen wie Kindertagesstätten,

Wohlfahrtverbände, 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.



Spiel und Spaß mit der Blockflöte	40
Drei ??? Kids und Tante Matildas Kirschkuchen	41
Harry Potter, der berühmteste Zauberer der Welt	41
Weihnachtsbäckerei	41
Leckerer zur Osterzeit für Teens	42
Leckerer zur Osterzeit	42
Kindergeburtstage	42
Kindergeburtstag als Kochparty	43
Kindergeburtstag mit Aha-Effekt	43
Kindergeburtstag als Detektivparty	43
Bauchtanz für Mädchen	44
Naturwissenschaftliche Experimente	44
Nähkurs für Kinder	45





Spiel und Spaß mit der Blockflöte

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.

Immer montags, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt
EFB, Kattowitzer Str. 225, Angela Wey

Kurs 201-1	6x	ab 31.08.20	16.00-16.45 Uhr	€ 43,50
Kurs 201-2	8x	ab 26.10.20	16.00-16.45 Uhr	€ 54,00
Kurs 201-3	10x	ab 18.01.21	16.00-16.45 Uhr	€ 64,50
Kurs 201-4	14x	ab 12.04.21	16.00-16.45 Uhr	€ 85,50

Spiel und Spaß mit der Blockflöte für Fortgeschrittene

für Kinder ab 5 Jahren, Vorkenntnisse erforderlich.

Immer montags, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt
EFB, Kattowitzer Str. 225, Angela Wey

Kurs 201-5	6x	ab 31.08.20	16.45-17.30 Uhr	€ 43,50
Kurs 201-6	8x	ab 26.10.20	16.45-17.30 Uhr	€ 54,00
Kurs 201-7	10x	ab 18.01.21	16.45-17.30 Uhr	€ 64,50
Kurs 201-8	14x	ab 12.04.21	16.45-17.30 Uhr	€ 85,50



Drei ??? Kids und Tante Mathildas Kirschkuchen

für Kinder von 6-12 Jahren

Geheimschriften, Botschaften, Spurensuche in Rocky Beach mit Justus, Peter und Bob. Detektivarbeit macht hungrig. Freut

euch auf die Schrottplatz Pizza, die drei ??? Kids-Burger, Rocky Beach Drinks, Peter's Lieblingsquark und natürlich darf Tante Mathildas Kirschkuchen nicht fehlen.

Samstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke, Brindusa Bobrys

Kurs 222-20	1x	am 06.03.21	10.00-13.30 Uhr	€ 22,00
--------------------	----	-------------	-----------------	---------

Harry Potter, der berühmteste Zauberlehrling der Welt

für Kinder von 8-12 Jahren

Hört man Butterbier und Kesselkuchen, fühlt man sich sofort in die große Halle und Zauberei versetzt.

lückstrank und auch den Vergesslichkeits-trank wollen wir herstellen.

Willst du mehr über Zaubersprüche und Zaubertänke wissen? Felix Felicis – denG-

Kochen, backen, rätseln und basteln mit Harry Potter und seinen Freunden, sei dabei!

Wer mag, kann sich gerne verkleiden.

Samstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 222-21	1x	am 08.05.21	11.00-14.00 Uhr	€ 19,00
--------------------	----	-------------	-----------------	---------

Willkommen in der Weihnachtsbäckerei

für Kinder ab 6 Jahren

Wir wollen zusammen Teig kneten, Kekse ausstechen und verzieren, sowie Kuchen backen und etwas basteln.

Bitte Keksdosen mitbringen! Die Gebühr ist inklusive Lebensmittelkosten.

Donnerstag und Samstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 240-1	1x	10.12.20	16.30-18.30 Uhr	€ 10,00
Kurs 240-2	1x	12.12.20	16.30-18.30 Uhr	€ 10,00



Leckerer zur Osterzeit für Teens!

Für Teens von 10-14 Jahren

Wir stellen Osterhasen und Nester aus Hefeteig her, backen Spiegeleikuchen und Muffins. Kochen eine leckere Möhrensuppe und basteln etwas zu Ostern. Bitte leere Keksdosen mitbringen! Die Gebühr ist inklusive Lebensmittelkosten.

Samstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 240-3	1x	am 13.03.21	11.00-13.00 Uhr	€ 10,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Leckerer zur Osterzeit!

Für Kinder von 6-10 Jahren

Da dürfen Eier, Osternester und Leckereien nicht fehlen. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam backen, basteln und spielen. Bitte leere Keksdosen mitbringen! Die Gebühr ist inklusive Lebensmittelkosten.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 240-4	1x	am 17.03.21	16.30-18.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

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, ge-

meinsam 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

Nach Absprache, EFB, Kattowitzer Str. 225, pädagogische Mitarbeiterinnen

Kurs 223-1	3 Stunden, zusätzliche Stunden nach Absprache
-------------------	---

Kindergeburtstag als Kochparty

Du kannst an Deinem Geburtstag mit Deinen Gästen selbst etwas kochen! Leckere Lieblingsgerichte und Nachtische werden gemeinsam zubereitet und verspeist. **Zur Gebühr kommen noch die Lebensmittelkosten hinzu.**

Nach Absprache, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 224-0	3 Stunden	€ 71,00
-------------------	-----------	---------

Kindergeburtstag mit Aha-Effekt!

Experimente mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft! Erlebe einen spannenden Geburtstag und entdecke die interessanten Zusammenhänge. **Zur Gebühr kommen noch die Materialkosten hinzu.**

Nach Absprache, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 226-0	3 Stunden, zusätzliche Stunden nach Absprache	€ 71,00
-------------------	---	---------

Kindergeburtstag als Detektivparty

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

Nach Absprache, EFB, Kattowitzer Str. 225, Brindusa Bobrys

Kurs 227-0	3 Stunden, zusätzliche Stunden nach Absprache	€ 71,00
-------------------	---	---------





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!

Immer dienstags, Forellenhof, Forellenberg 10, Eva-Maria Pauer

Kurs 233-1	6x	ab 01.09.20	16.30-18.00 Uhr	€ 26,50
Kurs 233-2	8x	ab 27.10.20	16.30-18.00 Uhr	€ 35,00
Kurs 233-3	10x	ab 19.01.21	16.30-18.00 Uhr	€ 44,00
Kurs 233-4	14x	ab 13.04.21	16.30-18.00 Uhr	€ 61,50

Naturwissenschaftliche Experimente

für Kinder von 6-10 Jahren

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?

Zur Gebühr kommen noch die Materialkosten hinzu.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Brindusa Bobry

Kurs 250-1	1x	am 19.09.20	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00
Kurs 250-2	1x	am 07.11.20	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00
Kurs 250-3	1x	am 20.02.21	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00
Kurs 250-4	1x	am 15.05.21	10.00-13.00 Uhr	€ 10,00

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.

Materialkosten nach Bedarf, eine „Material-Mitbringliste“ senden wir Ihnen vor dem Kurs zu.

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Steffi Baule

Kurs 231-1	6x	ab 31.08.20	15.30-18.00 Uhr	€ 50,50
Kurs 231-2	8x	ab 26.10.20	15.30-18.00 Uhr	€ 67,00
Kurs 231-3	5x	ab 18.01.21	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-4	5x	ab 12.04.21	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-5	5x	ab 22.02.21	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-6	5x	ab 17.05.21	15.30-18.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 231-7	4x	ab 28.06.21	15.30-18.00 Uhr	€ 33,50

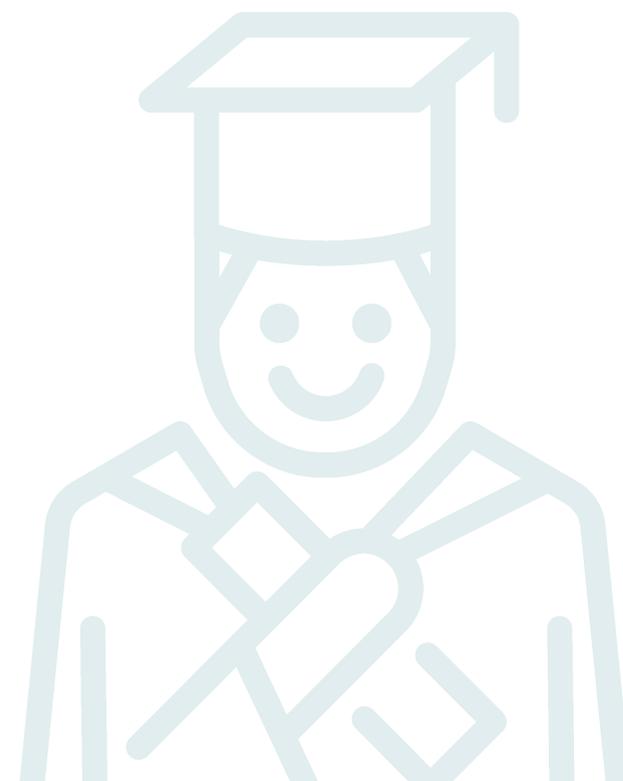
Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Steffi Baule

Kurs 232-1	6x	ab 03.09.20	15.00-17.30 Uhr	€ 50,50
Kurs 232-2	7x	ab 29.10.20	15.00-17.30 Uhr	€ 59,00
Kurs 232-3	5x	ab 21.01.21	15.00-17.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 232-4	5x	ab 15.04.21	15.00-17.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 232-5	5x	ab 25.02.21	15.00-17.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 232-6	5x	ab 27.05.21	15.00-17.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 232-7	3x	ab 01.07.21	15.00-17.30 Uhr	€ 25,00





Englisch am Nachmittag - Fortgeschrittene II	48
Englisch für Fortgeschrittene I	48
Englisch - mit guten Vorkenntnissen	48
Wir spielen Gitarre	49
Salzgitter kennen lernen - die Schrebergarten-Tour	49
Tochter - Mutter	51
Literaturtreff	51
Die richtigen Worte im richtigen Moment!	51





Englisch am Nachmittag – Fortgeschrittene II

Eine Gruppe für Menschen mit guter Vorerfahrung.



Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Sandra Ullmann

Kurs 302-1	13x	ab 03.09.20	13.45-15.15 Uhr	€ 61,00
Kurs 302-2	10x	ab 21.01.21	13.45-15.15 Uhr	€ 47,00
Kurs 302-3	13x	ab 15.04.21	13.45-15.15 Uhr	€ 61,00

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.



Immer mittwochs, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rosemarie Fath

Kurs 304-1	6x	ab 02.09.20	10.30-12.00 Uhr	€ 28,00
Kurs 304-2	7x	ab 28.10.20	10.30-12.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 304-3	10x	ab 20.01.21	10.30-12.00 Uhr	€ 47,00
Kurs 304-4	15x	ab 14.04.21	10.30-12.00 Uhr	€ 70,50

Englisch – mit guten Vorkenntnissen

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



Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Rosemarie Fath

Kurs 305-1	6x	ab 01.09.20	09.30-11.00 Uhr	€ 28,00
Kurs 305-2	7x	ab 27.10.20	09.30-11.00 Uhr	€ 33,00
Kurs 305-3	9x	ab 19.01.21	09.30-11.00 Uhr	€ 42,50
Kurs 305-4	14x	ab 13.04.21	09.30-11.00 Uhr	€ 66,00

Wir spielen Gitarre – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die alten Country-, Rock 'n' Roll und Folksongs lassen sich sehr gut auf der Gitarre begleiten. Der Kurs versetzt die Teilnehmenden in die Lage, dieses zu lernen oder das eigene Repertoire zu erweitern.



Bei den Liedern wird nach Möglichkeit auf die Wünsche der Teilnehmenden eingegangen. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich; eine Gitarre sollte mitgebracht werden.

Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Wilfried Adler

Kurs 309-1	11x	ab 03.09.20	17.30-19.30 Uhr	€ 70,50
Kurs 309-2	9x	ab 21.01.21	17.30-19.30 Uhr	€ 57,50
Kurs 309-3	11x	ab 15.04.21	17.30-19.30 Uhr	€ 70,50

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 etwa 2-stündigen Tour.

Die Tour ist für Personen ab 12 Jahren gedacht und ohne Gebühr.

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Reinhold Jenders

Kurs 314-1	1x	am 18.09.20	15.30-17.30 Uhr
Kurs 314-2	1x	am 28.05.21	15.30-17.30 Uhr





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.

Donnerstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Dorit Boldt

Kurs 320-1	1x	am 19.11.20	18.00-19.30 Uhr	€ 6,00
-------------------	----	-------------	-----------------	--------

Literaturentreff

Jeden Monat ein Buch.

Bei jedem Treff sprechen wir über ein Buch, das wir gelesen haben. Was hat uns fasziniert, auf welche Gedanken hat es uns gebracht? Die Gruppe entscheidet, welches

die nächsten Bücher sein sollen. Beim ersten Treffen besprechen wir, welches Buch uns in letzter Zeit besonders gefallen hat und wie wir vorgehen möchten. **Bitte anmelden; ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

Immer montags, ohne Gebühr, EFB, Kattowitzer Str. 225, Reinhold Jenders

Kurs 339-1	4x	ab 14.09.20	10.30-12.00 Uhr
Kurs 339-2	4x	ab 11.01.21	10.30-12.00 Uhr
Kurs 339-3	3x	ab 10.05.21	10.30-12.00 Uhr

Die richtigen Worte im richtigen Moment!



Schlagfertigkeit im Gespräch kann gelernt werden. Wer will dies nicht: Souverän bleiben auch in schwierigen Gesprächssituationen wie z. B. in Beurteilungsgesprächen, selbst in der kommunikativen Enge noch rhetorisch geschickt sprechen – mit den Elementen von Humor, Witz und einer entsprechenden Portion Schlagfertigkeit gekonnt kontern? Im Berufsalltag gibt es dafür

vielfältige Anlässe wie im Gespräch mit Kollegen, den Vorgesetzten, Auszubildenden und Kunden. Wir befassen uns mit fairen und unfairen Gesprächsstrategien, der Körpersprache, mit direkter Provokation in Gesprächen sowie mit gängigen Floskeln, die viele Gespräche schnell ins Unverbindliche abgleiten lassen, hören auch blöde Sprüche und kontern gekonnt.

Montag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Irene Merbitz-Flentje

Kurs 344-1	1x	am 12.10.20	09.00-16.30 Uhr	€ 95,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------



Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene	54
Nähen am Vormittag	55
Nähen, Kurzworkshop	55
Nähen - Workshop am Samstag	55





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!

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Nicole Da Silva

Kurs 401-1	6x	ab 31.08.20	19.00-21.15 Uhr	€ 39,50
Kurs 401-2	7x	ab 26.10.20	19.00-21.15 Uhr	€ 46,00
Kurs 401-3	9x	ab 18.01.21	19.00-21.15 Uhr	€ 59,50
Kurs 401-4	12x	ab 12.04.21	19.00-21.15 Uhr	€ 79,00

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Tanja Kühn

Kurs 402-1	6x	ab 01.09.20	19.00-21.15 Uhr	€ 39,50
Kurs 402-2	7x	ab 27.10.20	19.00-21.15 Uhr	€ 46,00
Kurs 402-3	7x	ab 19.01.21	19.00-21.15 Uhr	€ 46,00
Kurs 402-4	12x	ab 20.04.21	19.00-21.15 Uhr	€ 79,00

Immer mittwochs, EFB, Kattowitzer Str. 225, Elke Babst

Kurs 403-1	9x	ab 23.09.20	09.00-11.15 Uhr	€ 59,50
Kurs 403-2	10x	ab 20.01.21	09.00-11.15 Uhr	€ 66,00
Kurs 403-3	11x	ab 21.04.21	09.00-11.15 Uhr	€ 72,50

Nähen am Vormittag

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

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

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Steffi Baule

Kurs 405-1	6x	ab 31.08.20	09.00-12.00 Uhr	€ 53,00
Kurs 405-2	8x	ab 26.10.20	09.00-12.00 Uhr	€ 70,50
Kurs 405-3	10x	ab 18.01.21	09.00-12.00 Uhr	€ 88,00
Kurs 405-4	14x	ab 12.04.21	09.00-12.00 Uhr	€ 123,00

Nähen Kurzworkshop

Vorkenntnisse sind bei den Workshops erwünscht!

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Elke Babst

Kurs 406-1	1x	am 13.11.20	14.30-19.00 Uhr	€ 15,50
Kurs 406-2	1x	am 05.03.21	14.30-19.00 Uhr	€ 15,50
Kurs 406-3	1x	am 11.06.21	14.30-19.00 Uhr	€ 15,50

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 Fortgeschrittene, 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.

EFB, Kattowitzer Str. 225, Steffi Baule

Kurs 407-1	1x	am 19.09.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-2	1x	am 10.10.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-3	1x	am 21.11.20	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-4	1x	am 30.01.21	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-5	1x	am 20.03.21	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-6	1x	am 24.04.21	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-7	1x	am 05.06.21	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00
Kurs 407-8	1x	am 10.07.21	09.00-14.00 Uhr	€ 17,00

Wissen

HPU - Die unbekannte Stoffwechselstörung	58
Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein	58
Alternative Behandlung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden	59
Was tun gegen Stress und Burnout?	59
Starkes Immunsystem durch Säure-Basen-Balance	60
Gesund älter werden – das Leben länger aktiv genießen!	60
Ätherische Öle zur täglichen Anwendung	61
Gemeinsam fasten	61

Entspannung

Klangschale - good vibes for your life	62
Entspannung mit Yoga	62
Mit Yoga entspannt ins Wochenende	63
Yoga zum Feierabend	63
Yoga am Vormittag	64
Tai Chi & Qi Gong für Anfänger	64
Tai Chi & Qi Gong für Fortgeschrittene / im Sitzen	65
Tanz und Entspannung – ein Wohlfühltag für alle	66
Shinrin Yoku – Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten	66
Pilates	67

Bewegung

Zumba Fitness®	68
POUND® Rockout Workout	68
Bauchtanz für Anfängerinnen / Fortgeschrittene	69
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Senioren	69
Wanderung	70
Mit Gesundheitswandern ins Wochenende	70
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	71
FASZIO® – Ganzheitliches Faszientraining	72
Smovey	73

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe bei Schüchternheit und sozialer Phobie	73
--	----





HPU – Die unbekannte Stoffwechselstörung

NEU

Es ist nicht immer einfach, sie auf Anhieb zu erkennen... die Hämopyrrolaktamurie. Dabei handelt es sich um eine stressabhängige Stoffwechselstörung, welche häufig ein komplexes Beschwerdebild hervorruft. Betroffen sind ca. 10% Frauen und etwa jeder hundertste Mann. Sie hat großen Einfluss auf die Entgiftungsfähigkeit und lässt sich meist sehr gut behandeln. Vielen bringt das Wissen um die HPU große Erleichterung, da nicht wenige bereits einen langen Leidensweg hinter sich haben.

Wenn auch Sie unter z. B. Müdigkeit, schnelle Erschöpfung sowie Infektanfälligkeit, Schild-

drüsenstörungen (z. B. Über-/Unterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis), Fruchtbarkeits- und Schwangerschafts- sowie Menstruationsproblemen oder anderen schwer zu behandelnden Beschwerden leiden, kann dieser Vortrag für Sie evtl. sehr hilfreich sein. Auch auf psychischer Ebene kann es zu Beeinträchtigungen kommen (Depressionen, ADHS, Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnis sowie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Stress können mit einer HPU in Verbindung stehen.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Dr. med. Susanne Heidenreich

Kurs 503-1	1x	am 25.11.20	19.00-20.30 Uhr	€ 6,00
-------------------	----	-------------	-----------------	--------

Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein

Kleine Unfälle, sei es beim Sport oder im Haushalt, Verbrennungen, Prellungen aber auch bei Prüfungs- oder Flugangst, Liebeskummer oder Reiseübelkeit... Homöopathie bietet viele Möglichkeiten, sich selbst schnell zu helfen.

An diesem Abend sollen Ihnen die Grundbegriffe und Zusammenhänge der Homöo-

pathie näher gebracht werden. Außerdem erfahren Sie, wie sie bei kleinen oder großen Wehwehchen (ob Kruppanfall, Wespenstich oder Durchfall) sich, und vor allem Ihren Kinder, effektiv und nebenwirkungsfrei helfen können

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Dr. med. Susanne Heidenreich

NEU

Kurs 504-1	1x	am 28.10.20	19.00-20.30 Uhr	€ 6,00
-------------------	----	-------------	-----------------	--------

Alternative Behandlung bei Rücken- und Gelenksbeschwerden

NEU

Ob Hexenschuss, Nackenverspannungen oder Knieschmerzen ... kaum jemand hat nicht schon Bekanntschaft mit Beschwerden des Bewegungsapparates gemacht.

Wodurch sie zustande kommen können, wie Sie sie vermeiden können und welche einfachen Maßnahmen Linderung verschaffen können, wird Ihnen an diesem Abend gezeigt. Denn Schmerz ist ein Warnzeichen, dass man etwas ändern muss.

Sie werden einiges über Schmerzen lernen,

sonst besteht die Gefahr, dass man in einen Teufelskreislauf gerät, die Schmerzen chronisch werden und der Schmerz das Leben regiert. Neben der Schulmedizin gibt es ein reiches, alternativmedizinisches Spektrum. Viele Verfahren sind einen echten Versuch wert. Lernen Sie dabei, wie man die Wirbelsäule auf gesunde Art und Weise bewegt. Selbst bei chronischen Beschwerden gibt es viele Möglichkeiten den Schmerz zu lindern. Nur eins sollte man nicht tun ... Nichtstun!

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Dr. med. Susanne Heidenreich

Kurs 505-1	1x	am 28.04.21	19.00-20.30 Uhr	€ 6,00
-------------------	----	-------------	-----------------	--------

Was tun gegen Stress und Burnout?

Viele Anzeichen (Müdigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Leistungsabfall, Depressionen ...) können ein Hinweis auf drohende Erschöpfung sein. Doch wie finden wir wieder zurück zum eigenen Rhythmus? Neben Tipps für mehr Balance, Darmauf-

bau, Entsäuerung und Bachblüten hält die Natur noch viele Substanzen gegen Stressbeschwerden bereit.

Stärken Sie Körper und Seele mit ganzheitlichen Alternativen ohne chemische Zusatzstoffe und Nebenwirkungen!

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Dr. med. Susanne Heidenreich

Kurs 506-1	1x	am 14.04.21	19.00-20.30 Uhr	€ 6,00
-------------------	----	-------------	-----------------	--------



Starkes Immunsystem durch Säure-Basen-Balance

Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die Gesundheit. Unterstützt wird es durch eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance. Viele Beschwerden, wie Sodbrennen, Rheuma, Arthrose, Fibromyalgie oder auch Hautprobleme lassen sich dadurch lindern. Aber auch eine häufige Infektanfälligkeit sowie Stimmungs- und Leistungsanfälligkeit können in Zusammenhang mit einem gestörten

Säure-Basen-Haushalt stehen. Wie kommt es zu einer Übersäuerung im Körper? Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, Allgemeinbefinden und Äußeres geben Auskunft über eine eventuelle Übersäuerung.

Sie erhalten Hinweise, wie das Gleichgewicht wieder hergestellt wird und wie Sie künftig eine Übersäuerung vermeiden.

Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Heike Deiters

Kurs 507-1	1x	am 24.09.20	18.30-20.00 Uhr	€ 6,00
Kurs 507-2	1x	am 21.01.21	18.30-20.00 Uhr	€ 6,00

Gesund älter werden – das Leben länger aktiv genießen!

NEU

Nach Schätzungen der Altersforschung ist die Art und Weise wie wir altern nur zu 25% genetisch festgelegt. Wir haben also die Chance, selbst Einfluss auf unser Wohlbefinden zu nehmen. Sie erfahren, welche Kriterien entscheidend für glückliches Altern sind, wie sich der Nährstoffbedarf und der Biorhythmus verändern und weshalb auch

die Darmgesundheit entscheidend für ein starkes Immunsystem ist. Wir lernen sowohl von der Wissenschaft als auch von Hochbetagten, die Alterungsprozesse positiv zu beeinflussen. Es ist nie zu spät, anzufangen. Nutzen Sie die „goldenen Jahre“, um Ihre Gesundheit zu stärken und fit zu bleiben.

Donnerstag und Dienstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Heike Deiters

Kurs 508-1	1x	am 05.11.20	18.00-20.00 Uhr	€ 6,00
Kurs 508-2	1x	am 04.05.21	18.00-20.00 Uhr	€ 6,00

Ätherische Öle zur täglichen Anwendung **NEU**

Ihre Düfte können uns verzaubern, die Essenzen erfrischen oder Harmonie in unser Leben bringen. Der bunte Regenbogen der Anwendungsmöglichkeiten spannt sich von einfachen Tätigkeiten im Haushalt über Kosmetik, Raumluft verbessern bis hin zur Entspannung.

Schon in der Antike wusste Frau von den aphrodisierenden Eigenschaften oder sinnlichen Massagen. Selbst in der Küche finden wir immer mehr Gefallen an essentiellen Ölen wie z. B. Orangenöl in Süßspeisen u.v.m. Jedoch ist auch Vorsicht geboten ... nicht alle Öle halten, was sie versprechen!

Immer sonntags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Irmgard Nozf

Kurs 509-1E	1x	am 13.09.20	14.00-17.00 Uhr	€ 6,00
Kurs 509-2E	1x	am 08.11.20	14.00-17.00 Uhr	€ 6,00
Kurs 509-3E	1x	am 07.03.21	14.00-17.00 Uhr	€ 6,00

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 Heilpraktikerin und zertifizierte Fastenleiterin.

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Stefanie Hosak

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

Kurs 509-1	4x	ab 11.01.21	18.30-19.15 Uhr	€ 19,50
Kurs 509-2	4x	ab 15.03.21	18.30-19.15 Uhr	€ 19,50



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 Me-

ditationen 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.

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Cornelia Gajewski

Kurs 511-1	1x	am 31.10.20	14.00-17.45 Uhr	€ 19,50
Kurs 511-2	1x	am 30.01.21	14.00-17.45 Uhr	€ 19,50
Kurs 511-3	1x	am 06.03.21	14.00-17.45 Uhr	€ 19,50

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.

Immer donnerstags, Grundschule Söhlde, Schulstraße 1, Musikraum, Karsten Thunig

Kurs 517-1	11x	ab 27.08.20	18.00-19.30 Uhr	€ 66,00
Kurs 517-2	10x	ab 21.01.21	18.00-19.30 Uhr	€ 60,00
Kurs 517-3	13x	ab 15.04.21	18.00-19.30 Uhr	€ 78,00

Mit Yoga entspannt ins Wochenende



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. Zentriert und ruhig ausgeführt üben wir

Achtsamkeit, um den eigenen Rhythmus des Körpers wieder in Balance zu bringen. Den Teilnehmern sind einfache Abläufe/Asanas des Yogas bekannt. Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. eine Decke und warme Socken mitbringen.

Immer donnerstags, Altenheim am See, Gymnastikraum, Birgit Harder

Kurs 518-1	6x	ab 03.09.20	17.00-18.30 Uhr	€ 36,00
Kurs 518-2	7x	ab 29.10.20	17.00-18.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 518-3	10x	ab 21.01.21	17.00-18.30 Uhr	€ 60,00
Kurs 518-4	12x	ab 15.04.21	17.00-18.30 Uhr	€ 72,00

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. Den Teilnehmern sind einfache Abläufe/Asanas der Yogapraxis bekannt. Bitte Decke und, wenn vorhanden, Yoga-Matte sowie dicke Socken mitbringen.

Immer montags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Birgit Harder

Kurs 520-1	5x	ab 31.08.20	16.30-18.15 Uhr	€ 35,00
Kurs 520-2	8x	ab 26.10.20	16.30-18.15 Uhr	€ 56,00
Kurs 520-3	8x	ab 18.01.21	16.30-18.15 Uhr	€ 56,00
Kurs 520-4	14x	ab 12.04.21	16.30-18.15 Uhr	€ 98,00





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 Lebens-

qualität. 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.



Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Irmgard Nofz

Kurs 521-1	13x	ab 04.09.20	08.30-10.00 Uhr	€ 78,00
Kurs 521-2	10x	ab 22.01.21	08.30-10.00 Uhr	€ 60,00
Kurs 521-3	13x	ab 23.04.21	08.30-10.00 Uhr	€ 78,00
Kurs 522-1	13x	ab 04.09.20	10.10-11.40 Uhr	€ 78,00
Kurs 522-2	10x	ab 22.01.21	10.10-11.40 Uhr	€ 60,00
Kurs 522-3	13x	ab 23.04.21	10.10-11.40 Uhr	€ 78,00

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.

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Bernd Prommer

Kurs 523-1	6x	ab 01.09.20	19.30-21.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 523-2	7x	ab 27.10.20	19.30-21.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 523-3	9x	ab 19.01.21	19.30-21.00 Uhr	€ 54,00
Kurs 523-4	14x	ab 13.04.21	19.30-21.00 Uhr	€ 84,00

Immer montags, St. Johannes, Am Saldergraben 54, Bernd Prommer

Kurs 527-1	6x	ab 31.08.20	18.30-20.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 527-2	8x	ab 26.10.20	18.30-20.00 Uhr	€ 48,00
Kurs 527-3	9x	ab 18.01.21	18.30-20.00 Uhr	€ 54,00
Kurs 527-4	14x	ab 12.04.21	18.30-20.00 Uhr	€ 84,00

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. Die Gebühr ist auf eine kleine Gruppe kalkuliert.

Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Bernd Prommer

Kurs 524-1	7x	ab 27.08.20	19.30-21.00 Uhr	€ 47,00
Kurs 524-2	7x	ab 29.10.20	19.30-21.00 Uhr	€ 47,00
Kurs 524-3	10x	ab 21.01.21	19.30-21.00 Uhr	€ 65,00
Kurs 524-4	13x	ab 15.04.21	19.30-21.00 Uhr	€ 83,00

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 Bewegungsein-

schränkungen, die nicht so lange stehen mögen. Der Trainingsraum ist auch mit Rollator und Rollstuhl zu erreichen. Bitte bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.



Immer dienstags, St. Johannes, Am Saldergraben 54, Bernd Prommer

Kurs 525-1	6x	ab 01.09.20	9.30-11.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 525-2	7x	ab 27.10.20	9.30-11.00 Uhr	€ 42,00
Kurs 525-3	9x	ab 19.01.21	9.30-11.00 Uhr	€ 54,00
Kurs 525-4	14x	ab 13.04.21	9.30-11.00 Uhr	€ 84,00



Tanz und Entspannung – ein Wohlfühltag für alle

Zum Genießen und Entspannen. Zum Tanzen und Wohlfühlen. Tanzen befreit, tanzen bringt uns unseren Gefühlen näher, tanzen stimmt uns fröhlich, tanzen bringt uns raus aus dem Kopfkarussell. Es geht darum, sich mit der Musik und zur eigenen Bewegung wohlzufühlen. Durch Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst und der

Tag wird zu einem besonderen Erlebnis. Vielleicht auch zum Verschenken?

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Tanzschlappchen, zu Trinken und für die Pausen etwas zu Essen sowie Yoga- oder Isomatte, Decke, kleines Kissen für unter den Kopf.

NEU

Immer samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Irene Merbitz-Flentje

Kurs 526-1	1x	am 17.10.20	10.00-14.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 526-2	1x	am 20.03.21	10.00-14.30 Uhr	€ 42,00

Shinrin Yoku –

Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten

Entschleunigung nach Feierabend

In der Atmosphäre des Waldes „baden“: sich umhüllen lassen vom wohltuenden 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.

ren. 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, entsprechende Bekleidung und Getränk achten.

Immer mittwochs, Grundschule Hohenassel / Burgdorf / Waldrand, Monika Kailus

Kurs 529-1	1x	am 16.09.20	16.00-18.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-2	1x	am 07.10.20	15.30-17.30 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-3	1x	am 19.05.21	17.00-19.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-4	1x	am 16.06.21	17.00-19.00 Uhr	€ 15,00
Kurs 529-5	1x	am 14.07.21	17.00-19.00 Uhr	€ 15,00

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 körper-

lichen 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. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald wir wissen, wie viele Plätze frei geworden sind.

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Yvonne Poppe

Kurs 535-1	13x	ab 01.09.20	08.50-10.00 Uhr	€ 66,50
Kurs 535-2	9x	ab 19.01.21	08.50-10.00 Uhr	€ 46,00
Kurs 535-3	13x	ab 20.04.21	08.50-10.00 Uhr	€ 66,50

Immer mittwochs, EFB, Kattowitzer Str. 225, Yvonne Poppe

Kurs 536-1	13x	ab 02.09.20	17.00-18.10 Uhr	€ 66,50
Kurs 536-2	9x	ab 20.01.21	17.00-18.10 Uhr	€ 46,00
Kurs 536-3	14x	ab 14.04.21	17.00-18.10 Uhr	€ 72,00
Kurs 537-1	13x	ab 02.09.20	18.20-19.30 Uhr	€ 66,50
Kurs 537-2	9x	ab 20.01.21	18.20-19.30 Uhr	€ 46,00
Kurs 537-3	14x	ab 14.04.21	18.20-19.30 Uhr	€ 72,00





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.

Immer donnerstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Luz-Maria Steifa

Kurs 540-1	7x	ab 27.08.20	18.15-19.15 Uhr	€ 38,50
Kurs 540-2	7x	ab 29.10.20	18.15-19.15 Uhr	€ 38,50
Kurs 540-3	10x	ab 21.01.21	18.15-19.15 Uhr	€ 54,50
Kurs 540-4	13x	ab 15.04.21	18.15-19.15 Uhr	€ 71,00

Immer mittwochs, Grundschule Söhlde, Schulstraße 1, Musikraum, Petra Thunig

Kurs 541-1	10x	ab 02.09.20	19.00-20.00 Uhr	€ 54,50
Kurs 541-2	10x	ab 20.01.21	19.00-20.00 Uhr	€ 54,50
Kurs 541-3	12x	ab 21.04.21	19.00-20.00 Uhr	€ 65,50

POUND® Rockout Workout

Der rockige Weg zur körperlichen Fitness

Wollen Sie Ihren Körper trainieren und Ihre Ausdauer verbessern? Dann sind Sie bei diesem neuen Fitnesstrend genau richtig. Wir werden mit den leichten Ripstix® – ähnlich den Drumsticks von Schlagzeugern - im

Stehen, Sitzen und Liegen rocken und mit der Musik eins werden. Verwandeln Sie sich bei jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer!

Dieses Ganzkörpertraining ist für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

NEU

Immer mittwochs, Grundschule Söhlde, Schulstraße 1, Musikraum, Petra Thunig

Kurs 542-1	10x	ab 02.09.20	18.00-19.00 Uhr	€ 54,50
Kurs 542-2	10x	ab 20.01.21	18.00-19.00 Uhr	€ 54,50
Kurs 542-3	12x	ab 21.04.21	18.00-19.00 Uhr	€ 65,50

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 Kör-

per wird locker und geschmeidig. Mit den sinnlichen Tanzbewegungen entdecken wir unser Frausein neu und können uns tänzerisch unseren Gefühlen hingeben.

Immer dienstags, Forellenhof, Forellenberg 10, Eva-Maria Pauer

Kurs 544-1	6x	ab 01.09.20	18.15-19.45 Uhr	€ 36,00
Kurs 544-2	8x	ab 27.10.20	18.15-19.45 Uhr	€ 48,00
Kurs 544-3	10x	ab 19.01.21	18.15-19.45 Uhr	€ 60,00
Kurs 544-4	14x	ab 13.04.21	18.15-19.45 Uhr	€ 84,00

Bauchtanz für fortgeschrittene Frauen

Immer donnerstags, Forellenhof, Forellenberg 10, Eva-Maria Pauer

Kurs 546-1	7x	ab 27.08.20	18.00-19.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 546-2	7x	ab 29.10.20	18.00-19.30 Uhr	€ 42,00
Kurs 546-3	10x	ab 21.01.21	18.00-19.30 Uhr	€ 60,00
Kurs 546-4	13x	ab 15.04.21	18.00-19.30 Uhr	€ 78,00

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Senioren

Gymnastik für die Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung bei Rückenbeschwerden.

Immer montags, Gemeindehaus Hl. Dreifaltigkeit, SZ-Bad, Ursula Freytag

Kurs 549-1	6x	ab 31.08.20	14.30-15.30 Uhr	€ 24,00
Kurs 549-2	8x	ab 26.10.20	14.30-15.30 Uhr	€ 32,00
Kurs 549-3	9x	ab 18.01.21	14.30-15.30 Uhr	€ 36,00
Kurs 549-4	14x	ab 12.04.21	14.30-15.30 Uhr	€ 56,00

Wanderung

NEU

Im gemütlichen Tempo wandern wir durch Lichtenberg. Treffpunkt ist der Parplatz „An der Kanzel“ in Lichtenberg. Bitte an wettergerechte Kleidung denken.

Immer freitags, SZ-Lichtenberg, Parkplatz „An der Kanzel“, Regina Girelli

Kurs 557-1	1x	am 18.09.20	17.00-18.30 Uhr	€ 6,00
Kurs 557-2	1x	am 25.09.20	17.00-18.30 Uhr	€ 6,00

Mit Gesundheitswandern ins Wochenende

NEU

Let's go – jeder Schritt hält fit – Wandern mit vielen Extras

Bei einer Gesundheitswanderung werden in der Regel, je nach Fitness der Teilnehmer*innen, 3-6 km zurückgelegt. Eine Gesundheitswanderung dauert etwa 1 1/2 bis 2 Stunden.

Wandern in der Natur stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und wirkt sich sehr positiv auf die Psyche aus, Körper und Gehirn werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Leichte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordination runden unsere Gesundheitswanderung ab.

Wer sich gerne in der Natur bewegt und sich bis ins hohe Alter fit halten möchte, für den könnte das Gesundheitswandern genau das Richtige sein.

Treffpunkt ist der Parplatz „An der Kanzel“ in Lichtenberg. Bitte an wettergerechte Kleidung und ein Getränk denken.

Freitag und Samstag, SZ-Lichtenberg, Parkplatz „An der Kanzel“, Regina Girelli

Kurs 558-1	1x	am 28.08.20	17.00-19.00 Uhr	€ 10,00
Kurs 558-2	1x	am 29.08.20	15.00-17.00 Uhr	€ 10,00

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Gymnastik für die Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung bei Rückenbeschwerden. Die Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses haben Vorrang. Als Neuanmeldung sind Sie auf der Warteliste und werden eingeladen, sobald Plätze frei sind.

Immer mittwochs, EFB, Kattowitzer Str. 225, Bianca Braungart

Kurs 560-1	6x	ab 02.09.20	09.00-10.00 Uhr	€ 24,00
Kurs 560-2	7x	ab 28.10.20	09.00-10.00 Uhr	€ 28,00
Kurs 560-3	10x	ab 20.01.21	09.00-10.00 Uhr	€ 40,00
Kurs 560-4	15x	ab 14.04.21	09.00-10.00 Uhr	€ 60,00

Kurs 561-1	6x	ab 02.09.20	10.15-11.15 Uhr	€ 24,00
Kurs 561-2	7x	ab 28.10.20	10.15-11.15 Uhr	€ 28,00
Kurs 561-3	10x	ab 20.01.21	10.15-11.15 Uhr	€ 40,00
Kurs 561-4	15x	ab 14.04.21	10.15-11.15 Uhr	€ 60,00

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Bianca Franke

Kurs 562-1	13x	ab 01.09.20	17.00-18.00 Uhr	€ 52,00
Kurs 562-2	9x	ab 19.01.21	17.00-18.00 Uhr	€ 36,00
Kurs 562-3	12x	ab 20.04.21	17.00-18.00 Uhr	€ 48,00



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



FASZIO® – Ganzheitliches Faszientraining Rollst du noch oder bewegst du dich schon?

NEU

Der Begriff „Faszie“, abgeleitet von lateinisch „fascia“ (Band, Bandage), bedeutet so viel wie „Bindegewebe“. Faszien befinden sich fast überall im Körper und hüllen das Muskelgewebe ein, womit sie dadurch einzelne Muskelgruppen voneinander abgrenzen können. Leider kann es in unserem Alltag (Stress, wenig Bewegung etc.) dazu kommen, dass unsere Faszien „verkümmern“ – dabei sind voll funktionstüchtige

Faszien so wichtig für die Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung eines jeden Menschen!

In diesem Kurs lernen Sie, anhand des Bewegungskonzeptes von FASZIO®, die 7 Strategien zur Gesunderhaltung der Faszien kennen: Dehnfähigkeit – Elastizität – Kraft – Geschmeidigkeit – Lösung – Regeneration – Wahrnehmung.

Bitte eine eigene Faszienrolle mitbringen.

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Bianca Franke

Kurs 563-1	13x	ab 01.09.20	18.15-19.15 Uhr	€ 52,00
Kurs 563-2	9x	ab 19.01.21	18.15-19.15 Uhr	€ 36,00
Kurs 563-3	12x	ab 20.04.21	18.15-19.15 Uhr	€ 48,00



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.

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

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

Kurs 573-1	11x	ab 01.09.20	17.30-18.30 Uhr	€ 44,00
Kurs 573-2	9x	ab 19.01.21	17.30-18.30 Uhr	€ 36,00
Kurs 573-3	13x	ab 20.04.21	17.30-18.30 Uhr	€ 52,00

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Irmgard Nofz

Kurs 575-1	10x	ab 04.09.20	12.00-13.00 Uhr	€ 40,00
Kurs 575-2	10x	ab 22.01.21	12.00-13.00 Uhr	€ 40,00
Kurs 575-3	13x	ab 23.04.21	12.00-13.00 Uhr	€ 52,00



SELBSTHILFEGRUPPEN

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>

Immer freitags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Julian Kurzidim

Kurs 603-1	14-tägig	19.00-20.30 Uhr	ohne Gebühr
-------------------	----------	-----------------	-------------



Ohne Nudeln, geht gar nicht!	76
Kernig und lecker - Haferflocken!	76
Ingwer-Shots	76
Vegane Küche	76
Hätt' ich dich heut' erwartet...	77
Ich glaub', es hackt	77
Aller Anfang ist leicht!	77
Bier brauen zuhause - natürlich!	78



Ohne Nudeln, geht gar nicht!

Schmecken Sie den Unterschied zwischen selbst hergestellten Nudeln und gekauften? Wir verwenden in diesem Kurs beides. Freuen Sie sich auf neue Rezeptideen von pikant bis süß. Aufläufe, Pasta und Salate variiert mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 701-1	1x	am 23.09.20	18.00-21.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Kernig und lecker – Haferflocken!

Haferflocken sind allseits beliebt – zu Recht! Ob Porridge, Kuchen, Kekse oder pikante Buletten – mit Haferflocken lassen sich viele leckere Gerichte zubereiten. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Donnerstag, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 701-2	1x	am 08.10.20	18.00-21.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Mit Ingwer-Shots und leckeren Gerichten gesund und fit durch das ganze Jahr

Die Heilkraft des Ingwers hat es wirklich in sich. Wer regelmäßig Ingwer-Shots trinkt und mit Ingwer kocht, kann sich zudem über weitere Gesundheitsvorteile freuen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 701-3	1x	am 10.02.21	18.00-21.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Vegane Küche

Verbinden Sie vegane Küche mit Verzicht? Wir wollen Rezepte ohne tierische Produkte herstellen. Freuen Sie sich auf Burger, Frikadellen, Tofu-Bolognese, Polenta, Kirchererbsencurry und Salate. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 701-4	1x	am 28.04.21	18.00-21.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Hätt' ich dich heut' erwartet...

Wenn sich spontan Besuch ankündigt, würde man gerne Kuchen anbieten. Mit schnellen, leckeren Rezepten kann es klappen, denn diese Teige sind schnell zubereitet – den Rest erledigt der Backofen! Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 701-5	1x	am 26.05.21	18.00-21.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Ich glaub', es hackt!

Von klassischen Frikadellen über Chili con Carne bis zu einer leckeren Bananen-Hackpfanne – das alles erwartet Hackfleisch-Fans in diesem Kurs! Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Marion Stritzke

Kurs 701-6	1x	am 09.06.21	18.00-21.00 Uhr	€ 11,00
-------------------	----	-------------	-----------------	---------

Aller Anfang ist leicht!

NEU  

Von der einfachen klassischen bis hin zur modernen Crossover-Küche – für alle, die Lust aufs Kochen haben aber noch keine Erfahrung. Wir kochen 14-tägig zusammen regionale und saisonale Menüs. Im September starten wir mit Beilagen: Dips, Marinaden und Salate zum Grillen. Gerne werden Wünsche und Anregungen aufgenommen. Ziel ist es, eine locker bestehende Kochgruppe zu gründen.

Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch, Kugelschreiber.

Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten.

Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Janine Westphal

Kurs 702-1	7x	ab 01.09.20	18.00-21.30 Uhr	€ 91,50
Kurs 702-2	5x	ab 26.01.21	18.00-21.30 Uhr	€ 65,50
Kurs 702-3	7x	ab 13.04.21	18.00-21.30 Uhr	€ 91,50

Bier brauen zuhause – natürlich!



Trinken Sie gern Bier? Wollten Sie schon immer mal wissen wie Sie zuhause 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.

Samstag und Montag, EFB, Kattowitzer Str. 225, René Seman

Kurs 712-1	27.02.21	10.00 - 17.30 Uhr und	€ 47,00
	08.03.21	18.00 - 19.30 Uhr	



Fit für die Jüngsten	80
Fortbildung zur DELFI®-Leiter*in	80
QHB Qualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen	81
QHB Anschlussqualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen	81
Erste Hilfe am Kind	82
DUO - Haushaltsassistentz und Alltagsbegleitung	83
Business-Coaching	84
FB-Treffen DELFI® & Eltern-Kind	84
Fachbereichstreffen Bewegung und Entspannung	84
Das Beobachtungsverfahren in Eltern-Kind-Gruppen	85





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 drei Tage dauern. Sie vermittelt wesentliche Kenntnisse, die für den Altersbereich bis drei Jahre notwendig sind. Beim ersten Modul sind Übernachtung und Vollverpflegung eingeplant. Die Fortbildung endet mit einem Kolloquium



6 3-tägige Module, Tagungshaus Kirchencampus (WF), Team von Fachreferenten

Kurs 804-1 ab 18.-20.11.20 • 1x mit Übernachtung € 1.015,00

Qualifizierung zum/zur DELFI®-Leiter*in

Die DELFI®-Qualifizierung 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 Qualifizierung: Sechs Wochenenden je 12 Unterrichtsstunden (Freitagabend + Samstag), Hospitationen, vier Studientage (20 Unterrichtsstunden), Literatur-Selbststudium, Selbsterfahrung. Leitung eines DELFI®-Kurses unter Praxisberatung, Zertifikat.



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

Kurs 807-1 Beginn ist immer ein Freitag, 16.30 - 21 Uhr.
Für einen genauen Starttermin nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. € 850,00
inklusive € 25,00 für Material.

Sie können Bildungsprämien für die Teilnahme beantragen. Mehr Informationen erhalten Sie unter delfi-online.de

QHB Qualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen



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

- Sie haben Freude an und Erfahrung in der Arbeit mit Kindern oder eine pädagogische Ausbildung?
- Sie sind ein Organisationstalent und flexibel?
- Werden Sie Tagesmutter/-vater und übernehmen Sie Verantwortung für Kinder und entlasten Sie damit deren

Eltern. Wir bieten eine anerkannte fachliche Qualifizierung als Tagesmutter/-vater.

Die Qualifizierung findet gemeinsam mit der kath. Familien-Bildungsstätte und dem Familien-Servicebüro der Stadt Salzgitter statt und beinhaltet sechs Wochen Praktikum. In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Abgeschlossen wird der Kurs jeweils mit einem Kolloquium. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat.

1x wöchentlich, 4-5x samstags, EFB, Kattowitzer Str. 225, Team von Fachreferenten

Kurs 808-1 01.10.2020 - 15.03.2021 • 08.30 - 11.45 Uhr € 110,00

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 U.-Std.) oder der Grundqualifizierung nach QHB können Sie diesen Kurs zur Weiterbildung belegen.

EFB, Kattowitzer Str. 225, Armin Terberger

Kurs 808-02 Termin wird noch bekannt gegeben 17.30-20.30 Uhr € 110,00



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.

1x Samstag, Termin bitte in der EFB erfragen, EFB, Kattowitzer Str. 225

Kurs: 809-0	08.30 - 16.30 Uhr	€ 35,00
--------------------	-------------------	---------

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.

1x Samstag, Termin bitte in der EFB erfragen, EFB, Kattowitzer Str. 225

Kurs 809-1	08.30 - 16.30 Uhr	€ 35,00
-------------------	-------------------	---------

DUO Haushaltsassistentenz und Alltagsbegleitung

Um älteren Menschen möglichst lange ein selbstständiges und selbst bestimmtes Leben in den eigenen vier 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 Haushaltsassistentenz 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 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)

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

DUO Haushaltsassistentenz und Alltagsbegleitung – Infotreffen

Damit Sie wissen, was auf Sie bei der DUO-Ausbildung zukommt, laden wir zu dem Infotreffen ein. Die Teilnahme ist Voraussetzung für den Kurs.

Bitte beachten Sie: 2020 müssen der DUO-Lehrgang sowie die Infotreffen, bedingt durch die Einschränkungen des Corona-Virus, leider ausfallen. Neue Termine in 2021 werden rechtzeitig angekündigt.



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 einen Vorgespräch werden Ziele, Dauer und Kosten verabredet. Der Coach ist Erziehungswissenschaftler (Diplom), Organisationswissenschaftler (Master) und hat ein entsprechendes Coaching-Zertifikat. Schwerpunkt sind Non-Profit-Unternehmen.

Termine und Gebühr nach Vereinbarung, Reinhold Jenders

Kurs 819-1

FORTBILDUNG – INTERN

FB-Treffen DELFI® & Eltern-Kind (ohne Gebühr)

**Immer dienstags, EFB, Kattowitzer Str. 225,
Ramona Steinmann, Stefanie Hosak, Anika Müller**

Kurs 906-1	1x	am 08.09.20	17.30-20.00 Uhr
Kurs 906-2	1x	am 08.12.20	17.30-20.00 Uhr
Kurs 906-3	1x	am 16.03.21	17.30-20.00 Uhr
Kurs 906-4	1x	am 18.05.21	17.30-20.00 Uhr

Fachbereichstreffen Bewegung und Entspannung

(ohne Gebühr)

Mittwoch, EFB, Kattowitzer Str. 225, Daniel Ryll

Kurs 906-5	1x	am 21.04.21	15.00-16.30 Uhr
-------------------	----	-------------	-----------------

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. Geeignete Materialien werden vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

Freitag, Haus der Familie, Kaiserstraße 48, 38100 Braunschweig

Nähere Informationen und Anmeldung bei Brigitta Feulner:

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

Kurs 909-01	1x	am 26.02.2021	15.00-19.30 Uhr	€ 25,00
--------------------	----	---------------	-----------------	---------





Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- **Ryll, Daniel** Diplom-Sozialpädagoge, Leiter
- **Müller, Anika** Sozialpädagogin B.A., stellvertretende Leiterin
- **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
- **Niebuhr, Gesine** Erzieherin
- **Ryll, Daniel** Leiter der EFB
- **Müller, Anika** stellvertretende Leiterin der EFB

Dozentinnen und Dozenten

Ahmann, Melanie; Päd. Mitarbeiterin
Alves-Freire, Rozana; Päd. Mitarbeiterin
Aydin, Neslihan Sule; Päd. Mitarbeiterin

Babst, Elke; Direktrice
Baule Steffi; Päd. Mitarbeiterin
Bobrys, Brindusa; Dipl. Chemikerin
Boldt, Dorit; Heilpraktikerin
Braun, Conny; Trainerin Inliner
Baumgart, Bianca; Übungsleiterin

Christoph, Verena; Päd. Mitarbeiterin
Codreanu, Monica-Vasilica; Griffbereit-Mitarbeiterin
Coskun, Songül; Päd. Mitarbeiterin

Da Silva, Nicole; Schneiderin
Deiters, Heike; Ernährungsberaterin
Diener, Irina; Päd. Griffbereit-Mitarbeiterin
Donat, Ulrike; Trainerin GFK, „The Work“
Donhauser, Elena; Hebamme; Kinderkrankenschwester
Dörwaldt-Wittke, Kristin; Dipl.-Pädagogin
Duymaz, Tülay; Griffbereit-Mitarbeiterin

Ehlers, Rebecca; DELFI-Leiterin
Ehrenpfordt, Ilona; Musikgartenlehrerin/-therapeutin

Fath, Rosemarie, Fremdsprachenkorrespondentin
Franke, Bianca; Rehabilitationfachkraft Sport
Freytag, Ursula; Übungsleiterin
Frömel, Silke; Musikgartenlehrerin, /-therapeutin

Gajewski, Cornelia; Dipl. Sozialpädagogin
Gauger, Simone; Ergotherapeutin
Gök, Melek; Päd. Mitarbeiterin
Güney, Derya, MA Sozial-/Organisationspädagogik

Hahnsch, Elke; Erzieherin
Hansen, Jörn; Leiter Blicklabor
Harder, Birgit; Yoga-Lehrerin
Heidenreich, Dr. med. Susanne; Ärztin
Heise, Sabrina; Kinderkrankenschwester;
 DELFI®-Leiterin

Hennig, Sandy Bianca; zertifizierte Stoffwindelberaterin
Hoppe, Elvira; Hebamme
Hosak, Stefanie, Heilpraktikerin, Dipl.-Pädagogin

Jenders, Reinhold, Dipl.Pädagoge

Kailus, Monika; Entspannungspädagogin, Pilgerführerin

Kara, Marinese; Griffbereit-Kursleiterin
Kavemann, Ingo; Vors. Stadtelternrat
Kielkowsky, Sabiene, Lehrkraft Deutsch
Kisselmann, Nailya; Opstapje-Hausbesucherin
Kühn, Tanja; Schneiderin
Kurzidim, Julian; Selbsthilfegruppenleiter

Laouini, Hinde; Opstapje-Hausbesucherin
Lorenz, Eveline; Päd. Mitarbeiterin

Menzel, Heike; Still- & Laktationsberaterin
Merbitz-Flentje, Irene; Kommunikationstrainerin

Nischan, Andrea; Päd. Mitarbeiterin
Nofz, Irmgard; Yogalehrerin
Pauer, Eva-Maria; Päd. Mitarbeiterin
Poppe, Yvonne; Übungsleiterin
Prommer, Bernd; Tai-Chi-Trainer

Ramm, Wibke; Kindheitspädagogin
Reinke, Florian; Dipl. Sozialarbeiter
Reupke-König, Michaela; DELFI-Leiterin

Sander, Martha-Theres; Physiotherapeutin
Schlecht, Maren; Fitness-Pränatal-Trainerin
Seman, René; Päd. Mitarbeiter
Sieg-Pany, Katrin; Family-Lab-Dozentin
Sommer, Christin; Still- und Trageberaterin
Steifa, Luz Maria; Zumba-Trainerin
Stritzke, Marion; Ernährungsberaterin
Süß, Nora; Gesundheits- und Krankenpflegerin

Tersch, Sandra; Osteopathin
Thunig, Karsten; Yoga-Trainer
Thunig, Petra; Yoga-/Zumba-Trainerin
Tietge, Tanja; Ergotherapeutin
Truthe, Andreas; Dipl. Sozialarbeiter und Familientherapeut
Turan, Hamdiye; päd. Mitarbeiterin

Ullmann, Sandra; Fremdsprachenkorrespondentin

Valerin, Svenja; DELFI-Leiterin

Wey, Angela; Sozialpädagogin

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.“
 Aus diesem Grunde arbeiten wir zusammen. Nutzen Sie unsere Angebote!



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.

Speicherdauer 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

Hiermit melde ich auf Grundlage der Anmeldebedingungen zu folgenden Kursen an:

Titel: _____ Kurs Nr.: _____ Gebühr: _____

Titel: _____ Kurs Nr.: _____ Gebühr: _____

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Str.: _____ PLZ, Ort: _____

Tel.: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Mitangemeldet (Kind, Partner; gleiche Adresse; Abbuchung von Ihrem Konto)

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

ERMÄCHTIGUNG FÜR WIEDERKEHRENDE ZAHLUNGEN

Hiermit ermächtige ich den Ev. luth-Propsteiverband Salzgitter-Lebenstedt (Propstei), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, von der Propstei auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-ID: DE71ZZZ00000018091 Mandatsreferenz.Nr.: (wird später mitgeteilt)

IBAN: DE _____

Geldinstitut: _____ Konto-Inhaber: _____

- Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden und habe die AGB sowie die Datenschutzerklärung gemäß Homepage der EFB und Aushang zur Kenntnis genommen. Bitte unbedingt ankreuzen!

Datum: _____ Unterschrift: _____

Per Brief oder per Fax (05341 836 33 33) an die EFB senden. Sie können sich auch direkt von unserer Internetseite aus über den Warenkorb anmelden.

ANMELDEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Ihre Anmeldung ist ein rechtsverbindlicher Vertrag, der in schriftlicher Form (Anmeldekarte, E-Mail oder über unsere Internetseite) bei uns eingehen muss. Ihre Angaben werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet. Mit der Anmeldung wird anerkannt, dass keine Ansprüche gegen den Veranstalter oder Trainer wegen Diebstählen, Schäden oder Verletzungen geltend gemacht werden, die bei der Teilnahme am Kurs entstehen könnten. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist, ausfällt oder sich Daten ändern.

Gebühren

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt durch Abbuchung. Das SEPA-Mandat gilt für alle weiteren Kurse, für die uns eine verbindliche Anmeldung vorliegt. Vortragsveranstaltungen (1 Abend) und offene Treffen können bar bezahlt werden. Evtl. anfallendes Materialgeld wird extra berechnet.

Wir weisen besonders darauf hin, dass ein Fernbleiben vom Kurs oder Nichterscheinen zu Beginn bzw. unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden keinen Einfluss auf die Zahlungsverpflichtung der gesamten Kursgebühr haben.

Fälligkeit der Gebühr / Abbuchung

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und wird von uns per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen. Bitte erteilen Sie uns dafür das notwendige Mandat.

Abmeldung

Eine schriftliche Abmeldung kann bis zu 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei erfolgen. Danach berechnen wir die volle Kursgebühr, gegebenenfalls auch anfallende Materialkosten.

Ermäßigung

Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter beziehen oder Inhaber des Sozialpasses sind, kann Ihre Gebühr ermäßigt werden. Es sei denn, Sie bekommen diese von anderer Seite erstattet. Leistungen über „Bildung und Teilhabe“ sind vorrangig in Anspruch zu nehmen.

Ab dem 2. Geschwisterkind pro Kurs werden nur 80% der Gebühr berechnet. Bei Eltern-Kind-Gruppen und DELFI® zahlen Sie für das Geschwisterkind 50% der Gebühr.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Die gesetzlichen Bestimmungen sind für uns maßgebend.

Die komplette Datenschutzerklärung finden Sie in der Fußzeile unserer Internetseite. Sie können Sie in unserem Büro einsehen und gerne auch als Mail oder per Brief zugeschickt bekommen. Eine Kurzfassung finden Sie auf Seite 88 dieses Heftes.

Impressum

Herausgeber: Erarbeitet vom EFB-Team
V.i.S.d.P.: Daniel Ryll, Kattowitzer Str. 225, 38226 Salzgitter
Gestaltung: Leonarda text+ design
Fotos: EFB | Pixabay | Adobe Stock
Auflage: 3.000 Exemplare

©EFB | 07.2020



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

**Sie vermissen ein Angebot bei uns?
Vielleicht suchen wir genau SIE!**

Sie üben ein interessantes Hobby aus?

Sie sind sportlich aktiv (vielleicht schon als Übungsleiter)?

Sie besitzen handwerkliches Geschick oder spielen ein Musikinstrument?

Wenn Sie Lust auf eine neue Herausforderung haben (mit und ohne pädagogische Kenntnisse) sich persönlich weiterentwickeln und kreativ miteinbringen möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Für den Ausbau unserer Angebote suchen wir Kursleiter*Innen in den Bereichen Familienstart und -leben, Bewegung, Entspannung, Kreativität, Ernährung etc.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben freuen wir uns, wenn Sie auf uns zukommen und wir Sie vielleicht demnächst bei uns als neue(r) Kursleiter*In begrüßen dürfen!

Kattowitzer Str. 225, 38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41 83 63-30 | Telefax: -33
E-Mail: efbsalzgitter@lk-bs.de | www.efbsalzgitter.de

**Ev. Familien-
Bildungsstätte**

