



KURSE 2022 – 2023



Wir sind gerne für Sie da (v.l.n.r.): Stefanie Hosak (e:du & Zeit für Kinder), Kathrin Monyer-Rogner (Kordinatorin „Kids“), Ramona Steinmann (Leitung), Ramona Kasnenko (Verwaltung), Daniel Ryll (stellv. Leitung), Katharina Weber (Verwaltung), Helga Rattay (Beratung) und Klaus Vasterling (Hausservice)

Unsere Bürozeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag:
9:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr

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



efbsalzgitter



efbsalzgitter

Impressum

Herausgeber: Erarbeitet vom EFB-Team
V.i.S.d.P.: Ramona Steinmann, Kattowitzer Str. 225,
38226 Salzgitter
Gestaltung: Leonarda text+ design
Fotos: EFB | Pixabay | Adobe Stock
Auflage: 3.500 Exemplare

©EFB | 07.2022

Liebe Leserin und Leser, liebe Freunde der EFB Salzgitter,

unser umfangreiches Programmheft ist wieder da! Wir freuen uns, Ihnen und Euch ein abwechslungsreiches Angebot präsentieren zu können. So gibt es wieder zahlreiche Kochkurse, der Kreativbereich hat an Angeboten gewonnen und auch interessante Vorträge sind dazu gekommen. Der gesamte Eltern-Kind-Bereich ist wieder mit vielen (neuen) Angeboten für alle Familien vertreten.

Aufmerksame Wegbegleiter erkennen es: das veränderte Design im Programmheft. Möglichst übersichtlich sind die Kurse mit Tag, Uhrzeit und Preis je Veranstaltung oder Unterrichtsstunde ausgeschrieben. Eine Anmeldung geschieht weiterhin in feste Kurse, buchen können Sie diese über unsere Homepage, vor Ort oder per E-Mail.

Zur schnelleren Buchung einzelner Kurse im Internet finden Sie einen QR-Code (auf jeder Seite mit den Kursübersichten). Wenn Sie ihn mit Ihrer Smartphone-Kamera einscannen, gelangen Sie auf unsere Homepage mit den entsprechenden Kursen. Hier können sie über unser Warenkorb-System ihren Platz buchen.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen
Ramona Steinmann, Daniel Ryll
und ihr Team der EFB

**Ev. Familien-
Bildungsstätte
Salzgitter**





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 tiefgreifender informieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.



Diese gekennzeichneten Projekte werden gefördert von der Stadt Salzgitter und dem Land Niedersachsen.

ERLÄUTERUNG ZU DEN PREISANGABEN:

Fortlaufende Kurse sind mit Gebühr je Unterrichtsstunde (45 Minuten) ausgeschrieben; Einzelveranstaltungen und terminierte Kurse mit festen Einheiten haben einen Gesamtpreis.

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, Wohlfahrtsverbände, Gewerkschaft und

Industrie, soziale Organisationen, Parteien und kommunale Ämter die Arbeit auf. Sie alle führen ihre Kompetenz zusammen, um gemeinsam Maßnahmen zu entwickeln, die das Leben mit Kindern in Salzgitter erleichtern.



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!

UNSERE BEREICHE

Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung 7

**Familienstart
Alles rund um die Geburt** 9

**Familienleben
DELFI®, Eltern-Kind-Gruppen, Informationen für Eltern, Basare** 16

**Kids
Musik, Bewegung, Gesundheit & Kreatives für Kinder & Jugendliche** 28

**Persönlichkeit & Kompetenz
Sprachen, Musik, Vorträge & Seminare** 41

**Kreativ & Praktisch
Nähkurse, Bastel- und Gestaltungsangebote** 44

**Gesundheit
Leben, Abnehmen, Entspannen, Bewegen** 48

**Kreative Küche
Leckere Mahlzeiten** 60

**Fortbildung, beruflich & für Ehrenamtliche
Für alle Interessierten, für Kursleiterinnen & Kursleiter** 65

**Anmeldebogen
Datenschutz, Anmeldebedingungen** 69

Mit unseren Kursen sind wir keineswegs auf Lebenstedt beschränkt. Wir sind in vielen Standorten mit Angeboten zu finden.

EFB FÜR ALLE

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

Die Kostenübernahme beträgt 15 € 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



Andreas Truthe (systemischer Paar- und Familientherapeut) und Helga Rattay (Diplom-Psychologin und systemische Therapeutin)

Wir helfen weiter bei

- Partnerschafts- oder Eheproblemen
- Familienschwierigkeiten
- 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 0531 - 220 220 vereinbart werden.

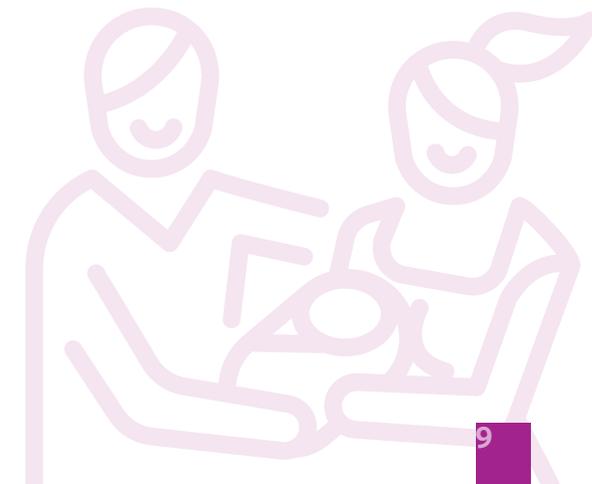
Alle Anfragen, Kontakte und Gespräche sind streng vertraulich!



FAMILIENSTART



Geburtsvorbereitung für Paare	10
Geburtsvorbereitung mit Bewegung (Frauenkurs)	11
Fit in der Schwangerschaft	11
Fit nach der Schwangerschaft	11
Rückbildungsgymnastik	12
Kangatraining®	12
Baby-Beratung	12
Infreihe „Mein Baby“	13
Café Kinderwagen	13
Zeit für Kinder	14
Elternbegleiter	15
Erst Frau – dann Mutter = veränderte Bedürfnisse?	15





GEBURTSVORBEREITUNG

Die Gebühr für die Frau wird bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, muss jedoch vorab verauslagt werden. Privat Versicherte zahlen den doppelten Satz. Partnergebühren werden je nach Krankenkasse erstattet, bitte informieren Sie sich dort eigenständig.

Geburtsvorbereitung für Paare

In diesem Kurs können Sie sich gemeinsam auf die Geburt vorbereiten. Folgende Themen werden behandelt:

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



Je Kurs 4 Termine von 18:00–20:00 Uhr.

Mittwochs
am 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.22

Mittwochs
am 08.02., 15.02., 22.02., 01.03.23

€ 64,00 je Person

EFB, Kattowitzer Str. 225
Elvira Hoppe

Geburtsvorbereitung mit Bewegung – Frauenkurs



Je Kurs 3 Termine: Freitags 15:00–19:00 Uhr Mittwochs 17:00–21:00 Uhr

ab 12.08.22, 11.11.22, 06.01.23,
10.03.23, 02.06.23

€ 95,50

Ein Partnerabend am
Mittwoch, Teilnahmegebühr € 30,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Kirstin Bütke

Dieser Geburtsvorbereitungskurs bereitet Sie an drei Terminen thematisch und konstitutionell auf Ihre Geburt vor. Wir besprechen Ihre Möglichkeiten zur Förderung der normalen Geburt, Ihre Phasen der bevorstehenden Geburt (Latenz-, Eröffnungs-, Austreibungs- und Pressphase), Wehen- und Gebärpositionen, die Möglichkeiten der Schmerzerleichterung, Formen der Geburt, sowie die Geburt Ihres Kindes und Ihre ersten gemeinsamen Momente. Jeder Termin beinhaltet neben dem theoretischen Teil auch wechselnde Einheiten von Schwangerengymnastik in Anlehnung an die Erfordernisse der Geburt. Ausgewählte Atem- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

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.

Montags 17:00–18:00 Uhr

€ 6,50 je Ustd.

AWO Kita, Wilhelm-Kunze-Ring 37
Maren Schlecht

Fit nach der Schwangerschaft

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

Es ist eine gelungene Mischung aus Aerobic, Bauch-Beine-Po und Ganzkörper-Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Sie arbeiten zunächst mit

dem eigenen Körpergewicht und stärken bei verschiedenen Übungen ihre Körpermitte. Ziel ist es, die gesamte Muskulatur zu trainieren, sich fitter und besser zu fühlen und die Figur zu straffen.

Montags 18:10–19:10 Uhr € 6,50 je Ustd.

AWO Kita, Wilhelm-Kunze-Ring 37
Maren Schlecht





Rückbildungsgymnastik

In aufeinander aufbauenden Stunden trainieren wir alle großen Muskelgruppen. Wir beginnen mit der weiblichen Mitte (Beckenboden) sowie der Rumpfmuskulatur und erweitern kontinuierlich die Anstrengung sowie die beteiligten Muskelpartien. Es gibt Übungen, die die Zugrichtung von Bauchmuskeln wiederherstellen und kräftigen.

Neben dem klassischen Rückbildungstraining lasse ich Elemente aus Pilates, Faszientraining und Yoga einfließen.

Ziel ist es, dass Sie unter Alltagsanstrengungen eine gute Haltung sowie einen stabilen Stand und angenehmes Körpergefühl be-

wahren können. Die zunehmende Beweglichkeit und Bewegungsanforderung soll Ihnen Freude bereiten. Ein Übergang zu Ausdauersport (Walken o.ä.) soll nahtlos möglich sein. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Tools und flottem Beat.

8 x mittwochs, 17:30–18:45 Uhr

ab 21.09.22, ab 18.01.23,
ab 12.04.23, ab 14.06.23

€ 97,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Kirstin Bühle

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

Kangatraining® „Du wirst fit und dein Baby macht mit.“

Kangatraining® ist auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Beim Kangatraining achten wir besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung und der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. Es ist besonders wichtig, dass alle

„Kangababys“ beim Training gesund getragen werden: Kangatraining vereint Sport mit Deinem Baby, Fitness mit Deinem Baby, Tanz mit Deinem Baby und ist das perfekte Training, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden.

Montags 10:00–11:00 Uhr € 9,30 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Sabrina Biniek

Baby-Beratung



Weil die Realität mit Kind häufig mehr Herausforderungen bringt als gedacht... Sie benötigen nicht nur Informationen und einen Austausch, sondern eine persönliche Beratung für ein direktes Problem mit ihrem Baby? Dann senden Sie uns vertraulich eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen mit direktem Rat oder der Vermittlung an passende Hilfestellen.

Termine nach individueller Absprache

ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225 Team von Fachreferenten

Inforeihe „Mein Baby“

Einmal monatlich bieten wir Ihnen aktuelle Informationen für Säuglinge, Babys und Kleinkinder an. Natürlich können Sie das Angebot bereits in der Familienplanungsphase oder der Schwangerschaft nutzen.

Die folgenden Themen werden jeweils als unabhängige Termine mit 2 Zeitstunden nach Bedarf angeboten:

- Stillen
- Flaschennahrung / Formula
- Beikost
- Baby- und Kleinkindschlaf
- Spielangebote im 1. Lebensjahr

Wenn Sie Interesse an einem oder mehreren Themen haben melden Sie sich bitte an und vermerken Sie, welches Thema Sie interessiert. Wir teilen Ihnen dann die Uhrzeit mit.

Samstags:

08.10.22, 12.11.22, 10.12.22,
14.01.23, 11.02.23, 13.05.23, 10.06.23

€ 7,50 je Treffen / Familie

EFB, Kattowitzer Str. 225
Rebecca Ehlers



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.

Die Kursleiterin ist für die Beratung in Still-, Flaschen- und Beikostfragen extra ausgebildet.

Das kostenfreie Angebot wird finanziert durch die Stadt Salzgitter und das Land Niedersachsen.

Montags 09:00–11:00 Uhr

ohne Gebühr

EFB, Kattowitzer Str. 225
Rebecca Ehlers





Zeit für Kinder

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.

Ansprechpartnerin ist Stefanie Hosak,

Tel.: 05341 – 836330, E-Mail: zeitfuerkinder@efbsalzgitter.de

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

Gefördert durch:



Niedersachsen

FAMILIENSTART



Elternbegleiter

Wir begleiten Familien im wortwörtlichen Sinn! Antje Kuhrt, Dipl. Sozialpädagogin und zertifizierte Elternbegleiterin, unterstützt Eltern dabei, sich in Salzgitter zurecht zu finden. Dieses Angebot ist nicht nur klassische Beratung für Familienangelegenheiten, sondern auch aktive Begleitung der Familien auf ihren Wegen.

Was kann das sein?

- Von der Anmeldung für Kita / Schule,
- über allgemeine Behördenwege,
- über den gemeinsamen Weg zum Kinderarzt

oder zum Beispiel zur Erschließung von Freizeitbildung für die Kinder ist eine Unterstützung möglich. Wir begleiten Sie komplett, damit genug Sicherheit entsteht, in Zukunft unabhängig zu sein.

Terminvereinbarung, Infos unter 836 33 0 oder antje.kuhrt@lk-bs.de
Ohne Gebühr

Erst Frau – dann Mutter = veränderte Bedürfnisse?



Ein Austausch über Sexualität und Familienstart

Wir laden Frauen ein, sich in geschütztem Rahmen über ihre Bedürfnisse, Sichtweisen und das eigene Erleben auszutauschen. Geburtsverletzungen, Schlafmangel, Stress, die körperliche Auslastung durch das Kind und die eigene körperliche oder psychische Veränderung können Bausteine sein, die mit dem Familienstart einhergehen. Was macht das mit der Partnerschaft? Was bedeutet es für die eigene Sexualität und die in der Partnerschaft? Was ist „normal“? Wie gehe ich mit Bedürfnissen nach Nähe und Distanz gut um

(mit den eigenen und denen des Partners)? Wie kann ich eine klare Haltung zu meinen Gefühlen entwickeln und entsprechend handeln?

Mittwochs, 19:30–21:00 Uhr:
02.11.22, 01.03.23

€ 7,50 je Treffen

EFB, Raum 5, Kattowitzer Str. 225
Sabrina Heise





Eltern und Kinder

DELFI®-Kurse (2 – 12 Monate)	18
Babymassage (6 – 14 Wochen)	18
Babywellness (3 – 8 Monate)	18
Eltern-Kind-Gruppen (1 – 3 Jahre)	19
Elternfestival	19
Laternenumzug	20
Mini-Gruppe ab ca. 1,5 / 2 Jahren	20
e:du (Eltern & du: Ein Spiel- und Lernprogramm)	20
Zweisprachige Spielgruppen für Eltern und Kinder: Griffbereit	21
Spielen, bewegen und basteln	22
Musikkreis für Kleinkinder (1 – 3 Jahre)	22
Zumbini (1 – 4 Jahre)	22
Meine erste Laterne	23
Sicher auf zwei Füßen (1 – 3 Jahre)	23

Für Eltern

Die eigene Elternkompetenz stärken	23
Elterntreff: Austausch und Coaching	24
Stammtisch für Adoptiveltern	24
Kleider- und Spielzeugbasar	24
Online-Vortragsreihe „Kinder erziehen“	25
Familie leben und genießen	25
Väterrolle in der Familie	25
Ein Monster ist unter dem Bett ...	26
Wenn Kinder streiten	26
Freude am Sprechen	26
(Medien)Sucht bei Kindern und Jugendlichen	27
NEIN aus Liebe – klare Eltern, starke Kinder	27
Der kleine Wut-Zwerg	27
Gesunde Ernährung von Anfang an	27





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 auszutauschen, 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.

Montag bis Freitag,
09:00–10:30 / 10:45–12:15 Uhr
€ 3,25 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Michaela Reupke-König,
Rebecca Ehlers,
Nora Süß,
Brigitte Reinefeld

Babymassage für Babys von 6 bis 14 Wochen.

Mit dem Kind den Kontakt genießen und sich von der Kursleitung in der Massage fürs Baby leiten lassen. Die Stunde bietet Zeit für Entspannung, gemeinsames Ankommen, massieren des Kindes, Kursabschluss und ggf. einen kleinen Austausch. Ein Kurs geht immer über einen Monat mit ca. 3 – 4 Treffen.

NEU

Montags 09:00–10:00 Uhr € 5,00 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Simone Simon

Babywellness für Babys bis 8 Monate.

Ankommen und mit dem Kind gemeinsam die Zeit genießen. Eine Kursstunde beinhaltet jeweils drei Teile: kurze Massage zum Einstieg, ein Fühl- und Wahrnehmungsangebot in der Mitte und zum Abschluss eine Einheit mit Wasser.

NEU

Montags 10:30–12:00 Uhr € 5,00 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Simone Simon

Eltern-Kind-Gruppen

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



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

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

Im Rahmen unserer Elternarbeit bieten wir Ihnen als Teilnehmenden der Eltern-Kind-

Gruppen / der Mini-Gruppe den Besuch unseres Elternfestivals am 16.09.2022, sowie am 03.03.2023 und den Laternenumzug am 18.11.2022 kostenfrei an.

Montags 16:00 – 17:30 Uhr
Dienstags & donnerstags
09:00–10:30 / 10:45–12:15 Uhr
Mittwochs 15:00–16:30

€ 2,60 je Ustd.
EFB, Kattowitzer Str. 225
Nora Süß, Rebecca Ehlers,
Simone Dürrkopf

Eltern-Kind-Gruppe Gebhardshagen

Montags 09:00–10:30 Uhr € 2,60 je Ustd.
Gebhardshagen, Pastorenberg 6, Gemeindehaus St. Nicolai
Brigitte Reinefeld

Eltern-Kind-Gruppe Baddeckenstedt

Mittwochs 09:00–10:30 Uhr € 2,60 je Ustd.
Pfarrhaus Baddeckenstedt, An der Kirche 2
Simone Garbrecht

Elternfestival

Elternfestival – weil Elternbildung bei uns mit Freude und Spaß erlebt werden soll. Netter Empfang, tolle Themen um Erziehung, Ernährung oder Freizeitangebote für Kinder, oder auch ein Austausch über Familienthemen. Ein kleiner Snack zwischendurch rundet das Angebot ab, sodass alle gut gelaunt nach Hause kommen. So soll Elternbildung oder -begleitung mit Freude bei uns erlebt werden dürfen.

Wir stellen ein buntes Programm mit Themen zusammen, aus denen Sie an diesem Abend zwei besuchen können. Die Themen werden vorab veröffentlicht.

Freitag, 16.09.22, 18:00–21:00
Freitag, 03.03.23, 18:30–21:00

jeweils € 7,50
EFB, Kattowitzer Str. 225
Ramona Steinmann & päd. Team



Laternenumzug

Wir treffen uns auf unserem Außengelände, gehen gemeinsam eine Runde mit Laternen und versammeln uns zum Abschluss mit Punsch, Musik und kleinem Snack wieder an der EFB.

Freitag, 18.11.22, 16:30–18:00 Uhr

€ 7,00

Teilnahmegebühr je Familie. Bitte geben Sie alle Teilnehmenden an, damit wir Getränke und Lebensmittel kalkulieren können.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Stefanie Hosak & päd. Team

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 und die Kinder erleben sich bereits ohne Eltern selbsttätig in einer Gruppe gleichaltriger Kinder.

Die Kinder spielen, singen, basteln und sammeln viele Erfahrungen, begleitet durch 2 Kursleitungen.

Samstags 09:00–11:30 Uhr € 2,50 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Melek Gök, Dilara Gül

e:du (Eltern & du: Ein Spiel- und Lernprogramm)

Für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahre.

Wöchentlich begleitet Sie eine Familienbesucherin mit einem tollen Spiel- oder Lernangebot zuhause für eine Stunde. Sie bringt Ihnen Spielzeug und Spielideen mit, welche in der Familie zur weiteren Nutzung bleiben und im Kurspreis enthalten sind. 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 e:du-Familienbesucherinnen sprechen neben deutsch auch russisch und arabisch als Muttersprache.



Aktueller Hinweis:

Da wir Sie zu Hause aufsuchen erbitten wir, sich nur mit dem Status von „2G“ anzumelden. Unsere Mitarbeitenden sind alle komplett geimpft.

€ 30,00 Halbjahresgebühr

EFB, Kattowitzer Str. 225
Stefanie Hosak, Nailya Kisselmann,
Hinde Laouini, Monika Kaiser

Zweisprachige Spielgruppe für Eltern und Kinder – Griffbereit



Griffbereit ist ein Spiel- und Lernprogramm für Eltern mit und ohne Migrationshintergrund. Zweisprachig wird mit den Kindern im Alter von 1-3 Jahren gespielt und gesungen.

Das Programm wird von der Stadt Salzgitter und dem Land Niedersachsen getragen, die Teilnahme ist kostenfrei. Während der Schulferien findet kein Kurs statt.

Griffbereit in deutscher und arabisch Sprache

Dienstags 14:00–15:30 Uhr

Donnerstags 09:00–10:30 Uhr

Gemeindehaus Martin Luther, Berliner Str. 182

ohne Gebühr
ohne Gebühr
Gulistan Al Mamo

Griffbereit in deutscher und rumänischer Sprache

Dienstags 16:00–17:30 Uhr

Donnerstags 16:00–17:30 Uhr

Generationentreff, Martin-Luther-Str. 22

ohne Gebühr
ohne Gebühr
Monica-Vasilica Codreanu

Griffbereit in deutscher und russischer Sprache

Dienstags 09:30–11:00 Uhr

EFB, Kattowitzer Str. 225

ohne Gebühr
Nailya Kisselmann, Julia Wandler

Griffbereit in deutscher und türkischer Sprache

Montags 08:00–09:30 Uhr, 09:30–11:00 Uhr

Freitags 08:00–09:30 Uhr, 09:30–11:00 Uhr

Ev. Familienzentrum, Die Stiftsmäuse

Dienstags 14:30–16:00 Uhr

NOW, Salzgitter-Bad, Martin-Luther-Platz 1–2

Dienstags 16:15–17:45 Uhr

Mütterzentrum, Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137

ohne Gebühr
ohne Gebühr
Hatice Akan, Neslihan Akan
ohne Gebühr
Neslihan Sule Aydin
ohne Gebühr
Neslihan Sule Aydin





Spielen, Bewegen und Basteln in der EFB für Kinder bis 10 Jahre

Wir bieten Euch in unserem großen Bewegungsraum und auf dem Außengrundstück Platz zum Spielen, Bewegen und Basteln an. Klettern an der Sprossenwand, die Hüpfburg testen, Rollbretter fahren lassen, Sandsachen nutzen und mit dem Bastelmaterial kreativ werden. Unser offenes Angebot findet wöchentlich kostenfrei statt. Bitte Stoppersocken / Hausschuhe oder Hal-ten-Turnschuhe mitbringen.

Mittwochs, vom 31.08. – 28.09.22
09:00–11:00

ohne Gebühr

EFB, Kattowitzer Str. 225
Nora Süß

Durch die Unterstützung des Kinderschutzbundes ist dieses Angebot kostenfrei.

Musikkreis für Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren

NEU

In diesem Kurs möchten wir gemeinsam mit Kindern und Eltern die Freude an Musik entdecken. Über Singen, Bewegung, gemeinsames Musizieren und Musik hören erhalten die Kinder auf spielerische Weise wertvolle Anregungen. Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Freitags 10:00–11:00 Uhr € 4,50 je Ustd.

Gemeindehaus Heilig-Kreuz,
Gebhardshagen,
Brigitte Reinefeld

Zumbini

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

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

Bei Interesse können im Kurs zugehörige Materialien käuflich erworben werden, dies ist jedoch nicht (mehr) verpflichtend!

Donnerstag, 25.08.22
15:30–16:15 Uhr und 16:30–17:15 Uhr

€ 4,75 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Luz Maria Steifa

Meine erste Laterne

NEU

Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir... für den ersten Laternenumzug wollen wir zusammen eine Laterne basteln. Für Kinder ab 1 ½ – 4 Jahre, mit einem Eltern teil. Inkl. Materialkosten.

Samstag, 29.10.22 , 10:00–12:15 Uhr

€ 12,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Die eigene Elternkompetenz stärken: „Starke Eltern – Starke Kinder“ und „Handwerkszeug für Eltern“



Auch als Bildungsurlaub! Informationen auf Seite 42.

Für Eltern, die sich gerne mit ihrer Rolle als Erziehende und Begleiter in der Entwicklung ihrer Kinder beschäftigen möchten. An mehreren Terminen gibt es Wissen und Platz für Austausch um die Entwicklung von Kindern, um Gesprächsführung, Umgang mit Gefühlen und Konflikten, die eigenen Grenzen und die Regeln in der Familie. Wir bieten parallel zum Kurs eine Kinderbetreuung für ihre Kinder an. Die Kurse können in der Woche oder am Wochenende angeboten und besucht werden. Gerne stellen wir auch einen Kurs für eine Kita oder eine eigene Elterngruppe zusammen. Einige unserer Referentinnen sprechen neben Deutsch auch russisch, türkisch oder arabisch als Muttersprache. Sprechen Sie uns an, wenn Sie einen zweisprachigen Kurs wünschen.

Je 6 Termine, je 2,5 Stunden ohne Gebühr

Mittwochs, 19:00–21:30 Uhr

ab 28.09.22

ohne Kinderbetreuung

EFB, Kattowitzer Str. 225
Nora Süß

Sonntags, 09:30–12:00 Uhr

ab 09.10.22

mit Kinderbetreuung

EFB, Kattowitzer Str. 225
Melek Gök

Weitere Kurse sind für 2023 geplant, bitte melden Sie sich auf unserer Sammeliste an!

Sicher auf 2 Füßen - Bewegung in der EFB

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

Ein buntes Angebot zum Hüpfen, Klettern, Balancieren; das Rollbrett erproben, mit dem Schwungtuch in Aktion kommen und sich und seine motorischen Fähigkeiten erproben und ausbauen.

Dienstags, 09:00–10:30 Uhr

€ 3,00 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Eva Schaefer



Elterntreff: Austausch & Coaching

Sie möchten sich gern mit den herausfordernden Situationen und Themen, die Sie im Zusammenleben mit Ihrem Kind erleben, intensiver beschäftigen? Fragen, Sorgen, Probleme und Entwicklung mit anderen teilen und sich in fachlicher Begleitung austauschen?

Dann sind Sie in der Eltern-Coaching-Gruppe genau richtig. Wir laden Sie herzlich ein, das Zusammenleben mit Ihrem Kind ganz neu zu gestalten.

Gerne können Sie der Dozentin nach erfolgter Anmeldung bereits Ihre brennendsten Themen per E-Mail mitteilen, damit Sie sich zu

den Treffen vorbereiten kann, um Sie gut zu unterstützen.

Ein Einstieg in ist jederzeit möglich. Sehr gerne kann dieser Kurs als Nachbegleitung der Elternkurse „Starke Eltern – starke Kinder“ & „Handwerkszeug“ genutzt werden.

Donnerstags, 19:15–21:15 Uhr

15.09.22, 13.10.22., 10.11.22, 08.12.22
12.01.23, 16.02.23, 16.03.23, 11.05.23,
08.06.23

€ 2,10 je Ustd.
Online per Zoom
Katrin Sieg-Pany

Stammtisch für Eltern mit ihren Adoptivkindern

Sie suchen jemanden, der auch Adoptivkinder hat und vergangene und bevorstehende Probleme und Erlebnisse mit Gleichgesinnten austauschen möchte? Sie möchten Ihrem Kind gerne die Chance eröffnen andere Adoptivkinder und deren Familien kennen zu lernen? Hier gibt es eine Gruppe, in der sich Eltern gemeinsam austauschen und/ oder Freizeit mit Eltern und Kindern planen können. Interessierte Eltern und auch Adoptiv-

bewerber sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Sonntags, 15:30–17:30 Uhr

18.09.22, 27.11.22., 22.01.23, 26.03.23,
21.05.23

ohne Gebühr

EFB, Kattowitzer Str. 225
Bitte erfragen Sie bei Interesse den
Ansprechpartner bei uns in der EFB.

Kleider- und Spielzeugbasar in der EFB

Sie benötigen Baby-, Kinder- oder Jugendkleidung? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Kleidung finden Sie nach Größe sortiert in den Räumen vor, kein lästiges Suchen in Kleiderstapeln.

Sie möchten Kleidung verkaufen? Dann bringen Sie Ihre gut erhaltene Kinderkleidung sowie Spielsachen (keine Kinderwagen, Karren oder Fahrräder) vorbei. Die Annahme der Ware erfolgt am Freitag vor dem Basar von 15:00 bis 18:00 Uhr. Eine Anmeldung zum

Verkauf und weitere Information erhalten Sie unter Tel. Nr. 05341- 47541.

Grundgebühr € 4,00 plus
€ 0,05 pro gebrachtes Teil.

Samstag, 10.09.22, 10:00–13:00 Uhr

Samstag, 14.04.23, 10:00–13:00 Uhr

Erwachsene und Kinder ab
14. Jahren zahlen 1,- € Eintritt pro Person.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Andrea Nischan, Elke Hahnsch

MONATLICH MONTAGS

Familie leben und genießen

Familie bringt Glück und Segen, fordert Eltern aber auch täglich neu heraus. Für eine "gute" Erziehung wünschen sich diese manchmal eine "Bedienungsanleitung". Die hat die Familienbildung auch nicht parat. Wir möchten an diesem Abend mit Ihnen ins Gespräch kommen: über Aktives Zuhören, Klartext reden, Rituale, partnerschaftliches Verhandeln und den kreativen Umgang mit klassischen Alltagssituation.

Väterrolle in der Familie

Väter sind heutzutage viel mehr an der Erziehung und dem Aufwachsen ihrer Kinder beteiligt, als das früher der Fall war. Arztbesuche in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitungskurse, die Anwesenheit im Kreißsaal, als Kuschelpartner und später als Spielkamerad ... der Vater spielt für viele Lebensphasen eine zentrale Bedeutung für die gesunde Entwicklung der Kinder.

Kinderleicht erziehen!

Die Online-Reihe der
Familien-Bildungsstätten
in Niedersachsen



Dozentinnen: Anke Munz (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, HWZ-Trainerin) und Melanie Zillekens (Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin)

Anmeldung über ev. FaBi Hildesheim:
fabi@familiehildesheim.de, 05121-131090

12.09.2022, 20:00 Uhr

Doch ist die Rolle für die Väter nicht immer einfach auszufüllen im Kontext zum sich wandelnden gesellschaftlichen Rollenverständnis... Spannende Einblicke und Hilfreiches erwartet sie an diesem Abend!

Dozent: Christoph Schwengels,
Kindheitspädagoge B.A.

Anmeldung über die EFB Emden:
info@efb-emden-leer.de, 04921-24832

10.10.2022, 20:00 Uhr



Ein Monster ist unter dem Bett – zum Umgang mit Kinderängsten

Kinder können große Ängste haben – größer und öfter als wir glauben. Uns fällt es schwer, diese Ängste zu erkennen, die Ursachen zu durchschauen und effektive Mittel zu ergreifen. Wir möchten den Kindern schnell helfen, fühlen uns aber oft ratlos. In diesem Vortrag geht es darum, den Ängsten gelassener zu

begegnen und Lösungen zu finden. Es darf hierbei auch wieder mal gelacht werden.

Dozent: Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler und Autor

Anmeldung über die EFB Delmenhorst/Oldenburger-Land:

info@efb-del-ol.de, 04221-998720

14.11.2022, 20:00 Uhr

Wenn Kinder streiten – an Konflikten wachsen

Egal ob im Zusammensein mit Geschwistern oder Freunden, sobald mehrere Kinder zusammen sind, entstehen Konflikte. Die Erwachsenen sind unsicher ob, wann und wie sie eingreifen und wie sie mit körperlichen Angriffen umgehen sollen. Die Kinder spüren diese Unsicherheit und reagieren mit noch mehr Wut. Erfahren Sie in diesem Gesprächskreis, warum es so wichtig ist, Kindern durch eigenständiges Finden einer Lösung für die

Konflikte eine wichtige Lernerfahrung zu ermöglichen. Sie können gerne Ihre persönlichen Fragen stellen und gestärkt in den Alltag zurückkehren. Die Kursleiterin ist durch Jesper Juul zertifizierte Seminarleiterin des familylab.

Dozentin: Cornelia Lupprian

Anmeldung über die EFB Wolfenbüttel:

efb@lk-bs.de, 05331-802-450

12.12.2022, 20:00 Uhr

Freude am Sprechen

Einblick in die Sprachentwicklung, kurze Vorstellung von möglichen Sprach- und Sprechstörungen und Vorstellung von Methoden, die unsere Kinder beim Spracherwerb unterstützen.

Dozentin: Melanie Zillekens (Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin)

Anmeldung über ev. FaBi Hildesheim:

fabi@familiehildesheim.de, 05121-131090

09.01.2023, 20:00 Uhr

(Medien)Sucht bei Kindern und Jugendlichen

Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Handy, dem Computer, dem Tablett. Unangenehme körperliche oder emotionale Zustände, wenn das Medium unerreichbar ist. Die Nutzungszeiten werden länger. Soziale Beziehungen und Hobbys werden vernachlässigt. Was tun? Was ist noch gesund? Wann sprechen wir über Sucht? Die Dozentinnen geben an diesem Abend Auskunft und Hilfe-

stellungen zum Thema Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen.

Dozentinnen: Annika Jacobmeier (Diplom-Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin, Traumazentrierte Fachberaterin) und Esther Sluiter (Sozialpädagogin M.A., Suchttherapeutin)

Anmeldung über die EFB Emden:

info@efb-emden-leer.de, 04921-24832

13.02.2023, 20:00 Uhr

NEIN aus Liebe – klare Eltern, starke Kinder

Ein klares Nein ist oft die liebevollste Antwort, die wir geben können. Warum fällt es uns so schwer, mit gutem Gewissen NEIN zu sagen und warum fällt es uns ebenso schwer, das NEIN unserer Kinder als eine klare Botschaft ohne Boshaftigkeit anzunehmen? Nur wer NEIN sagen kann und darf, kann und will auch aus vollem Herzen JA sagen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie lernen können, lie-

bevoll und doch klar NEIN zu sagen, ohne Ihr Kind zu verletzen und ohne die notwendige Führung aus der Hand zu geben.

Dozentin: Cornelia Lupprian (durch Jesper Juul zertifizierte Seminarleiterin des familylab)

Anmeldung über die EFB Wolfenbüttel:

efb@lk-bs.de, 05331-802-450

13.3.2023, 20:00 Uhr

Der kleine Wut-Zwerg

Schreien, Kreischen, Kratzen, Beißen: Wie Eltern geschickt mit Wutausbrüchen bei Kleinkindern und Schulkindern umgehen können und gelassener werden.

Dozent: Thomas Rupf (Erziehungswissenschaftler und Autor)

Anmeldung über die EFB Delmenhorst/Oldenburger-Land:

info@efb-del-ol.de, 04221-998720

08.05.2023, 20:00 Uhr

Gesunde Ernährung von Anfang an für Kinder von 0 bis 10 Jahren

Konflikte mit Pizza, Pommes, Eis & Co: Wie Eltern mit einfachen Regeln für mehr Ruhe und Klarheit am Familientisch sorgen können.

Dozentin: Kristina Stolle (Ökotrophologin, DELFI-Leiterin)

Anmeldung über die EFB Delmenhorst/Oldenburger-Land:

info@efb-del-ol.de, 04221-998720

12.06.2023, 20:00 Uhr



Musik für Kinder von 3 – 6 Jahren	30
Spiel und Spaß mit der Blockflöte (Anfänger)	30
Spiel und Spaß mit der Blockflöte (Fortgeschrittene)	30
Vortrag: Was ist eine Rechenschwäche?	31
Lernen will gelernt sein: Endlich Spaß mit Buchstaben	31
Vortrag: Lese-Rechtschreibstörung? (Legasthenie)	31
Lernen will gelernt sein: Endlich Spaß mit Zahlen	32
Kindergeburtstag in der EFB	32
Kindergeburtstag mit Aha-Effekt	32
Kindergeburtstag als Detektivparty	33
Kindergeburtstag Kochparty	33
Wellness für Kinder	33
Nähkurs für Kinder und Jugendliche	33
Inline-Skating ohne Vorkenntnisse	34
Spielen, Bewegen und Basteln in der EFB	34
Bauchtanz für Kinder	34
Entspannungs-Fantasiereise	35
Weihnachtliche Klangschalen-Reise	35
Erste Hilfe Kurs	36
Adventsbasteln für Kinder	36
Adventsbasteln für Familien	36

Bunte Laternen	36
Cooler Lichter	36
Naturwissenschaftliche Experimente	37
Kids-Kochen: Snack Time	37
Kids-Kochen: Lustiges Frühstück	37
Kids-Kochen: Kartoffel & Co	37
Weihnachtsbäckerei für Kids	38
Kids-Kochen: Nudeln & Co	38
Kids-Kochen: backen süß & deftig	39
Osterbäckerei	39
Kids-Kochen: Zeit für Pizza	39





Musik für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Musik ist aus dem Alltag vieler Menschen nicht wegzudenken. Sie dient nicht nur der Unterhaltung, sondern hilft auch, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. In diesem Kurs werden die Kinder einen eigenen Bezug zur Musik entwickeln.

Es wird gesungen und mit den Triangeln, Klanghölzern und Co. entwickeln die Kinder

ein Rhythmusgefühl. Die Freude an der Musik kommt in diesem Kurs nicht zu kurz.

Dienstags, 14:30–16:00 Uhr € 4,50 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Nermin Antarat

Spiel & Spaß mit der Blockflöte (Anfänger 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 mög-

lich/vorhanden: Notenständer und € 13,50 für das Flötenheft.

Montags, 16:30–16:45 Uhr € 5,50 je Ustd.

EFB, Raum 5, Kattowitzer Str. 225
Angela Wey

Spiel & Spaß mit der Blockflöte (Fortgeschrittene ab 5 Jahren)

Der Kurs baut auf den Grundkenntnissen des Flötenspiels auf. Bitte mitbringen: Blockflöte, Buntstifte, Papier, kleines Hausaufgabenheft; wenn möglich/vorhanden: Notenständer und € 13,50 für das Flötenheft.

Montags, 16:45–17:30 Uhr € 5,50 je Ustd.

EFB, Raum 5, Kattowitzer Str. 225
Angela Wey

NEU

Vortrag: Was ist eine Rechenschwäche?

EFB **NEU**

Eine Dyskalkulie-Trainerin (und Lehrkraft) erklärt Ihnen Ursache und Wirkung von Rechenschwäche und zeigt Ihnen Möglichkeiten der Unterstützung für diese Kinder auf. Sie haben zudem Zeit und Raum für Fragen.

Für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulbeginn – denn schon hier können Unsicherheiten und Schwierigkeiten beim Rechnen auftreten. Probleme mit dem Zahlen- und Mengenverhältnis, sowie Unsicherheiten beim

Lernen der Grundoperationen sind oft die ersten Hinweise. Auch wenn ihr Kind bereits in höheren Klassen ist, ist noch Hilfe möglich.

Mittwochs, 19:00–21:00 Uhr

07.09.22, 08.02.23

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heidi Wagner

Lernen will gelernt sein: Endlich Spaß mit den Buchstaben. Für Grundschüler.

NEU

In der zweiten, spätestens der dritten Klasse können Unsicherheiten und Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben auftreten. Misserfolge wirken negativ auf das Selbstbewusstsein. Lesen macht keinen Spaß mehr. Schreiben ist mühsam, die Fehler mehren sich, so dass das Kind keine Lust mehr hat zu lesen und zu schreiben. Durch einen spielerischen Zugang, motivierende Übungen und spannende Geschichten bietet eine Legasthenie-Trainerin und Lehrkraft eine gezielte und individuelle Förderung, die jedes Kind da abholt, wo es gerade steht. Dabei kann das Kind

durch das Lese- und Rechtschreibtraining nicht nur effektive Strategien für sich finden, sondern kommt auch motivierter und besser im Schulalltag zurecht. Regelmäßige Rückmeldungen können den Eltern angeboten werden.

Montags, 15:00–16:00 Uhr

€ 8,00 Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heidi Wagner

Vortrag: Lese-Rechtschreibstörung?

EFB **NEU**

Eine Legasthenie-Trainerin und Lehrkraft zeigt Ihnen das Bild der Lese-Rechtschreibschwäche auf. Was können Sie als Eltern tun, um ihr Kind zu unterstützen? Was hilft - und was schadet eher? Und was hat das Lese- oder Schreibproblem mit genetische Faktoren, neurophysiologischen Prozessen oder der auditiven und visuellen Informationsverarbeitung zu tun? Neben Informationen bleibt Platz für Fragen und Austausch.

Mittwochs, 19:00–21:00 Uhr

14.09.22, 01.02.23

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heidi Wagner





Lernen will gelernt sein: Endlich Spaß mit den Zahlen. Für Grundschüler.

NEU

In der zweiten, spätestens der dritten Klasse können Unsicherheiten und Schwierigkeiten beim Rechnen auftreten. Probleme mit dem Zahlen- und Mengenverhältnis sowie Unsicherheiten zeigen sich beim Lernen der Grundoperationen. Das Zählen mit den Fingern klappt nicht mehr, um im Matheunterricht zurecht zu kommen. Alles wird zu abstrakt. Durch einen spielerischen Zugang, motivierende Übungen und spannende Rätsel bietet eine Dyskalkulie-Trainerin (und Lehrkraft) eine gezielte und individuelle Förderung, die jedes Kind da abholt, wo es gerade steht.

Die Grundsteine können Schritt für Schritt nach dem eigenen Lerntempo gelegt und geeignete Strategien erlernt werden. Die Zahlen werden den Kindern nicht mehr rätselhaft sein. Regelmäßige Rückmeldungen können den Eltern angeboten werden.

Montags, 16:15–17:15 Uhr

€ 8,00 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heidi Wagner

Kindergeburtstag in der EFB

Sie möchten gerne einen klassischen Kindergeburtstag feiern – aber nicht in ihren eigenen Räumen? Unsere Kursleitung unterstützt Sie mit Planung und Umsetzung in unseren Räumen. Wir bieten Ihnen regulär 3 Stunden für die Feiern an, Sie können die Zeitspanne aber individuell anpassen. Getränke und Essen dürfen / müssen Sie selbst mitbringen. Außerdem bieten wir Ihnen thematische Kindergeburtstage an. Die Tage und Räume spre-

chen Sie individuell mit uns ab. Verbrauchtes Material (Bastelangebote, Experimente, Lebensmittel ...) rechnet die Mitarbeiterin direkt vor Ort mit Ihnen ab, oder wir stellen im Anschluss eine Rechnung.

3 Zeitstunden

€ 75,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Päd. Team

Kindergeburtstag mit Aha-Effekt!

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

Brindusa Bobrys

Kindergeburtstag als Detektivparty

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

Brindusa Bobrys

Kindergeburtstag Kochparty

Koch mit Deinen Freunden in unserer Küche Dein Wunschmenü und feiere Deinen Geburtstag in unseren Räumen.

Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Wellness für Kinder von 6 bis 10 Jahren – Zeit nur für mich –

NEU

Sich gemeinsam mit anderen Kindern oder mit den Freunden Entspannung und Ruhe zu gönnen ist wichtig. Wie wäre es denn einmal mit Wellness? Mit ein paar Handgriffen lernt Ihr, wie man z.B. Gesichtsmasken oder eine Kur für die Haare zaubert. Wir haben für Euch ein paar einfach umsetzbare Wellness-Tipps, die Ihr bei uns kennenlernt und einfach zu Hause nachmachen könnt.

Dieser Kurs ist die perfekte Auszeit im stressigen Schulalltag. (Bitte auf mögliche Allergien hinweisen!)

6 x Donnerstags, 16:00–17:30 Uhr

ab 08.09.22

€ 26,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Kathrin Monyer-Rogner

Nähkurs für Kinder und Jugendliche 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. Kuschteltiere, Taschen, Röcke oder T-Shirts... Du entscheidest selbst, was Du nähen möchtest.

Montags, 15:00–17:30 Uhr

€ 2,75 € je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Steffi Baule





Inline-Skating für Kinder ohne Vorkenntnisse von 5 bis 10 Jahren

Du möchtest auch Inliner fahren? Hier lernst Du die grundlegenden Techniken: Fallschule, Slalomtechnik, verschiedene Bremstechniken. Damit bekommst Du spielerisch mehr Sicherheit auf Skates. Im Kurs geht es auch darum, Entfernungen, Geschwindigkeiten und Bremswege besser einschätzen zu können. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; ggf. wird vor Ort ein Ersatztermin verabredet. Die Kursleiterin ist ausgebildete Inliner-Trainerin.

Es wird komplette Schutzkleidung vorausgesetzt (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner).

Samstag, 10.06.23
10:00–12:15 Uhr, 12:30–14:15 Uhr,
 € 12,00

SZ-See, Parkplatz Hallenbad
 Conny Braun

Spielen, Bewegen und Basteln in der EFB: 6 bis 10 Jahre

Wir bieten Euch in unserem großen Bewegungsraum und auf dem Außengrundstück Platz zum Spielen, Bewegen und Basteln an. Klettern an der Sprossenwand, die Hüpfburg testen, Rollbretter fahren lassen, Sandsachen nutzen und mit dem Bastelmaterial kreativ werden.

Bitte Rutschesocken / Hausschuhe oder Hallen-Turnschuhe mitbringen.

Sonntags, 09:00–11:30 Uhr
 28.08.22, 04.09.22, 11.09.22,
 18.09.22, 25.09.22
 ohne Gebühr

Durch die Unterstützung des Kinderschutzbundes ist dieses Angebot kostenfrei.

EFB, Kattowitzer Str. 225
 Melek Gök

Bauchtanz für Kinder ab 4 Jahren

Bauchtanz ist 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 Kinder die Möglichkeit, ihrer Kreativität und Fantasie viel Raum zu geben.

Bitte leichte Kleidung mitbringen!

Dienstags, 16:30–18:00 Uhr
 € 3,00 €je Ustd.

Forellenhof, Forellenweg 10
 Eva-Maria Pauer

Entspannungs-Fantasiereise

Lausche dem Klang der Klangschalen und lass Dich in die Fantasiewelt entführen. Lass die Träume durch Deine Gedanken ziehen und die Entspannung durch Deinen Körper. Gemeinsam reisen wir an fantastische Orte, die bunt und fröhlich sind. Nimm alles von Deiner Reise mit, was Dir gut tut, wenn Du abschließend entspannt wieder auftauchst. Nach dem Ankommen werden die Klangschalen mit Luftballon und Wasser erklärt (eigenes Ausprobieren), dann gibt es eine geführte Fantasiereise mit Klangschalen und eine Abschlussrunde.

NEU

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren
Donnerstags, 16:00–17:00 Uhr
 13.10.22, 09.03.23 € 5,50 je Termin

Für Kinder von 9 bis 11 Jahren
Donnerstags, 17:15–18:15 Uhr
 13.10.22, 09.03.23 € 5,50 je Termin

EFB, Kattowitzer Str. 225
 Jana Schulz

Weihnachtliche Klangschalen-Reise für Kinder ab 6 Jahren

Wir reisen in unsere Fantasiewelt mit den Klängen der Klangschale, an einen Ort voller Schnee, Weihnachtszauber, bunter Farben, Lichter und Tannenduft. Wenn wir zurück von unserer Reise kommen, färben wir unsere eigene bunte Weihnachtskugel. Nach dem Ankommen werden den Kindern die Klangschalen erklärt, es gibt eine Weihnachtsgeschichte mit Klang und abschlie-

ßend färbt jedes Kind eine Weihnachtskugel in der Klangschale.

NEU

Donnerstag, 16:00–17:30 Uhr
 01.12.22 € 8,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
 Jana Schulz





Erste Hilfe Kurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren **NEU**

Keiner ist zu jung, um helfen zu können. Im Gegenteil, Kinder lernen in den ersten Jahren schneller als zu jeder anderen Zeit in ihrem Leben. Das gilt auch für die 1.Hilfe. Es macht Kinder sehr stolz, wenn sie in der Lage sind, anderen zu helfen. Denn: Erste Hilfe kann jeder, egal wie jung!

Freitag, 21.10.22, 10:30–12:00 Uhr
€ 12,50

Montag, 03.04.23, 10:30–12:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Lothar Neumann

Adventsbasteln für Kinder **NEU**

Für die Adventszeit wollen wir gemeinsam Tischlichter, Sterne und Fensterdekoration aus Papier basteln.
Geeignet für Kinder ab der 1. Klasse.
Inkl. Material.

Samstag, 19.11.22, 10:00–12:15 Uhr
€ 12,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Adventsbasteln für Familien **NEU**

Familienzeit – wir treffen uns zum gemeinsamen Kreativ sein als Familie und gestalten verschiedene Sterne für die Winter- und Weihnachtsdekoration. Wer Lust hat, darf gerne Kekse o. ä. mitbringen. Inkl. Material.

Sonntag, 20.11.22, 14:00–17:00 Uhr
€ 19,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Bunte Laternen – für Kinder von 5 bis 8 Jahren **NEU**

In der dunklen Jahreszeit erfreuen uns die Laternen mit ihrem hellen Schein. An diesem Nachmittag wollen wir zusammen eine Laternen gestalten, bei Bedarf kann ein Elternteil mitkommen. Benötigt wird ein elektrischer Laternenstab. Inkl. Material.

Samstag, 29.10.22, 14:00–16:15 Uhr
€ 12,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Cooler Lichter – für Kids ab 8 Jahren **NEU**

Gemeinsam wollen wir schöne Laternen basteln, die uns mit ihrem hellen Lichtschein erfreuen werden. Benötigt wird ein elektrischer Laternenstab. Inkl. Material.

Freitag, 28.10.22, 10:00–12:00Uhr
€ 12,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Naturwissenschaftliche Experimente für 6 bis 10-jährige Kinder

Zum Forschen und Experimentieren gehören Spaß am Ausprobieren und das Entdecken spannender Phänomene. In jedem Kurs werden wir verschiedene Versuche und Praxisideen zum Nachforschen umsetzen. 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.

Samstags, 10:00–13:00 Uhr
17.09.22, 18.02.23, 22.04.23, 10.06.23

€ 10,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Brindusa Bobrys

Kids-Kochen (6 bis 12 Jahre) – Snack Time

Kleine Pause für den kleinen Hunger. Meistens greifen wir zu Schokoriegel, Soda-Getränk oder Chips. Gemeinsam wollen wir einfache Rezepte ausprobieren, die sich zum Mitnehmen eignen: Apfel-Zimt-Energiebällchen, Pizza-Stangen, Obstspieße und Joghurt-Getränke.

Dienstag, 06.09.22, 16:00–19:00 Uhr

€ 14,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Kids-Kochen (6 bis 12 Jahre) – Lustiges Frühstück

Unser Frühstück besteht meist aus Brot, Käse, Müsli, Eiern und Joghurt...lecker, aber oft auch langweilig. Abwechslung bringen uns der Joghurt-Obst-Uhu, die Pfannkuchen-Eule oder das "Funny Bread", die wir an diesem Nachmittag gemeinsam zubereiten.

Dienstag, 11.10.22, 16:00–19:00 Uhr

€ 14,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Kids-Kochen (6 bis 12 Jahre) – Kartoffel & Co

Wir lieben Kartoffeln, sei es als Brei, Pommes oder Salzkartoffeln. Aber wie bereite ich sie vor und was kann man dazu essen? Selbstgemachte Chicken Nuggets oder Quark Dip? Um Spaß und Genuss komplett zu machen: Wie wäre es mit Fruchtquatsch? An diesem Kochnachmittag bereitest du dein eigenes „Happy Meal“ zu..

Dienstag, 15.11.22, 16:00–19:00 Uhr

€ 14,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers



Weihnachtsbäckerei für Kids ab 6 Jahren

Bald ist Weihnachten! Um uns die Vorfreude auf das Fest zu versüßen, stellen wir selber Plätzchenteige her, stechen aus und verzieren sie. Und bestimmt singen wir gemeinsam auch noch das eine oder andere Weihnachtslied. Bitte eine leere Keksdose mitbringen.

Dienstags, 16:00–18:00 Uhr

14.02.23, 13.12.22

€ 10,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Kids-Kochen (6 bis 12 Jahre) – Nudeln & Co

Nudeln sind beliebt bei Kindern. Aber welche Soße passt dazu? Rot oder weiß? Wir probieren verschiedene und entscheiden uns. Zum Nachschmecken gibt es dann Frucht-Tiramisu.

Buon Appetito!

Dienstag, 14.02.23, 16:00–19:00 Uhr

€ 14,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Kids-Kochen (6 bis 12 Jahre) – backen süß & deftig

Backen = Kuchen oder Muffins? Nein, wir können auch eine komplette Mahlzeit im Ofen machen, und nicht nur süß! Während unser Gericht im Ofen ist nutzen wir die Zeit, um den Salat vorzubereiten.

Dienstag, 14.03.23, 16:00–19:00 Uhr

€ 14,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Osterbäckerei für Kids ab 6 Jahren

Bald ist Ostern! Um uns die Vorfreude auf das Fest zu versüßen, backen wir Osterkekse und machen ein paar andere Leckereien. Bitte eine leere Keksdose mitbringen.

**Dienstag, 04.04.23,
14:00–16:00 Uhr, 16:15–18:15 Uhr**

€ 10,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Kids-Kochen (6 bis 12 Jahre) – Zeit für Pizza

Wir machen selber Pizzateig und Soße (mit frischen Kräutern) und belegen die Pizza mit euren Lieblings-Toppings. Obst- und Gemüseplatten sowie eine leckere Sangria-Bowle für Kids gibt es auch noch dazu.

Dienstag, 25.04.23, 16:00–19:00 Uhr

€ 14,50 inkl. Lebensmittelkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Familien spielen gemeinsam Brettspiele

Gemeinsam Spielen macht Spaß, vertreibt die Zeit in den kalten Monaten und fordert uns immer wieder neu heraus. Wir haben einen großen Stapel Brett- und Kartenspiele für Kinder ab dem Grundschulalter und möchten gerne Eltern und Kinder zum gemeinsamen Spielen und Ausprobieren einladen. Unsere Kursleitung hat neben den Klassikern „Das verrückte Labyrinth“, „Monopoly“ oder „Make 'n'Break“ auch die neueren Spiele des Jahres dabei. Jeder sollte etwas finden.

Gerne darf auch ein geliebtes Spiel mitgebracht und vorgestellt werden - oder wir besorgen ein Spiel für unsere Nachmittage.

Freitags, 16:00– 19:00 Uhr

25.11., 09.12.22, 27.01., 17.02., 24.03.23

€ 5,00 je Treffen

EFB, Kattowitzer Str. 225
Kathrin Monyer-Rogner





Englisch für Fortgeschrittene	42
Englisch am Nachmittag – Fortgeschrittene	42
Bildungsurlaub für Eltern	42
Die richtigen Worte im richtigen Moment	43
Lernen will gelernt sein	43
Wir spielen Gitarre	43





Englisch für Fortgeschrittene

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



Mittwochs, 10:30–12:00 Uhr

€ 2,55 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Rosemarie Fath

Englisch am Nachmittag - Fortgeschrittene

Unsere langjährige Gruppe nimmt gerne neue Teilnehmende auf. Im Vordergrund stehen gemeinsam Spaß an der Sprache haben und englische Konversation, die Grammatik lernen wir eher nebenbei.



Donnerstags, 14:00–15:30 Uhr

€ 2,55 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Sandra Ullmann

Bildungsurlaub für Eltern mit Grundschulkindern: Handwerkszeug für Eltern

4 Tage Bildungsurlaub mit Kind(ern) in den Osterferien!

Für Eltern, die sich gerne mit ihrer Rolle als Erziehende und Begleiter in der Entwicklung ihrer Kinder beschäftigen möchten.

Es geht um die Entwicklung von Kindern, um Gesprächsführung, Umgang mit Gefühlen und Konflikten, die eigenen Grenzen und die Regeln in der Familie.

Wir bieten Ihnen und Euch erstmals unser tolles Elternbildungsprogramm als anerkannten Bildungsurlaub samt Kinderbetreuung und Mittagsverpflegung an! Angesprochen sind alle Eltern mit Kindern ab Grundschulalter bzw. Schulstart. Wir starten mit Ihnen und ihren Kindern gemeinsam in den Tag, trennen

uns dann bis zum gemeinsamen Mittagessen und bieten im Wechsel einen Nachmittag mit Elternbildung und einen Nachmittag mit Eltern-Kind-Aktion an.

Der Preis gilt pro Familie, unabhängig der Kinderanzahl. Teilnahme auch als Elternpaar sehr gerne möglich!

03.–06.04.2023, 09:00–16:00 Uhr

€ 95,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Melek Gök,
Derya Güney,
Rebecca Ehlers



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.

Samstags, 09:00–16:30 Uhr

26.11.22, 03.06.23

€ 95,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Irene Merbitz-Flentje

Lernen will gelernt sein: Seinen inneren Schweinehund erfolgreich überwinden

Wie können Sie mit ihrem inneren Schweinehund Freundschaft schließen? Welcher Lerntyp sind Sie? Um effektiv und erfolgreich lernen zu können, geht die Lernberaterin auf Ihre Lernbedürfnisse ein. Während des Trainings lernen Sie, wie Sie ihr Zeitmanagement optimieren können. Sie werden auch bei der Lern- und Arbeitsorganisation individuell unterstützt. Techniken zur Stärkung der Motivation, des Selbstbewusstseins und der Merkfähigkeit werden trainiert.

Für Personen ab 16 Jahren: Schüler, Auszubildende, Studierende und natürlich auch für Erwachsene geeignet.

Montags, 17:30–19:00 Uhr

26.11.22, 03.06.23

€ 8,00 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heidi Wagner



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.



Donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

€ 2,60 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Wilfried Adler



Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene	46
Nähworkshop am Samstag	46
Kreativwerkstatt	46
Kreativfrühstück	47
Durchs Jahr kreativ mit Papier	47
Adventskalender basteln	47
Das Bullet Journal	47



Allgemeine Information zu den Nähkursen und Workshops

Wir stellen Nähmaschinen und zwei Overlocks in den Kursen zur Verfügung. Sie können gerne auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

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

Zusätzlich gibt es einen Plotter und eine Transferpresse zur Textilgestaltung vor Ort.



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

EFB, Kattowitzer Str. 225

Montags, 09:00–12:00 Uhr

€ 2,40 je Ustd.
Steffi Baule

Montags, 19:00–21:15 Uhr

€ 2,40 je Ustd.
Nicole Da Silva

Dienstags, 19:00–21:15 Uhr

€ 2,40 je Ustd.
Tanja Kühn

Mittwochs, 09:00–11:15 Uhr

€ 2,40 je Ustd.
Elke Babst

Nähworkshop 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.

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer (ob Anfängerin oder Fortgeschrittene) näht sein ganz individuelles Projekt. Sollten Sie keine eigenen Ideen mitbringen, können Sie sich von den Anregungen der Kursleiterin inspirieren lassen.

Samstags, 09:00–14:00 Uhr

03.09., 8.10., 12.11.2022
14.01., 18.02., 18.03., 22.04., 20.05. und
24.06.2023

€ 18,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Steffi Baule

Kreativwerkstatt **NEU**

Jeden Monat wollen wir ein anderes Material nutzen, um kreativ zu sein. Papier- und Serviettentechnik, Wolle, Raysin und Farbe sind nur erste Ideen. Gerne werden Vorschläge aus der Gruppe gesammelt und umgesetzt. Ganz nach dem Motto: Was ich schon immer einmal ausprobieren wollte.

Montags, 19:00–21:15 Uhr

€ 2,40 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Kreativfrühstück **NEU**

Nach einem gemeinsamen Frühstück wollen wir uns kreativ betätigen. Hauptsächlich mit Papier werden kleine Objekte wie Sterne, Grußkarten, Tischlaternen und Fensterdekoration hergestellt. Dazu passen wir uns der jeweiligen Jahreszeit an. Frühstücks- und Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Dienstags, 09:00–12:00 Uhr

06.09., 04.10., 01.11., 06.12.2022
10.01., 07.02., 07.03., 02.05., 06.06.,
04.07.2023

€ 9,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Durchs Jahr kreativ mit Papier – wir basteln Homedeko, kleine Geschenke u.v.m. **NEU**

Passend zur Jahreszeit werden wir diverse Homedeko (überwiegend aus verschiedenen Papieren) fertigen. Was genau wird beim ersten Treffen vorgestellt. Wünsche der Teilnehmer*innen sind willkommen und werden berücksichtigt.

Mittwochs, 19:00–21:15 Uhr

€ 2,40 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Adventskalender basteln **NEU**

Gemeinsam gestalten wir für einen lieben Mitmenschen einen Adventskalender. Das Ergebnis unserer kreativen Treffen kann ein schöner Anlass sein, um vielleicht Euren Partner, Eure Freundin oder Euer Kind/Enkelkind zu überraschen.

Nach der Anmeldung werden Euch 3 Bastelmöglichkeiten per Mail zugeschickt, aus denen ihr dann eine auswählen könnt. Dem-

entsprechend kann das Material im Vorfeld zusammengestellt werden.

4 x Dienstags, 09:00–11:15 Uhr

ab 08.11.22

€ 54,00 inkl. Materialkosten

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder

Das Bullet Journal – mein persönliches Kalender-Tagebuch **NEU**

Das Bullet-Journal, mein Buch für alles! Kalender, Tagebuch, Erinnerungsalbum, Notizbuch oder, oder, oder... In diesem Buch darf all das Platz finden, was Dir wichtig ist. Gestalte Dein Buch, um es dann nach und nach mit Leben zu füllen. Inkl. Material.

Samstag, 14.01.23, 09:00–13:00 Uhr

€ 32,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tina Schröder



Wissen

Volkskrankheit Diabetes Typ 2 – vermeidbar und heilbar?	50
Häufige Diagnose: Fettleber!	50
Risiko Alzheimer – Essen gegen das Vergessen?	51
Säure-Basen-Balance: Anti Aging für Körper und Geist	51
Schönheit kommt von innen – Faszination Haut!	52
Fit ins Alter – Fit im Alter!	52
Ätherische Öle für Kinder	52
Gemeinsam fasten	53

Entspannung

Entspannung mit Yoga	53
Mit Yoga in den Tag	53
Yoga zum Feierabend	54
Yoga am Vormittag	54
Tai Chi & Qi Gong für Einsteiger	54
Tai Chi & Qi Gong für Fortgeschrittene	55
Tai Chi & Qi Gong im Sitzen	55
Stressreduzierung im Arbeitsalltag / Tanz, Yoga, Entspannung	56
Unsere 7 Hauptchakren – von der Wurzel bis zur Krone	56
Entspannt in den Feierabend	57

Bewegung

Bauchtanz für Frauen	58
Fit für Frauen	58
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	58
Smovey	59

Selbsthilfegruppe / Austausch

Selbsthilfe bei Schüchternheit und sozialer Phobie	58
Sexuelle Energie – Lebensenergie?	59





Volkskrankheit Diabetes Typ 2 – vermeidbar und heilbar?

In Deutschland leiden 8,3 Millionen Menschen an Diabetes, 90% davon an Diabetes Typ 2, auch als Alters-Diabetes bekannt. Allerdings sind heute nicht nur Menschen im Alter davon betroffen, sondern sogar schon Kinder und Jugendliche. Dabei ist Diabetes Typ 2 vermeidbar und durch eine entsprechende Ernährungs- und Lebensstiloptimierung heilbar. Mit einem entsprechenden Test können Sie Ihr persönliches Diabetes-Risiko einschätzen.

Sie erhalten Empfehlungen zur Vorsorge und auch Betroffene erhalten praktische Tipps, um ihren Diabetes nach und nach wegzuessen.

Donnerstag, 15.09.22, 18:00–19:30 Uhr

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heike Deiters

Häufige Diagnose: Fettleber!

Häufig müde, erschöpft und abgeschlagen – schon mal an die Leber gedacht? Die Leber leidet im Stillen ohne Schmerzen. Wenn sie überlastet ist, können Müdigkeit und Durchschlafstörungen erste Anzeichen sein.

Immer mehr Menschen, auch Jugendliche, sind von einer nicht alkoholischen Fettleber betroffen. Welche Ursachen sind dafür verantwortlich und wie kriegt die Leber ihr Fett weg?

Leberfreundliche Ernährung und Maßnahmen zur Unterstützung und Leberentlastung können unser lebenswichtiges Organ wieder

ins Lot bringen. Erste Schädigungen werden zurückgebildet und so die Leistungsfähigkeit und Power wiederhergestellt.

Donnerstag, 29.09.22, 18:00–19:30 Uhr

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heike Deiters



Risiko Alzheimer – Essen gegen das Vergessen?

Die Alzheimer Erkrankung, eine Form der Demenz, schreitet in unserer modernen Gesellschaft immer mehr voran. Jedoch lässt sich das Alzheimer-Risiko aufhalten durch Entscheidungen, die wir Tag für Tag treffen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass das genetische Risiko nur bei 10% liegt. Selbst in diesem Fall lässt sich das Voranschreiten durch Anpassung von Ernährung und Lebensgewohnheiten 10–15 Jahre hinauszögern.

Wie können die Leistungsfähigkeit und Widerstandkraft des Gehirns gesteigert werden? Ziel ist es, bei der Feststellung leichter kog-

nitiver Defizite die Symptome zurückzubilden und bei betroffenen Angehörigen das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen können oder betroffenen Angehörigen bei ersten Anzeichen helfen können.

Montag, 10.10.22, 18:00–19:30 Uhr

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heike Deiters

Säure-Basen-Balance: Anti-Aging für Körper und Geist

Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die Gesundheit. Unterstützt wird es durch eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance. Denn die ist entscheidend für alle Körperfunktionen. Eine Übersäuerung wirkt sich an jeder Zelle und jedem Organ des Körpers aus und kann langfristig zu Funktionsbeeinträchtigungen im Organismus führen.

Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierensteine, Infektanfälligkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit und Stimmungsschwankungen können die Folge sein.

Die Kapazität überschüssige Säuren abzubauen, nimmt mit zunehmenden Alter ab. Erkrankungen und ein vorzeitiges Altern können die Folge sein.

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 wiederhergestellt wird und wie Sie künftig eine Übersäuerung vermeiden.

Mittwoch, 25.01.23, 18:00–19:30 Uhr

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heike Deiters



Schönheit kommt von innen – Faszination Haut!

Die Werbebranche verspricht mit vielen kosmetischen Artikeln die Hautalterung aufzuhalten. Jedoch sind die natürlichen Ansprüche der Haut sehr viel tiefer liegend. Vitalstoffe für die nötigen Strukturbausteine werden über die Nahrung aufgenommen.

Was schützt unsere Haut, was schadet ihr? Welche Nährstoffe werden benötigt, um die Hautalterung und Faltenbildung zu verzögern?

Sie erhalten Tipps und Rezepte zum „Schön-Schlemmen“.

Mittwoch, 15.03.23, 18:30–20:00 Uhr

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heike Deiters

Fit ins Alter – Fit im Alter!

Viele Menschen planen ihre finanzielle Absicherung im Alter. Wie sieht es mit der Gesundheit aus? Möchten Sie auch hierfür Vorsorge treffen?

Viele Erkrankungen, die mit zunehmendem Alter auftreten, wie Diabetes Typ 2, Fettleber, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vermeidbar bzw. beeinflussbar. Und es kostet Sie nichts! Schnell werden Sie feststellen, dass Sie an Lebensfreude gewinnen, wenn Sie den Schalter umlegen.

Praktische Tipps und Übungen zeigen Ihnen, welche Nährstoffe besonders wichtig sind, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer bewahren und geistig aktiv bleiben.

Mittwoch, 19.04.23, 17:00–19:15 Uhr

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Heike Deiters

Ätherische Öle für Kinder

Ätherische Öle zeichnen sich durch ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und ihrer wohltuenden Wirkung aus, manche von ihnen sind auch sehr gut bei kleinen Kindern einsetzbar. Sie können u. a. hilfreich sein, wenn das Kind gestürzt ist oder eine kleinere Schürfwunde hat, bei Einschlafschwierigkeiten oder einer Erkältung.

An diesem Abend lernen Sie die „kleine Hausapotheke“ der ätherischen Öle für Kinder kennen. Es werden 8 Öle vorgestellt und Sie ler-

nen einige Einsatzmöglichkeiten bei Kindern ab dem 3. Lebensjahr kennen. Zum Abschluss erhält jede(r) Teilnehmende eine kleine (individuelle) Öl-Probe (als Roll-On) für zu Hause.

Donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

17.11.22, 20.04.23

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Jana Schulz

NEU

Gemeinsam fasten

Neben dem Ziel Gewicht zu verlieren, gilt es mit dem Fasten dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun.

Wir treffen uns am ersten Abend für 1,5 Stunden, um uns auf das Fasten in der darauffolgenden 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 bespre-

chen wir das Fastenbrechen. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und zertifizierte Fastenleiterin.

Montags

ab 07.11.22, 18:30–20:30 Uhr

ab 09.01.23, 18:30–20:30 Uhr

ab 13.03.23, 18:30–20:30 Uhr

€ 4,88 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Stefanie Hosak



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), Atem-

übungen (Pranayama) und Entspannungstechniken.

Montags, 18:30–20:00 Uhr

ab 13.03.23, 18:30–20:30 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Karsten Thunig



Mit Yoga in den Tag

Mit sanften Yogaübungen in den Tag starten. Spezielle Übungen (Asanas) und Affirmationen unterstützen uns dabei ausgeruht und entspannt den Tag mit Energie zu beginnen. Zentriert und ruhig ausgeführt üben wir Achtsamkeit, um den eigenen Rhythmus des Körpers in Balance zu bringen.

Donnerstags, 09:30–10:30 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Birgit Harder

EFB NEU





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. Den Teilnehmern sind einfache Abläufe/Asanas der Yogapraxis bekannt.



Montags, 16:30-18:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Birgit Harder

Yoga am Vormittag

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



**Freitags, 09:00-10:30 Uhr
10:45-12:15 Uhr**

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Irmgard Nofz

Tai Chi & Qi Gong – Einsteiger

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.

Dienstags, 19:30-21:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Bernd Prommer

Tai Chi & Qi Gong – Fortgeschrittene

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

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Bernd Prommer

Tai Chi & Qi Gong – im Sitzen

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

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

Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Tai Chi bieten älteren Menschen die Chance, durch sanftes Training nicht nur Körpergefühl, Konzentrationsfähigkeit sondern ebenso die Lungenkapazität durch die Atemübungen des Qi Gong zu verbessern.

In China sagt man: Tai Chi gibt dem Leben mehr Jahre, und den Jahren mehr Leben.

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

Dienstags, 09:30-11:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

St. Johannes, Am Saldergraben 54
Bernd Prommer





Stressreduzierung im Arbeitsalltag durch Tanz, Yoga und Entspannung

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 wohlfühlen. Durch Yoga und Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst und der Tag wird zu einem besonderen Erlebnis. All das brauchen wir, um unseren Arbeitsalltag mit Gelas-

senheit zu bewältigen und neuen Herausforderung gestärkt entgegen zu treten.

Donnerstags, 10:00–15:15 Uhr

22.10.22, 25.03.23

€ 45,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Irene Merbitz-Flentje

Unsere 7 Hauptchakren – von der Wurzel bis zur Krone

Chakren sind Energiezentren in unserem Körper, die entlang unserer Wirbelsäule liegen. Es gibt die 7 Hauptchakren und noch einige mehr. Wir befassen uns mit den Themen des jeweiligen Chakras, wie z. B. Wurzelchakra-Erdung, Urvertauen, Farbe Rot, etc.

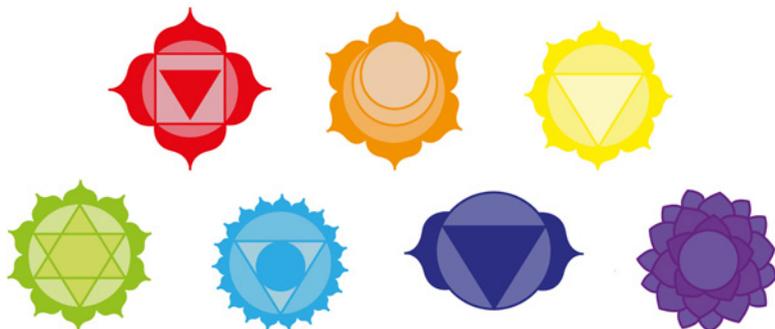
Manchmal gibt es in unserem Leben bestimmte Bereiche, die etwas „unrund“ laufen, auch das kann an einer Blockade eines Chakras liegen. Lerne Deine Chakren zu unterstützen, umso mehr in deine Kraft zu kommen. Jeder Kurstag steht für das jeweilige Chakra:

Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Keh-, Stirn- und Scheitel-Chakra. Mit Übungen zum jeweiligen Chakra, Heilsteinen und Co. an 7 aufeinander folgenden Kurstagen.

Freitag, ab 03.02.23, 16:30-17:30 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Jana Schulz



NEU

Entspannt in den Feierabend

Nach der Arbeit den Stress ablegen und etwas für sich tun. Ziel soll sein, besser abzuschalten und zu entspannen. Wir lernen bestimmte Atemtechniken kennen und den Fokus auf unsere Körperwahrnehmung zu legen, denn dadurch lässt es sich leichter durch den Tag gehen.

Viel zu oft hetzen wir von Termin zu Termin, das kann krankmachen und darum ist es wichtig, einen Ausgleich zwischen Anspannung (Stress) und Entspannung zu schaffen. Wir lauschen den Tönen der Klangschalen,

denn sie wirken auf unseren Körper und schaffen Entspannung.

Die 3 Kurseinheiten beinhalten Ankommen, Vorstellungsrunde, Entspannung, und Abschlussrunde.

Mittwoch, ab 31.08.22, 17:30-19:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Jana Schulz

NEU





Bauchtanz für Frauen

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

Dienstags, 18:15-19:45 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

Forellenhof, Forellenweg 10
Eva-Maria Pauer

Fit für Frauen

„Fit für Frauen“ ist ein intensives Ganzkörpertraining. Das Workout eignet sich für sämtliche Altersstufen und ist eine gelungene Mischung aus Aerobic, Bauch-Beine-Po und Ganzkörper-Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Sie arbeiten zunächst mit dem eigenen Körpergewicht und stärken bei verschiedenen Übungen Ihre Körpermitte. Ziel ist, es die gesamte Muskulatur zu trainieren, sich fitter und besser zu fühlen und die Figur zu straffen.

NEU

Donnerstags, 17:30-18:30 Uhr

€ 6,50 je Std.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maren Schlecht

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Gymnastik für die Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung bei Rückenbeschwerden.

Dienstags, 17:00-18:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Bianca Franke

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 und Infos unter <http://www.schuechterne.org/wowannsz.htm>, Tel.: 0531 - 349 6518.

**Freitags, ab 05.08.22, 14-tägig
19:00-20:30 Uhr**

ohne Gebühr

EFB, Raum 5, Kattowitzer Str. 225
Julian Kurzidim

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!

Dienstags, 17:00-18:00 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

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

Freitags, 12:30-13:30 Uhr

€ 3,20 je Ustd.

EFB, Kattowitzer Str. 225
Irmgard Nofz



Sexuelle Energie – Lebensenergie !?!

NEU

Ein Themenabend für Frauen

Unsere Sexualität ist ein wichtiger und stark unterschätzter Faktor für unsere Lebenszufriedenheit. Auf positive wie auch negative Weise beeinflusst unser sexuelles Erleben unser Selbstbild, unsere Wahrnehmung der Welt und wie wir dem Leben gegenüber eingestellt sind und wird gleichermaßen davon beeinflusst.

An diesem Abend kommen wir zusammen um das breite Thema Sexualität nach unseren individuellen Bedürfnissen auf ganz persönlicher und gesellschaftlicher Ebene anschauen zu können und in den offenen und wertschät-

zenden Austausch zu kommen. Frust, Ängste und negative Erfahrungen bekommen Raum gesehen und betrauert zu werden. Lust, Vergnügen und Freude dürfen gemeinsam gefeiert werden.

**Freitag, 02.09.22, 19:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 15.03.23, 19:00-21:00 Uhr**

€ 7,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Sabrina Heise



Gourmet-Reise Asien	62
Gourmet-Reise Europa	62
It's Tea Time!	62
Gourmet-Reise Nordamerika	62
Gourmet-Reise Südamerika	63
Gourmet-Reise Afrika	63
Gourmet-Reise Australien	63
Culinary-Club (Kühlschrank öffne Dich!)	63
Bier brauen zuhause – natürlich!	64
So kocht Korea	64



Lassen Sie uns mit unseren Gaumen auf eine Gourmet-Reise gehen. Entdecken Sie Kultur durch Zutaten und Geschmack der verschiedenen Kontinente! Die Lebensmittel bringt unsere Kursleitung mit. Sofern der Kurs stattfindet, rechnet sie dafür eine Umlage nach Verbrauch für die Teilnehmenden ab.



Gourmet-Reise Asien

Die asiatische Küche ist vielfältig. Wir kochen gemeinsam Delikatessen von Zentral-, Ost-, Süd-Ost-, Süd- und West-Asien. Wir erleben die Einflussbereiche der arabischen Küche bis zur orientalischen Küche. Wir machen Uzbek Manti, Cantonese Reis, Gado-Gado, Adobo und Chana Masala.

Donnerstag, 22.09.22, 18:00-21:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Gourmet-Reise Europa

Einigkeit geht durch den Magen: Die Europäische Küche. Wir werden versuchen, die Unterschiede (aber auch die Ähnlichkeiten) von Essen in Europa zu verstehen. Wir kochen beliebte Gerichte von Ost bis Süd, wie z.B. Zelenyj Borschtsch, Käsespätzle, Kjøttkaker, Djuvec, Socca und Tarte au Citron.

Donnerstag, 13.10.22, 18:00-21:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

It's Tea Time!

Let's talk over a cup of tea, shall we? Wir bereiten Sandwiches, Scones, Short Bread, Salads and Cold Cuts zusammen vor. Danach genießen wir unseren „High Afternoon Tea“ während wir „small talk“ machen. Join us and have fun!

Donnerstags, 15:45-18:45 Uhr
06.10., 01.12., 22.
09.03.23 € 12,50 je Termin

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Gourmet-Reise Nordamerika

Die nordamerikanische Küche umfasst beliebte Lebensmittel, die sich z. B. auch in der kanadischen, amerikanischen, mexikanischen oder afroamerikanischen Küche wiederfinden. Einige Gerichte davon wollen wir ausprobieren.

Donnerstag, 16.02.23, 18:00-21:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Gourmet-Reise Südamerika

Lateinamerika ist Lebensgefühl, Herzlichkeit und Offenheit. Die Grundnahrungsmittel des Kontinents sind einfach und vermischten sich mit Einflüssen ehemaliger afrikanischer und europäischer Einwanderer. Immer präsent sind Mais, Reis und Bohnen.

Donnerstag, 20.04.23, 18:00-21:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Gourmet-Reise Afrika

Die afrikanische Küche ist in Deutschland kaum bekannt- zu Unrecht. Traditionell wird eine Kombination aus Pflanzen und Samen und keine importierten Lebensmittel verwendet. Zentral-, Ost-, Nord-, Süd- und West-Afrika haben definierte Gerichte, bestimmte Vorbereitungstechniken und eine eigene Esskultur. Wie wäre es mit Kachumbari, Injera, Tsebhi oder Melktert? Cunno Wanaagsan!

Donnerstag, 18.05.23, 18:00-21:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Gourmet-Reise Australien

Australien ist ein modernes Land mit zahlreichen Einwanderern, welche die bekannten Speisen beeinflusst haben. Es gibt auch so genannte „Bush Tucker“ – Essen von Indigenous Australians. „Chicken Parmi“ ist der Pub-Favorit, „Smashed Avocado“ beliebt beim Brunch, aber auch „Pavlova“ oder „Meat Pie“.

Donnerstag, 22.06.23, 18:00-21:00 Uhr
€ 12,50

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers

Culinary-Club (Kühlschrank öffne dich!)

Haben Sie Spaß am Kochen? Mögen Sie Abenteurer? Sind Sie bereit zu kochen ohne Rezept? In diesem Kurs bringen die Teilnehmer*innen 3-5 Zutaten (original verpackt/ frisch) mit. Aus den mitgebrachten Zutaten kochen wir Gerichte (Vorspeisen, Salate, Eintöpfe, Hauptgerichte oder Nachtisch). Wir lassen uns überraschen... und es uns anschließend schmecken.

je 3x Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr

13.09., 20.09., 27.09.2022
19.01., 26.01., 02.02.2023
27.04., 04.05., 11.05.2023

je Kurs € 37,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Maria Benigna Bebedor-Ehlers



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. Bitte ca. 4-6 gleich nach dem Leeren mit Wasser gespülte Bügelflaschen zum 2. Termin mitbringen.

Samstag, 04.02.23, 10:00–17:30 Uhr

Montag, 13.02.23, 18:00–19:30 Uhr

€ 49,00 inkl. Lebensmittel

EFB, Kattowitzer Str. 225
René Seman

So kocht Korea – exotisch, geschmackvoll und gesund

Ein guter Weg, um sich der Kultur eines Landes zu nähern, ist der über die Küche. Die bekanntesten Gerichte haben bemerkenswert klingende Namen wie Kimchi, Bibimbap und Bulgogi. Nach einer kulturellen Einführung in die koreanische Mahlzeit lassen wir einen koreanischen Esstisch entstehen, der typischerweise aus einem Hauptgericht, einer Suppe, einer Portion Reis und vielen Beilagen besteht. Die Beilagen sind Kleinigkeiten, die idealerweise die Geschmäcker salzig, süß, bitter und sauer zusammen abdecken. Die Beilagen unterscheiden sich durch verschiedene

Zubereitungsarten und werden gebraten, fermentiert, gekocht, dampf gegart, geschmort oder roh zubereitet. Die enorme Vielzahl an Beilagen machen die koreanische Küche so besonders und schmackhaft.

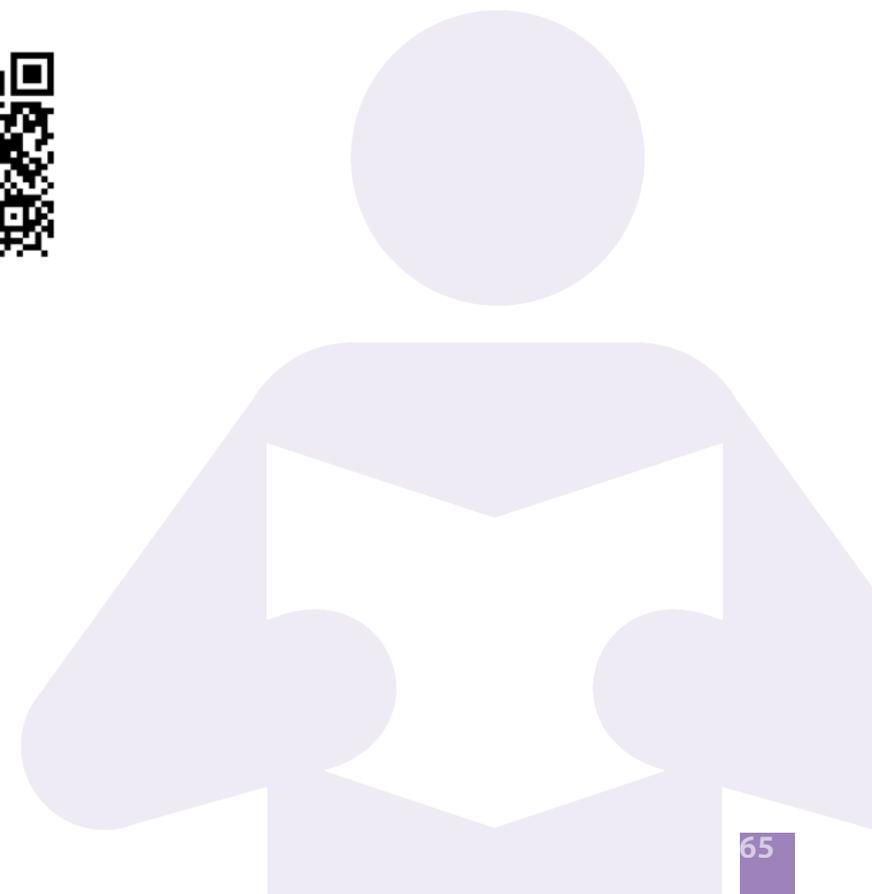
Dienstag, 28.02.23, 18:00-21:45 Uhr

€ 33,50 inkl. Lebensmittel

EFB, Kattowitzer Str. 225
René Seman



Fit für die Jüngsten	66
Qualifizierung Praxismentoring für sozialpädagogische Fachkräfte	66
Fortbildung zur DELFI®-Kursleitung	67
QHB Grundqualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen	67
Erste Hilfe am Kind	67
Praxisgruppe für Kindertagespflegepersonen	68
DUO - Haushaltsassistentin und Alltagsbegleitung	68
DUO - Infotreffen	68





Fit für die Jüngsten

Kompetente Fachkräfte für Kinder unter drei Jahren.

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

Die Langzeitfortbildung besteht aus 6 Modulen, die jeweils 3-tägig sind. Beim ersten Modul sind Übernachtung und Vollverpflegung



eingepplant. Sie vermittelt wesentliche Kenntnisse, die für den Altersbereich bis drei Jahre notwendig sind. Die Fortbildung endet mit einem Kolloquium und einem Zertifikat.

02.11.22 – 24.08.23 (Anmeldung an eeb)
November '23 – Sommer '24
(Anmeldung an EFB Salzgitter)

Tagungshaus Kirchencampus (WF)
Team von Fachreferenten

Qualifizierung Praxismentoring für sozialpädagogische Fachkräfte

Anleitung, Beratung und Unterstützung von Auszubildenden, Studierenden und weiteren Praktikant*innen im Lernbereich Praxis gehören zu den anspruchsvollen Aufgaben in der pädagogischen Praxis.

Hinzu kommt oft noch eine Kooperation zwischen den Lernorten, Begleitung und Reflexion von Prüfungen und das Bewerten von fachlicher Leistung. Hierfür bietet diese Fortbildung Ihnen Handwerkszeug.



Die Qualifizierung findet in Kooperation mit der EFB & eeb Wolfenbüttel, sowie der Kitafachberatung der Landeskirche Braunschweig statt.

1. Kurs: 08.02. – 15.06.23
2. Kurs: 13.09. – 13.12.23

Veranstalter + Anmeldung: EFB Salzgitter
Veranstaltungsort:
Tagungshaus Kirchencampus (WF)
Team von Fachreferenten

Qualifizierung zur DELFI®-Kursleitung



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

Umfang der Fortbildung: Sechs Wochenenden je 12 Unterrichtsstunden, Hospitationen, 3 Studientage (20 Unterrichtsstunden), Literatur-Selbststudium, Selbsterfahrung. Leitung einer DELFI®-Gruppe unter Praxisberatung, Zertifikat.

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

Ab 26.08.22

€ 900,00

EFB, Kattowitzer Str. 225
Tanja Tietge, Kristin Dörwaldt-Wittke, +
Team von Fachreferenten

OHB tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung für Kinder-Tagespflegepersonen



Sie möchten sich beruflich neu orientieren? Wir bieten Ihnen in Kooperation mit der Stadt Salzgitter und der FABI die Ausbildung zur Kindertagespflegeperson in Salzgitter an.

Bezieherinnen und Bezieher von ALG II zahlen keine Kursgebühr.

Anmeldung und Beratung:
Familienservicebüro, Tel.: 05341-839-4562,
Mail: familienservice@stadt.salzgitter.de

Ab 26.09.22, 08:30-11:45 Uhr

€ 110,00

EFB, Kattowitzer Str. 225

Erste Hilfe am Kind: Fortbildung für Tagespflegepersonen

Der Kurs erfüllt die Vorgaben zum Erhalten der Tagespflegezulassung.

Donnerstag, 25.08.22, 08:00-17:00 Uhr

Weitere Termine folgen, Sie können sich in die Sammelliste eintragen

DRK- Smeewinkel 5, 38226 Salzgitter
N.N.



Praxisgruppe für Kindertagespflegepersonen

Unter professioneller Anleitung werden Fallbeispiele aus der Kindertagespflege bearbeitet. Darüber hinaus findet kollegialer Austausch statt.

**Jeden 2. Monat nach Absprache,
90 Minuten**

ohne Gebühr
EFB, Kattowitzer Str. 225
Stefanie Hosak

DUO Haushaltsassistentin und Alltagsbegleitung

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

Die Evangelische Familien-Bildungsstätte, die Katholische Familien-Bildungsstätte und die Volkshochschule Salzgitter bereiten im Auftrag des Senioren- und Pflegestützpunkts (SPN) der Stadt Salzgitter auf die Aufgaben als Alltagsbegleitung und Haushaltsassistentin 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 30 Unterrichtsstunden umfassende Qua-

lifizierung - 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, Joachim-Campe-Str. 6-8, 38226 Salzgitter, Tel. 0 53 41 / 839-39 59, seniorenservicebuero@stadt.salzgitter.de

DUO Infotreffen

Damit Sie wissen, was auf Sie bei der DUO-Ausbildung zukommt, laden wir zu 2 Infotreffen (jeweils im Seniorentreff in Lebenstedt und Bad) ein. Die Teilnahme ist Voraussetzung für den Kurs.

Bitte beachten Sie: die Termine für den DUO-Lehrgang und die Infotreffen 2023 standen bei Veröffentlichung unseres Programmheftes noch nicht fest. Die neuen Termine werden rechtzeitig angekündigt.

ANMELDEBOGEN

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

Titel: _____ Start: _____ Gebühr: _____

Titel: _____ Start: _____ 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!

1 € Spende für die EFB

Datum: _____ Unterschrift: _____

Per Brief oder per E-Mail an die EFB senden. Sie können sich auch direkt von unserer Internetseite aus über den Warenkorb anmelden.



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 benö-

tigen. 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

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. 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 70 dieses Heftes.



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**

