

Anschrift Familienbildung Wedel e. V.
Rathausplatz 4
22880 Wedel

Zweigstellen Rosengarten 6 b, 22880 Wedel
(neben der Stadtbücherei)
Rosengarten 6c, 22880 Wedel

Telefon 0 41 03 / 80 329 80
E-Mail info@familienbildung-wedel.de
Homepage www.familienbildung-wedel.de



Leitung	Ulrike Wohlfahrt	Tel. 803 29 81
Kursorganisation	Anja Scholz, Annette Baars	Tel. 803 29 80
Controlling/Personalwesen	Heidi Maack	Tel. 803 29 80
Buchhaltung/Mahnwesen	Imke Müller-Maack	Tel. 803 29 80
Koordination Außenstellen	Meike Förster-Bläsi	Tel. 803 29 82
Kindertagespflege	Edda Slivka	Tel. 803 29 83
	Anke Börner	Tel. 803 29 84
Hand in Hand	Viktoria Behrens	Tel. 703 23 19
	Kathrin Müller	
wellcome	Katharina Parbst-Keil	Tel. 703 23 20
Familienzentrum	Maren Drobek	Tel. 703 23 21



Bankverbindung IBAN: DE95 2215 1730 0000 2462 71
BIC: NOLADE21WED
Stadtsparkasse Wedel

Bürozeiten Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

**Tolle Bücher, schöne Geschenke,
herrliche Glückwunschkarten,
alles für die Schule, Schreibwaren,
Kuscheliges und Flauschiges für Babys.**

Unser Team berät Sie gern.



**Bahnhofstraße 46
22880 Wedel
Telefon: 04103 – 919370
Fax: 04103 86550**

**INTERNET: steyer-wedel.de
Email: steyer-wedel@gmx.de**



Flohmarkt

In der Mensa der Gebrüder-Humboldt-Schule, Rosengarten 18
Die Plätze werden am 21.02.2020 unter allen bis dahin eingegangenen Anmeldungen verlost. Sie werden dann per Mail benachrichtigt, ob Sie einen Platz erhalten haben. Aufbau ab 09.00 Uhr, Standlänge 3 Meter.

Nr. A5000 Samstag, 14. März 2020 10.00 – 12.00 Uhr Standgebühr: 18,00 €



Kinderfest im Bürgerpark

Sonntag, 14. Juni 15.00 – 17.30 Uhr

35 Jahre Familienbildung Wedel

Eingang Rudolf-Höckner-Str. oder Parkplatz „Netto“
Schauenburger Straße



Aladin und die Wunderlampe

Ein Märchen aus „Tausendundeine Nacht“ mit Handpuppen

Puppentheater am 22. März siehe Seite 23

VERANSTALTUNGEN	2
KINDERTAGESPFLEGE	4
WELLCOME und HAND IN HAND – Frühe Hilfen für Familien	5
FAMILIENZENTRUM	6
WEDEL	
Willkommen von Anfang an	9
Elterngeld, Babycafé, Geburtsvorbereitung, Rückbildung PEKiP/DELFI, Babymassage, Erste Hilfe, Buggyfit	
Gruppen und Spielkreise	14
Krabbelgruppen, Spielkreise, Russischer Miniclub, Treffpunkt für junge Mütter	
Bewegung für Kinder mit Eltern	17
Schwimmspaß, Familienturnen, Entspannung	
Angebote für Kinder mit und ohne Eltern	
Musik	21
Kreative Freizeit für Eltern und Kinder	23
Ferienkurse	26
(Natur-) Wissenschaft, Technik, Gesellschaft	28
Kurse für Väter und Kinder	30
Sicherheitstraining, Babysitter-Ausbildung	31
Angebote für Erwachsene	
Beratungsangebote	32
Familie und Erziehung, STEP-Elterntraining	35
Gesundheit und Ernährung	40
Sport und Entspannung	43
Schönes und Kreatives	49
Wir werden älter	51
TORNESCH	53
Babycafé, Rückbildung, Spielkreise, Kreatives, Elternkurse	
MARSCH UND GEEST	56
Babycafé, Spielkreise	
HALSTENBEK	57
Spielkreise, Krabbelgruppen	
SCHENEFELDER KINDERZIMMER	58
PEKiP, Hebammenkurse, Spielkreise, Musik, Fitness, Elternkurse	
Teilnahmebedingungen	65
Datenschutzerklärung	66
Anmeldeformular	67



Die Familienbildung Wedel e.V. bildet Kindertagespflegepersonen aus und vermittelt sie in folgenden Bereichen an Eltern:

- Groß Nordende • Haselau • Haseldorf • Heidgraben • Heist • Hetlingen • Holm • Moorrege • Neuendeich • Schenefeld • Tornesch • Uetersen • Wedel



Die Kindertagespflegepersonen

- haben an einem Qualifizierungslehrgang teilgenommen
- verfügen über die Pflegeerlaubnis des Fachdienstes Jugend und Bildung
- betreuen bis zu 5 Kinder im eigenen Haushalt, sehr individuell und zeitlich flexibel
- nehmen regelmäßig an Reflexions-Treffen und Fortbildungen teil

Die Eltern

- werden von den Fachberaterinnen eingehend beraten
- haben freies Wunsch- und Wahlrecht zwischen Krippe und Kindertagespflege
- haben ab dem 1. Lebensjahr ihres Kindes Anspruch auf eine Betreuung
- können einen Antrag auf einkommensabhängige Ermäßigung stellen

Die Qualifizierung

- läuft berufsbegleitend in den Abendstunden und am Wochenende
- wird vom Kreis Pinneberg finanziell unterstützt

Die Beratung der Eltern und Informationen über die Qualifizierung sind nach vorheriger Terminvereinbarung in Wedel, Schenefeld und Tornesch möglich.

Telefonische Sprechzeiten:

Mo 17.00 – 19.00 Uhr, Di und Do 9.00 – 12.00 Uhr oder AB.

E-Mail: kindertagespflege@familienbildung-wedel.de

Bereich Wedel/Holm/Schenefeld: Edda Slivka Tel. 04103 / 80 329 83
Bereich Uetersen/Tornesch: Anke Börner Tel. 04103 / 80 329 84

Weitere Informationen finden Sie unter www.familienbildung-wedel.de oder www.kindertagespflege-kreis-pinneberg.de

„Hand in Hand“ und „wellcome“ sind ein Angebot der Familienbildungsstätten des Kreises Pinneberg im Bereich „Frühe Hilfen für Familien“ mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr und Teil des Präventionskonzeptes des Kreises Pinneberg.



Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Gut, wenn Familie und Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer aber keine Hilfe hat, kann sie von „wellcome“ und von „Hand in Hand“ bekommen.

In Zusammenarbeit mit Familienhebammen, Hebammen, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und den fachlich qualifizierten Koordinatorinnen können die Familien schon während der Schwangerschaft optimal versorgt und begleitet werden.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen übernehmen entlastende Aufgaben für die Mutter, unterstützen bei der Pflege und Betreuung des Babys. Die professionellen Mitarbeiterinnen führen Beratungen durch, begleiten und unterstützen in allen Bereichen, die fachliche Qualifikation voraussetzen.

Sprechzeiten: Katharina Parbst-Keil

Mi 09.00 bis 12.00 Uhr
wellcome Tel. 04103 / 703 23 20
wedel@wellcome-online.de

**Viktoria Behrens
Kathrin Müller**

Mo 08.30 bis 10.30, 12.00 bis 13.00 Uhr
Mi 09.00 bis 11.30 Uhr
Hand in Hand Tel. 04103 / 703 23 19
handinhand@familienbildung-wedel.de

Wedel	Uetersen	Pinneberg	Elmshorn
Viktoria Behrens	Sabine Görs	Anita Sieg	Lucie Trittermann
Kathrin Müller	Ev. FBS Uetersen	Ev. FBS Pinneberg	gemeinnützige PERSPEKTIVE
Familienbildung Wedel e.V.	Albert-Schweitzer-Haus	Bahnhofstraße 20	und FBS Elmshorn
Rosengarten 6b	E.-L.-Meyn-Str. 1	25421 Pinneberg	Lornsenstraße 54a
22880 Wedel	25436 Uetersen	Tel.: 04101 / 845 01 54	25335 Elmshorn
Tel.: 04103 / 703 23 19	Tel.: 04122 / 403 28 45	handinhand@fbs-pinneberg.de	Tel.: 04121 / 491 61 11
handinhand@familienbildung-wedel.de	fbs-uetersen.de		handinhand@perspektive-jugendhilfe.de

Herzlich willkommen im Familienzentrum der Familienbildung Wedel e. V.

Beratung und Begleitung

- Die Mitarbeiterin steht Ihnen bei Fragen rund um das Familienleben zur Seite
- Sie sucht mit Ihnen gemeinsam die richtige Beratungsstelle aus und stellt den Kontakt her. Sie ist Ihre Lotsin im sozialen Netzwerk.
- Bei Bedarf begleitet sie Sie zu den Beratungsstellen und Behörden.

Offene und gebührenfreie Treffpunkte

- Das **internationale Spielcafé** am Montag, 10.30 – 12.00 Uhr für Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr. Kommen Sie einfach vorbei! Wir singen, spielen und klönen – auch in Englisch, Kurdisch und anderen Sprachen. Ohne Anmeldung. Ort: Rathausplatz 4.
- Der **Treffpunkt am Freitag**, 16.00 – 17.30 Uhr spricht vorrangig Eltern mit Kindern an, die von einer Tagesmutter betreut werden. Aber auch andere Eltern sind willkommen. Ohne Anmeldung. Ort: Rathausplatz 4.
- Das **Sprach- und Spielcafé: „Mama lernt Deutsch“** am Dienstag und Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr für Mütter mit Kindern von 0 – 3 Jahren. Ohne Anmeldung. Ort: Rosengarten 6c.
- Der Bewegungstreff **„Klettern, rennen, balancieren“** am Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr für Kinder von 1,5 – 3 Jahren mit Eltern. Ohne Anmeldung. Gebühr: 3,00 € pro Mal. Ort: Gymnastikhalle Rist-Gymnasium (Eingang nur über Pinneberger Straße).



Wer leitet das Familienzentrum?

Das Zentrum ist ein Angebot der Familienbildung Wedel e.V.

Ihre Ansprechpartnerin ist **Maren Drobek**

Telefon: 04103 / 703 23 21

Rosengarten 6c

E-Mail: faz@familienbildung-wedel.de

Sprechstunde: Di 09.00 – 13.00 Uhr,
Do 11.00 – 13.00 Uhr

Sprechen Sie mich bitte an - ich helfe Ihnen gerne weiter.

Willkommen von Anfang an

		Seite
15.01.20	Infoabend Elterngeld/Elternzeit	9
26.02.20	Jetzt braucht mein Baby mehr als Milch	12
26.02.20	Wir werden Großeltern	12
11.03. + 18.03.20	Erste Hilfe im Säuglingsalter	11
21.03.20	Yoga-Wohlfühlsamstag für Mamas mit Baby	11
23.03.20	Infoabend Elterngeld/Elternzeit	9
22.04.20	Babys und Smartphone	12
07.05.20	Jetzt braucht mein Baby mehr als Milch	12
16.06. + 23.06.20	Erste Hilfe im Säuglingsalter	11
22.06.20	Infoabend Elterngeld/Elternzeit	9

Bewegung und Entspannung

23.02.20	Fasching	20
13.06.20	Wohlfühlloose	20

Musik

08.02.20	Ukulelen-Schnupperworkshop	22
21.03.20	Ukulelen-Folgeworkshop	22
24.04.20	Es tönen die Lieder	22

Kreative Freizeit

15.02.20	3-D-Druck	28
28.02.20	Nähmaschinenführerschein	23
07.03.20	Fotoworkshop	28
13.03.20	Traumfänger	24
14.03.20	Osterbasteln	24
15.03.20	Familien-Fotoshooting	23
21.03.20	Filzen	23
21.03.20	Rund um das Ei	28
22.03.20	Puppentheater „Aladin und die Wunderlampe“	23
26.04.20	Kräuterwanderung für Kinder	29
09.05.20	Wir bemalen Elbstones	28
09.05.20	Kräuterwanderung für Familien	29
05.06.20	Nähmaschinenführerschein	23
06.06.20	Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel	24
06.06.20	Familienführung über den Haidehof	29
14.06.20	Geocaching	28

Für Väter und Kinder

15.02.20	Experimente: Luft	30
21.03.20	Besuch bei der Feuerwehr	30
28.03.20	Experimente: Eis und Kristalle	30
25.04.20	Experimente: Elektrizität	30
25.04.20	Besuch auf dem Bauhof	30
10.05.20	Leos Rappelkiste	30
13.06.20	Babymassage	30
??..??..20	Besuch bei der Polizei	30

Beratungsangebote

11.02.20	Wenn Ihnen etwas zustößt ...	34
12.02.20	Elternrechte am Arbeitsplatz	33

Beratungsangebote		Seite
20.02.20	Zurück in den Beruf?	33
20.02.20	Das ABC der Baufinanzierung	34
25.05.20	Zurück in den Beruf?	33
Familie und Erziehung		
14.01.20	Wenn die Wogen höher schlagen – Pubertät	35
25.01.20	Gelassen Eltern sein	35
27.01.20	Wenn Kinder streiten	35
19.02.20	Beruf und Familie	36
22.02.20	Elternschulung „Sicherheit kann man lernen“	39
03.03.20	Warum sich Kinder nicht an Regeln halten	39
25.03.20	Müssen Mütter glücklich sein?	39
27.04.20	Aufstand der Zwerge	38
04.05.20	Mehr Gelassenheit im Familienalltag	38
11.05.20	Väter erziehen anders	38
30.05. + 06.06.20	STEP Elterntaining für Väter	36
09.06.20	Authentisch Grenzen ziehen	36
Gesundheit und Ernährung		
03.02. + 10.02.20	Abnehmen mit Hypnose	40
17.02. + 24.02.20	Raucher*innenentwöhnung mit Hypnose	40
21.02.20	Armlängentest	41
22.02.20	Fußreflexzonenmassage	40
09.03.20	Unterbewusste Lebensregeln	41
11.03. + 18.03.20	Erste Hilfe am Kind	42
09.05.20	Lockere Schultern	41
11.05.20	Das innere Programm neu schreiben	41
16.05.20	Theraband-Workshop	45
Schönes und Kreatives		
22.01.20	So können Veränderungen gelingen	49
28.02. + 29.02.20	Nähmaschinenführerschein	49
20.03.20	Beauty-Workshop	50
07.05.20	Blumen filzen	49
05.06. + 06.06.20	Nähwerkstatt	49
10.06.20	Richtiges Aufräumen	50
Marsch und Geest / Halstenbek / Tornesch / Schenefeld		
21.01.20	Kinder in der digitalen Welt (Schenefeld)	63
16.03.20	Nein mit Liebe (Schenefeld)	62
17.03.20	Hör mir doch mal zu! (Tornesch)	53
23.03.20	Hochsensibilität bei Kindern (Schenefeld)	63
26.03.20	Wege aus der Brüllfalle (Moorrege)	56
26.03.20	Pubertät (Schenefeld)	63
20.04.20	Keine Angst vor den Wechseljahren (Schenefeld)	64
07.05.20	Leben mit Hochsensibilität (Schenefeld)	63
27.04.20	Infoabend Elterngeld/Elternzeit (Schenefeld)	58
08.05. + 15.05.20	Erste Hilfe für das Baby (Schenefeld)	59
16.05.20	Ich woll' ich hätt' ein Huhn (Tornesch)	55
11.05.20	Beziehung statt Erziehung (Schenefeld)	62

Elterngeld (-Plus) und Elternzeit

Für werdende Eltern stellen sich bei der Planung der Elternzeit und beim Ausfüllen der Anträge eine Vielzahl von Fragen: Wie, wo und wann beantrage ich die Elternzeit? Wie wird das Elterngeld berechnet? Hat jeder Anspruch auf Elterngeld? Was ist Elterngeld-Plus? Wann wird ein Einkommen aus Teilzeitarbeit auf das Elterngeld angerechnet? Welche Fristen sind zu beachten? An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Regelungen, damit Ihnen Begriffe wie Elterngeld, Elterngeld-Plus, Elternzeit, Elternteilzeit, Partnermonate und Partnerbonusmonate verständlich werden. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Referentin ist Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Nr. 192-B6001	Mi	19.30 – 21.00 Uhr	15.01.2020	gebührenfrei
Nr. 201-B6000	Mo	19.30 – 21.00 Uhr	23.03.2020	gebührenfrei
Nr. 201-B6001	Mo	19.30 – 21.00 Uhr	22.06.2020	gebührenfrei

Rathausplatz 4, Raum 3, **Bettina Brunswick**

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Dieser Kurs bereitet Sie auf die Geburt und auf das Leben mit einem Kind vor. Die Geburt ist ein gemeinsames Projekt mit Ihrem Partner. In diesem Kurs bekommen Sie ein klares Bild über den medizinischen Ablauf einer Geburt. Außerdem lernen Sie, wie Sie ein Baby halten, wickeln und tragen. Und natürlich, wie Sie sich für die Geburt stärken und am besten vorbereiten, so dass es ein schönes und unvergessliches Erlebnis wird. Termine nach Vereinbarung. Anmeldungen über die Hebamme: Tel. 04103/7019225.

Rosengarten 6b, **Kathrin Stege**

Schwangerenyoga

Sie erlernen speziell ausgewählte, wohltuende Übungen, die Sie optimal auf die Geburt vorbereiten und eine leichtere Entbindung unterstützen. Entspannung und Atemübungen lassen Sie ruhiger und sicherer werden. Das seelische und körperliche Gleichgewicht wird gestärkt, Wohlbefinden und Gesundheit werden verbessert. Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen werden gelindert bzw. vermieden. Yoga eignet sich für die gesamte Zeit der Schwangerschaft bis zur Geburt – auch als Ergänzung zur Geburtsvorbereitung. Die Kursleiterin ist Geburtsvorbereiterin und erfahrene Yogalehrerin. Sie stellt das Kursprogramm auf Ihre Bedürfnisse ein. Bitte eine Decke mitbringen. Die Kursdauer beträgt 10 x 90 Minuten, die Sie im Verlauf von 12 Wochen nach Beginn nutzen können. Danach können Sie die weitere Teilnahme und Stundenanzahl beliebig verlängern. Ein vorzeitiges Ausscheiden wegen der Geburt ist möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr. B1001	Mi	18.00 – 19.30 Uhr	fortlaufend	10er-Karte 100,00 €
------------------	----	-------------------	-------------	---------------------

Rosengarten 6b, **Susanna Piersig**



NEU: „Mein Baby, ich singe für Dich“ –

für Frauen im letzten Drittel der Schwangerschaft

Unser Baby kann bereits ab ca. der 26. Schwangerschaftswoche hören – und neben den Geräuschen im Mutterleib ist es vor allem die Stimme der Mutter, die das Baby begleitet. Wir können schon in der Schwangerschaft Rituale schaffen, die unser Baby wiedererkennt. Viele Familien berichten von Reaktionen des Babys auf Musik, die es schon während der Schwangerschaft vernommen hat. Häufig hilft dies, Babys zu beruhigen. Für unser „Baby im Bauch“ zu singen, ermöglicht uns eine Zeit der Konzentration auf unser Kind. Und Singen tut auch uns gut! Wir singen vertraute und neue Lieder, lassen Klänge entstehen, hören Musik und erfahren neueste Erkenntnisse über die Wirkung von Musik.

Nr. B6007 Mi 19.00 – 20.00 Uhr 22.04./29.04./06.05.20 21,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, **Meike Förster-Bläsi**

Babycafé mit der Familienhebamme

Das Baby ist geboren und mit ihm viel Glück und Freude und viele Fragen. Das Müttercafé hilft, diese Fragen rund um das Baby zu beantworten, und lädt gleichzeitig zum Plaudern und Kennenlernen bei einer Tasse Kaffee oder Tee ein. Eine Familienhebamme steht für alle Fragen rund um das Füttern, Schlafen, Wiegen oder Trösten zur Verfügung. Unsere Mitarbeiterinnen von Hand in Hand und welcome helfen bei weiteren Fragen oder sind die Wegweiser zu Anlaufstellen und Angeboten in Wedel und Umgebung.

Mo 10.30 – 12.00 Uhr fortlaufend außer in den Ferien gebührenfrei
Rosengarten 6b, **Kathrin Stege**

Rückbildungsyoga

Gezielte Yogaübungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der Rückenmuskulatur und aller Muskelgruppen, die durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurden, sowie Dehnung und Entspannung machen Sie fit für die Herausforderungen, die in der ersten Zeit mit dem Baby auf Sie warten. Es wird auch genügend Zeit sein für Austausch und Tipps. Bringen Sie für Ihr Baby eine Decke mit. Die Kursdauer beträgt 10 x 60 Minuten, die Sie im Verlauf von 12 Wochen nach Beginn nehmen können. Danach können Sie die weitere Teilnahme und Stundenanzahl beliebig verlängern. Ferien nach Absprache. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten für diesen Kurs werden i.d.R. von den Krankenkassen nicht übernommen.

Nr. B1003 Do 13.00 – 14.00 Uhr fortlaufend 10er-Karte 75,00 €
Nr. B1004 Do 14.00 – 15.00 Uhr fortlaufend 10er-Karte 75,00 €
Rosengarten 6b, **Susanna Piersig**



Lern- und Erziehungsberatung | Pflanzenheilkunde
Psychosomatik | Kinderwunsch & natürliche Familienplanung

Naturheilkunde & psychologische Beratung
für Kinder und Jugendliche

www.kinderheilpraktikerin-wedel.de | 0170 694 2 964

Yoga-Wohlfühlsamstag für Mamas mit Baby

Das Baby ist da und neben all der Liebe und Freude hast du sicherlich auch manchmal das Gefühl, ziemlich erschöpft zu sein – der Akku ist einfach leer! An diesem Nachmittag kannst du zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Sanfte Yogaübungen lassen dich deinen Körper wieder spüren, deine Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, beruhigende Entspannungsübungen schenken dir Ruhe und Gelassenheit. Und das Beste dabei: dein Baby wird liebevoll mit einbezogen. Gönn' euch diese Auszeit! Bitte mitbringen: je eine Decke für dich und dein Baby, Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, etwas zu trinken. Bitte beachten: dein Rückbildungskurs sollte abgeschlossen sein.

Nr. B6005 Sa 15.00 – 17.00 Uhr 21.03.2020 15,00 €
Rosengarten 6b, **Svenja Grabow-Brehm**

Babymassage und mehr – für Babys von 10 Wochen bis 6 Monaten

Kinder, die massiert werden, fühlen sich wohl in ihrer Haut. Gleichzeitig wird ein inniger Kontakt aufgebaut und das Urvertrauen der Kinder gestärkt. Die zärtlichen Berührungen und das Gespräch ohne Worte stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Es wird aber auch genügend Zeit für Fragen und Antworten rund um die erste Zeit mit dem Baby sein. Sie erlernen die Technik der indischen Babymassage – nach Leboyer – sowie Elemente des Babyyoga. Mitzubringen: ein großes Handtuch, wasserfeste Unterlage, Babymassageöl, leichte Kleidung für den Erwachsenen. Kleinstgruppe mit max. 6 Teilnehmern.

Nr. B1005 Mo 09.15 – 10.15 Uhr 03.02.20 – 02.03.20 (5x) 30,00 €
Nr. B1006 Mo 09.15 – 10.15 Uhr 18.05.20 – 22.06.20 (5x) 30,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, **Stephanie Fillies**

Musik – mit Maus und Katz, und dir, mein Spatz – für Babys ab 5 Monaten bis zum Krabbelalter

Wir laden unsere Babys ein, auf ihre Weise Klänge und Laute zu entdecken. Sie können schauen, zuhören, ausprobieren oder verändern. Wir wollen für und mit unseren Babys traditionelle und neue Kinderlieder und Gestenspiele entdecken und mit Fingern, Füßen, Klangmaterialien aus dem Alltag, ersten Instrumenten und viel Spaß experimentieren. **Kein Kurs am 19.06.20.** Musikkurs für Kinder ab Lauffalter s. Seite 21.

Nr. B1007 Fr 10:20 – 11:05 Uhr 07.02.20 – 27.03.20 (8x) 40,00 €
Nr. B1008 Fr 10:20 – 11:05 Uhr 24.04.20 – 26.06.20 (7x) 35,00 €
Rosengarten 6b, **Silvia Tontscheva**

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

An diesen zwei Vormittagen üben Sie mit einer erfahrenen Notfallsanitäterin und Kinderheilpraktikerin die Einschätzung von Notfallsituationen und trainieren das praktische Vorgehen. So haben Sie von Anfang an ein sicheres Gefühl und wissen, was Sie im Notfall unternehmen müssen. Die Babys bringen Sie natürlich mit.

Nr. B6003 Mi 10.30 – 12.30 Uhr 11.03.20 + 18.03.20 (2x) 30,00 €
Nr. B6004 Di 10.30 – 12.30 Uhr 16.06.20 + 23.06.20 (2x) 30,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, **Elena Claussen**

Wir werden Oma und Opa – für werdende Großeltern und für Großeltern mit Enkeln im ersten Lebensjahr

Wenn unsere Kinder Kinder bekommen – das ist eine besondere Zeit. Aber manchmal ist es auch nicht so leicht, in diese neue Rolle hineinzufinden. Wir haben mit unseren Kindern vielleicht vieles anders gemacht, als sie es nun mit ihren Kindern machen möchten. An diesem Abend bringen wir Sie auf den neuesten Stand in Bezug auf Babyhandling, Körperpflege, Ernährung, Schlaf, Babyspiele. Die Kursleiterin ist Hebamme.

Nr. B6002 Mi 18.30 – 21.30 Uhr 26.02.2020 15,00 € pro Person / 25,00 € pro Paar
Rathausplatz 4, Raum 4, **Irma Aschert**

NEU: Buggyfit

Du möchtest schnell wieder fit werden? In diesem Kurs kannst du mit deinem Kind zusammen sein, an deinem Wohlfühlgewicht arbeiten, die frische Luft mit anderen Müttern genießen und sowohl Kraft als auch Ausdauer steigern. Während einer moderaten Runde mit dem Kinderwagen, Buggy oder Co. werden durch gezielte Übungen insbesondere Bauch und Beckenboden trainiert. Die Übungen unterstützen die Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt und sind auch im Alltag gut anwendbar. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin (Bachelor of Science) und beantwortet gerne Fragen rund um das Thema Bewegung und Gesundheit mit Baby.

Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt, aber nicht am 01.05. und 22.05.20.

Nr. B1009 Fr 10.30 – 11.30 Uhr 06.03.20 – 17.04.20 (6x) 30,00 €
Nr. B1010 Fr 10.30 – 11.30 Uhr 24.04.20 – 26.06.20 (8x) 40,00 €

Treffpunkt: Vor der Badebucht, **Pia Roemmling-Küchler**

Babys und Smartphone – für Eltern mit Babys und/ oder Kleinkindern

Smartphone, Tablet, PC oder Fernsehen – was sehen Babys überhaupt, wenn wir oder sie auf den Bildschirm schauen – und wieviel dürfen sie? Was schadet ihnen und wie merken wir das? An diesem Vormittag erfahren Sie, wie eine sinnvolle Mediennutzung aussehen kann. Bringen Sie Ihr Baby zu diesem Vormittagskurs gerne mit!

Nr. B6006 Mi 10.30 – 12.00 Uhr 22.04.2020 12,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, **Marion Brinkers**

Jetzt braucht mein Baby mehr als Milch – babyfreundliche Beikost mit oder ohne Brei

Um den 5 – 7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der Beikost. Dazu stellen sich viele Fragen, und Eltern müssen sich durch einen Dschungel unterschiedlicher Informationen, Ratschläge und Produkte kämpfen. Viele Babys haben Vorlieben oder Abneigungen, die mit empfohlenen Ernährungstipps nicht kompatibel erscheinen. Wir haben für Sie unterschiedliche Ratgeber und Ideen gelesen und zusammengefasst. Die folgenden Fragen (und mehr!) werden an diesem Abend beantwortet: Was ist Beikost? Woran erkenne ich, dass mein Baby bereit ist für Beikost? Was ist Fingerfood und Baby Lead Weaning?

Nr. B6008 Mi 19.00 – 20.30 Uhr 26.02.2020 10,00 €
Nr. B6009 Do 19.00 – 20.30 Uhr 07.05.2020 10,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, **Sarina Scheele**

PEKiP® – Das Prager-Eltern-Kind-Programm

DELFI® – DENKEN, ENTWICKELN, LIEBEN, FÜHLEN, INDIVIDUELL

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

DELFI® und PEKiP® begleiten Sie und Ihr Baby ab der 6. Woche im ganzen ersten Lebensjahr. Bei den Treffen haben Sie Zeit, sich ganz auf Ihr Baby einzustellen und einen intensiven Kontakt aufzubauen. Dies erleichtert es Ihnen, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Babys richtig zu verstehen. Vielfältige Spielanregungen, die dem Entwicklungsstand der Babys entsprechen, fördern die ganzheitliche Entwicklung. Sie bekommen Kontakt zu anderen Eltern, und es ist Zeit für Gespräche, Tipps und Informationen über den Alltag mit Ihrem Baby. Die Babys sind während des Kurses meist unbekleidet, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Bitte Handtuch/ Wickelunterlage mitbringen. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Sie können sich für einen Kurs schon vor der Geburt des Kindes vormerken lassen, der Platz muss nach der Entbindung bestätigt werden. Die Termine der Gruppen erfahren Sie in unserem Büro. Die Kursleiterinnen sind nach dem PEKiP®- oder DELFI®-Konzept zertifiziert.



Nr. C2000a Di 09.00 – 10.30 Uhr
laufende Gruppe für Juni, Juli, Aug. 2019 geb. Babys

Nr. C2000e Mi 10.15 – 11.45 Uhr
neue Gruppe für Sept., Okt. 2019 geb. Babys

Nr. C2000f Di 08.45 – 10.15 Uhr
neue Gruppe für Sept., Okt., Nov. 2019 geb. Babys

Nr. C2000b Di 10.15 – 11.45 Uhr
neue Gruppe für Nov., Dez. 2019, Jan. 2020 geb. Babys

Nr. C2000g Di 09.00 – 10.30 Uhr
neue Gruppe für Feb., März, April 2020 geb. Babys

Kurse für ab Mai 2020 geborene Babys sind in Planung, bitte melden Sie sich und Ihr Baby einfach an.

Gebühr: 18 Treffen – 151,20 €

Rosengarten 6b/Rathausplatz 4, Raum 3, **Pia Thomsen-Poth, Lena Mieske**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.



Anthula Homatash
Zahnärztin für Kinder





Tel: +49 4103 180 86 08
Fax: +49 4103 180 86 09
info@zahnärztin-fuer-kinder.de



Rolandstr. 6A, 22880 Wedel www.zahnärztin-fuer-kinder.de



Anja Scholz
zertifizierte
Delfi-Gruppenleiterin



Stephanie Fillies
Physiotherapeutin,
zertifizierte Gruppenleiterin,
Baby massage, Babys in Bewegung



Lena Mieske
Physiotherapeutin,
zertifizierte Delfi-Gruppenleiterin,
Dipl. Sozial-Pädagogin

Mein erster Spielplatz – für Babys von 3 – 18 Monaten

Nie wieder entwickeln sich die Babys so schnell wie im ersten Lebensjahr und wahrscheinlich werden Sie nie wieder eine so innige Zeit mit Ihrem Baby verbringen. Dies wollen wir genießen und dabei die kindliche Entwicklung mit Bewegungs- und Sinnesanregungen, Kitzelversen und Fingerspielen verstehen, begleiten und unterstützen. Auch für Gespräche wird genug Zeit sein und für Tipps und Anregungen der erfahrenen Kursleiterinnen und der anderen Teilnehmenden.

				Geburtsmonat
Nr. C2010 (A)	Do 09.30 – 10.30 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	36,00 €	11/18 – 01/19
Nr. C2011 (A)	Do 10.45 – 11.45 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	36,00 €	03/19 – 05/19
Nr. C2012 (A)	Do 09.30 – 10.30 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	40,50 €	12/19 – 01/20
Nr. C2013 (A)	Do 10.45 – 11.45 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	40,50 €	03/19 – 05/19
Nr. C2014 (B)	Fr 09.20 – 10.20 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	36,00 €	06/19 – 07/19
Nr. C2015 (B)	Fr 10.30 – 11.30 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	36,00 €	04/19 – 05/19
Nr. C2016 (B)	Fr 09.20 – 10.20 Uhr	24.04.20 – 26.06.20 (8x)	36,00 €	06/19 – 07/19
Nr. C2017 (B)	Fr 10.30 – 11.30 Uhr	24.04.20 – 26.06.20 (8x)	36,00 €	04/19 – 05/19
Nr. C2018 (C)	Di 10.45 – 11.45 Uhr	11.02.20 – 24.03.20 (7x)	31,50 €	08/19 – 09/19
Nr. C2019 (C)	Mi 09.00 – 10.00 Uhr	12.02.20 – 25.03.20 (7x)	31,50 €	10/19 – 11/19
Nr. C2020 (C)	Di 10.45 – 11.45 Uhr	21.04.20 – 23.06.20 (10x)	45,00 €	08/19 – 09/19
Nr. C2021 (C)	Mi 09.00 – 10.00 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	45,00 €	10/19 – 11/19

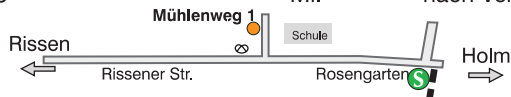
Rathausplatz 4, Raum 3, Anja Scholz (A), Stephanie Fillies (B), Lena Mieske (C)

Andrea Holst

Fachärztin für Allgemeinmedizin • hausärztliche Versorgung •
psychosomatische und suchtmmedizinische Grundversorgung

Mühlenweg 1 · 22880 Wedel
Telefon 04103-1894755
Fax 1894756

Mo. + Do. 9 – 12 und 16 – 18 Uhr
Di. + Fr. 9 – 12 Uhr
Mi. nach Vereinbarung



„Entdecken, spielen, erleben“ – für Kinder ab 12 Monaten mit einem Elternteil

Nun werden die Kinder richtig mobil. Sie wollen ihre neuerworbenen Fähigkeiten ständig erproben und erweitern. Hierbei hat jedes Kind sein eigenes Tempo und seine eigenen Herangehensweisen. Mit Bewegungsangeboten, vielen Spielen zur sinnlichen Wahrnehmung und Liedern geben wir dem Entdeckungsdrang Raum. Franziska Köpke ist FEP-Kursleiterin.

Nr. C2023 Mo 15.00 – 16.15 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 56,00 €

Nr. C2024 Mo 15.00 – 16.15 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 63,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Franziska Köpke

Kleine Kinder entdecken die Welt – ab 12 Monaten mit einem Elternteil

Voller Neugier möchten unsere Kinder ihre Welt entdecken und verstehen und die ständig wachsenden Fähigkeiten ausprobieren. Eltern sind hierbei die wichtigsten Begleiter. Gemeinsam wollen wir neue Spielmöglichkeiten erproben, Bewegungslandschaften entdecken, Bewegungsspiele lernen und Sinneserfahrungen sammeln. Kinder und Erwachsene knüpfen Kontakte und für die Erwachsenen ist Zeit, sich über Fragen rund um den Alltag oder Erziehungsfragen auszutauschen. Zwei Ausfalltermine pro Quartal werden im Kurs bekanntgegeben.

Nr. C2032 Do 15.30 – 16.30 Uhr 06.02.20 – 26.03.20 (6x) 27,00 €

Nr. C2033 Do 15.30 – 16.30 Uhr 30.04.20 – 25.06.20 (6x) 27,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Samantha Bauer

Profis für alle Baustoffe!

- Bauen
- Sanieren
- Renovieren

Bauzentrum Lüchau

Wedel · Rissener Str. 142 · ☎ 04103 / 8009-0



WhatsApp: 0171/5566403

luechau.de



Treffpunkt für junge Mütter und Schwangere – bis 23 Jahre

Schule, Ausbildung, Beruf, Freunde, vielleicht sogar eine eigene Wohnung – und das alles mit einem Kind ist manchmal richtig anstrengend, oder? In dieser Gruppe triffst du andere Mütter, bekommst Tipps für Spiele mit dem Kind und Unterstützung bei der Erziehung sowie bei beruflichen und privaten Problemen. Komm einfach vorbei. Wir freuen uns auf dich! **Keine Treffen in den Schulferien und am 10.03.20.**

Di 14.30 – 16.00 Uhr fortlaufend gebührenfrei

Rathausplatz 4, Raum 3, **Anja Scholz**

Russischer Mini-Club – für Kinder ab 1 Jahr mit Eltern

Möchten Sie, dass Ihre Kinder Russisch sprechen? In dieser Gruppe geben wir den Kindern die Möglichkeit, sich kennen zu lernen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Die Mütter können sich austauschen und Rat holen. Es werden Märchen und Gedichte erzählt, zusammen gebastelt, gespielt, getanzt und gesungen. Bei schönem Wetter können auch Ausflüge organisiert werden. Wir wollen die bilinguale Sprachentwicklung der Kinder unterstützen und die Selbstständigkeit fördern. **Kein Kurs am 11.02.20.**

Nr. C2029 Di 16.15 – 17.45 Uhr 04.02.20 – 24.03.20 (7x) 39,90 €

Nr. C2030 Di 16.15 – 17.45 Uhr 21.04.20 – 02.06.20 (7x) 39,90 €

Rathausplatz 4, Raum 3, **Vera Nesterova**

Spielkreis ohne Eltern in Holm – für Kinder ab 2 Jahren s. Seite 56

Kreative Samstag-Vormittage – für Kinder ab 2 Jahren mit einem Elternteil

Passend zu Frühjahr und Sommer wollen wir mit verschiedenen Materialien experimentieren. Geschichten, Lieder und Bewegung runden diese Vormittage ab.

„Die Raupe Nimmersatt“:

Nr. G6047 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 09.05.2020 8,00 € inkl. Material

„Am Strand“:

Nr. G6048 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 13.06.2020 8,00 € inkl. Material

Rathausplatz 4, Raum 3 und 4, **Franziska Köpke**

In den Sommerferien: Kunterbunte Nachmittage –

für Kinder von 2 ½ – 5 Jahren mit Eltern

Die Sonne scheint – wir wollen raus gehen! Von der Jahreszeit inspiriert, mit kleinen Geschichten und Liedern eingeleitet, wollen wir nach Herzenslust matschen, malen, kleistern, Farben und Materialien mit allen Sinnen erfahren. Bewegungsspiele und Zeit für eine kleine gemeinsame Pause runden unseren kunterbunten Nachmittag ab. Bitte mitbringen: farbfeste Kleidung und einen kleinen Snack. Geschwister ab 1 Jahr zahlen 50 % der Gebühren.

Nr. C2025 Mi 15.30 – 17.30 Uhr 15.07.20 – 29.07.20 (3x) 30,00 € inkl. Materialkosten

Ort wird noch bekanntgegeben, **Meike Förster-Bläsi**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.



Pia Roemmling-Küchler

(Physiotherapeutin – Bachelor of Science)

freut sich nach ihrer Babypause auf die neuen Kurse:

- Babyschwimmen und Pack die Badehose ein (s. unten)
- Alle Sinne spielen mit (s. Seite 60)
- Buggyfit (s. Seite 12 und 61)
- Bodyforming (s. Seite 46)

NEUSTART: Babyschwimmen – für Eltern mit Babys ab 4 Monaten

Neun Monate lang waren unsere Babys von Wasser umgeben. Daher ist ihnen dieses Element auch nach der Geburt vertraut. In intensivem Kontakt mit einem Elternteil und viel gemeinsamem Spaß erleben die Babys die große Bewegungsfreiheit, die ihnen die „Schwerelosigkeit“ im Wasser ermöglicht. Die Entwicklung von Körperwahrnehmung, Gleichgewichtssinn und Grobmotorik werden hier angeregt. Das Wichtigste aber ist die Freude, die Groß und Klein mit Pia zusammen haben! Melden Sie sich einfach an und wir informieren Sie, in welchen Kurs Ihr Kind vom Alter her am besten passt. **Kein Kurs am 22.05.20.**

Nr. D2100 Fr 08.45 – 09.15 Uhr 07.02.20 – 27.03.20 (8x) 49,60 €

Nr. D2101 Fr 09.15 – 09.45 Uhr 07.02.20 – 27.03.20 (8x) 49,60 €

Nr. D2102 Fr 08.45 – 09.15 Uhr 24.04.20 – 26.06.20 (8x) 49,60 €

Nr. D2103 Fr 09.18 – 09.45 Uhr 24.04.20 – 26.06.20 (8x) 49,60 €

Kombibad Badebucht, Schulauer Straße, **Pia Roemmling-Küchler**

Mitzubringen: Schwimmwindel, Badehandtücher. Das Wasser ist 1,15 m tief und 32 Grad warm. Der Eintritt für die Badebucht ist in der Gebühr enthalten. Wenn Sie länger im Bad bleiben möchten, zahlen Sie an der Kasse den üblichen Tarif. Die „Eintritts-Karte“, die Sie in der Badebucht erhalten, muss vorgezeigt werden. Einlass 10 – 15 Minuten vor Kursbeginn.

NEUSTART:

Pack die Badehose ein – am Nachmittag für Kinder von 1 – 3 Jahren

Spieleerfahrungen und Spaß am gemeinsamen Spielen, Singen und Planschen stehen im Vordergrund dieses Nachmittagskurses. Nebenbei sammelt das Kind gute Körper- und Bewegungserfahrungen, schult den Gleichgewichtssinn, stärkt die Muskulatur und genießt den intensiven Körperkontakt mit den Eltern.

Nr. D2108 Mo 16.00 – 16.30 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 49,60 €

Nr. D2109 Mo 16.30 – 17.00 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 49,60 €

Nr. D2110 Mo 16.00 – 16.30 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 55,80 €

Nr. D2111 Mo 16.30 – 17.00 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 55,80 €

Kombibad Badebucht, Schulauer Straße, **Pia Roemmling-Küchler**

Wir bedanken uns herzlich bei den EDEKA-Märkten Volker Klein und Claus-Peter Jensen und den zahlreichen Pfandbox-Spender*innen, die unsere Arbeit auf diese Weise unterstützen.

Mini-Familieturnen für alle Kinder bis 4 Jahre

Wir verwandeln die Halle in eine Turn- und Spaßlandschaft für Eltern und Kinder. Beim Singen, Toben und Spielen werden die motorischen Fertigkeiten gezielt gefördert, aber der Spaß steht immer im Vordergrund!

Nr. D2114 (A)	Mo	16.00 – 17.15 Uhr	03.02.20 – 23.03.20 (8x)	48,00 € pro Familie
Nr. D2115 (A)	Mo	16.00 – 17.15 Uhr	20.04.20 – 22.06.20 (10x)	60,00 € pro Familie
Nr. D2129 (B)	Mi	16.30 – 17.45 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	48,00 € pro Familie
Nr. D2130 (B)	Mi	16.30 – 17.45 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	60,00 € pro Familie

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, nur Eingang Pinneberger Straße;

Sarina Scheele (A), Tina Böge (B)

Kurstipp: : Fasching-Spiele-Fest! s. Seite 20

Turnspaß am Samstagvormittag

Für Väter oder Mütter mit Kindern von 1 ½ – 6 Jahren

Hurra – wenn das Wochenende beginnt, haben Mama oder Papa Zeit zum gemeinsamen Turnen, Entdecken und Bewegen! Toben, klettern, schaukeln, balancieren, rollen, springen, hängen, rutschen und ausruhen – das Ziel ist neben der Freude an der Bewegung und dem Spaß in der gemeinsam verbrachten Stunde die Anregung und Förderung der motorischen Fähigkeiten, der Fantasie und des Sozialverhaltens. Im Vordergrund stehen dabei die Erfolgserlebnisse der Kinder, die sich von ganz allein einstellen.

Für Familien mit Kindern von 1 ½ – 3 Jahren:

Nr. D2116	Sa	09.30 – 10.30 Uhr	01.02.20 – 04.04.20 (10x)	50,00 € pro Familie
Nr. D2118	Sa	09.30 – 10.30 Uhr	25.04.20 – 27.06.20 (10x)	50,00 € pro Familie

Für Familien mit Kindern von 4 – 6 Jahren:

Nr. D2117	Sa	10.30 – 11.30 Uhr	01.02.20 – 04.04.20 (10x)	50,00 € pro Familie
Nr. D2119	Sa	10.30 – 11.30 Uhr	25.04.20 – 27.06.20 (10x)	50,00 € pro Familie

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, Christine van Hülst, Claudia Wittburg

Gebührenermäßigungen für Wedeler Bürger*innen sind für alle Kurse möglich. Schauen Sie in unsere Teilnahmebedingungen oder sprechen Sie uns an.



Zauberreich
DER KINDERLADEN

**Ticket to Heaven • Blundstone • Review • Hansekind • Natural World
Aigle • Vingino • Steiff • Sanetta • Petrol • Joha • Blue Heeler**

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Wedeler Landstraße 49 | 22559 Hamburg-Rissen | Telefon 040 81 97 64 41 | www.zauberreich.com

Musik, Bewegung, Spiel für Kinder von 1 – 3 Jahren – jetzt am Freitag!

Das Kätzchen Mimi begrüßt die Kinder und dann geht es auch schon los: Zu Kerstins Gitarrenspiel singen und tanzen, über die Bewegungslandschaft purzeln und klettern, mit Mama oder den Großeltern auf Löwenjagd gehen oder ... Bestimmt fällt ihnen noch viel mehr ein! Und die Kleinen schauen sich von den größeren Kindern vieles ab! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und eine kleine Stärkung.

Nr. D2112	Fr	09.00 – 10.30 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	52,00 €
Nr. D2113	Fr	09.00 – 10.30 Uhr	24.04.20 – 26.06.20 (8x)	52,00 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, Kerstin Deters

NEU: Kindergartenfrei – Musik, Bewegung, Spiel für Kinder bis zum Schulalter

Für alle Kinder, die heute nicht in den Kindergarten gehen und zusammen mit Mama oder Papa, Oma oder Opa gerne andere Kinder zum Spielen, Singen und Turnen treffen möchten. Mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und eine kleine Stärkung. Kursgebühr inkl. 1,50 € Materialkosten.

Nr. D2120	Fr	10.30 – 12.00 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	61,50 € pro Familie
Nr. D2121	Fr	10.30 – 12.00 Uhr	24.04.20 – 26.06.20 (8x)	61,50 € pro Familie

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, Kerstin Deters

Familieturnen! – für alle Kinder bis 6 Jahre mit Eltern

Im Singkreis zu Beginn der Stunde lernen wir uns kennen und dann wollen wir einen Nachmittag zusammen „in Bewegung“ erleben. Wir machen Bewegungsspiele und alle Mamas und Papas bauen eine Turnlandschaft auf zum Klettern, Rutschen, Springen, Runterfallen und was uns sonst noch einfällt. Alles wird ausprobiert und die Eltern machen mit. Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden. Bitte leichte Turnbekleidung tragen. Kursgebühr inkl. 1,75 € Materialkosten.

Nr. D2131	Do	15.15 – 16.45 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	61,75 € pro Familie
Nr. D2132	Do	16.45 – 18.00 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	51,75 € pro Familie
Nr. D2133	Do	15.15 – 16.45 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	69,25 € pro Familie
Nr. D2134	Do	16.45 – 18.00 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	58,00 € pro Familie

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, Kerstin Deters



**Kostenloser
Sicherheitscheck
vor Ort**

SST

SST Neumerkel • Döbler e.K.

Tel. (0 41 03) 8 08 87 95 • Fax (0 41 03) 8 08 87 96
 Notdienst: 01511/6 66 60 56 od. 01511/6 67 49 83
 Mühlenstr. 9 • 22880 Wedel • www.sst-wedel.de

Einbruchschutz • Schließanlagen • Schilder und Gravuren
 Notdienst • Zutrittskontrolle • Fluchtwegsicherung • Briefkasten
 Mechatronik • Tresore • Baubeschlüsse • Edelstahl-Sonderkonstruktionen

Fasching-Spiele-Fest!

Alle Prinzessinnen, Clowns, Ritter, Polizisten und Löwen – alle Kinder, die Lust haben sich zu verkleiden – sind herzlich eingeladen, mit den Eltern zusammen Fasching zu feiern. Mitzubringen: Einen leckeren Beitrag zum Buffet und ein Getränk. Zzgl. Materialkosten: 2,50 € pro Kind.

Für Familien mit Kindern bis 6 Jahre

Nr. D6016 So 11.00 – 12.45 Uhr 23.02.2020 9,50 € pro Familie

Für Familien mit Kindern bis 6 Jahre

Nr. D6017 So 16.15 – 18.00 Uhr 23.02.2020 9,50 € pro Familie

Für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren ohne Eltern

Nr. D6018 So 14.00 – 15.45 Uhr 23.02.2020 5,50 € pro Kind

Turnhalle Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, Kerstin Deters

In der Wohlfühloase – für Eltern und Kinder von 6 – 11 Jahren

Eine einzigartige Kombination aus Massage, Yoga und Entspannungsspielen erwartet jedes Vater- oder Mutter-Kind-Pärchen! Ulli und Steffi haben sich eine ganz besondere Mischung überlegt und wir sind sicher, dass sie Ihnen und Ihren Kindern gefallen wird, dass Sie die gemeinsame Zeit genießen werden und entspannt und mit vielen Anregungen nach Hause gehen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Massageöl o.ä., großes Handtuch.

Nr. D6014 Sa 11.00 – 12.30 Uhr 13.06.2020 15,00 € pro Paar

Rosengarten 6b, Stephanie Fillies, Ulrike Morgenweck

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Wir müssen die Kurse spätestens eine Woche vor Kursbeginn absagen, wenn nicht genügend Anmeldungen vorliegen.



Musik – mit Maus und Katz, und dir, mein Spatz

Musikkurs für Kinder ab Laufalter bis 3 Jahre

Wir laden unsere Kinder ein, auf ihre Weise Klänge und Laute zu entdecken. Sie können schauen, zuhören, ausprobieren, verändern. Mit Fingern, Füßen, Klangmaterial aus dem Alltag, ersten Instrumenten und viel Spaß werden traditionelle und neue Kinderlieder, Gestenspiele und kleine Klanggeschichten entdeckt und erfahrbar gemacht. Jeder nach seinem Tempo, seiner Tagesform, seinem Temperament. Von der Freude am Singen, Klingen und Tanzen hin zur Musik, als selbstverständliches Ausdrucksmittel. Je nach Altersstufe werden die Inhalte angepasst.

Auch in den Osterferien, aber nicht am 26.02., 13.05, 20.05.2020.

Nr. E3001 Fr 09.30 – 10.15 Uhr 07.02.20 – 27.03.20 (8x) 40,00 €

Nr. E3002 Fr 09.30 – 10.15 Uhr 24.04.20 – 26.06.20 (7x) 35,00 €

Rosengarten 6b, Silvia Tontscheva

Musikkurs für Kinder ab 5 Monaten s. Seite 11

Alles mit Musik... für Kinder von 15 Monaten bis 3 Jahre mit einem Elternteil

Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen – wir können den ganzen Tag mit Liedern begleiten. Dies macht nicht nur Freude, sondern durch das Singen, Tanzen, Musikhören und Ausprobieren erster Instrumente werden Konzentration, Motorik, soziale Kompetenzen und Sprachfähigkeit gefördert. Die Kinder erleben uns Erwachsene im Umgang mit Musik und finden so selbst den Weg ins aktive Musizieren. Sollten die angegebenen Uhrzeiten für Sie nicht möglich sein, sprechen Sie uns an. **Auch in den Osterferien, aber nicht am 26.02., 13.05, 20.05.2020.**

Nr. E3008 Mi 15.00 – 15.45 Uhr ab 1 ¼ Jahren 12.02.20 – 08.04.20 (8x) 40,00 €

Nr. E3009 Mi 15.50 – 16.35 Uhr ab 2 Jahren 12.02.20 – 08.04.20 (8x) 40,00 €

Nr. E3010 Mi 16.40 – 17.25 Uhr ab 3 Jahren 12.02.20 – 08.04.20 (8x) 40,00 €

Nr. E3011 Mi 15.00 – 15.45 Uhr ab 1 ¼ Jahren 15.04.20 – 17.06.20 (8x) 40,00 €

Nr. E3012 Mi 15.50 – 16.35 Uhr ab 2 Jahren 15.04.20 – 17.06.20 (8x) 40,00 €

Nr. E3013 Mi 16.40 – 17.25 Uhr ab 3 Jahren 15.04.20 – 17.06.20 (8x) 40,00 €

Rosengarten 6b, Meike Förster-Bläsi

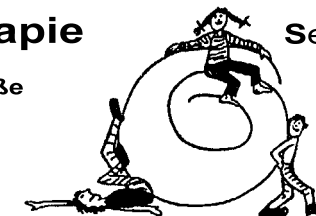
Gebührenermäßigungen für Wedeler Bürger*innen sind für alle Kurse möglich. Schauen Sie in unsere Teilnahmebedingungen oder sprechen Sie uns an.

Physiotherapie

für Kleine und Große

Grit Damerow

Monika Allgaier



Sensorische Integration

Atemtherapie

Bobath

Alle Kassen und privat

Bei der Stadtbücherei Rosengarten 6, 22880 Wedel, Tel. (04103) 80 86 40

„Es tönen die Lieder...“

Volks- und Kinderlieder für alle von 2 – 102 Jahren

Für die Einen ist es eine Begegnung mit Altvertrautem, für die Anderen mit etwas Neuem. Wir singen Jahreszeitenlieder, Liebeslieder, Schlaflieder, Seemannslieder und anderes. Meike hat ihre Gitarre dabei und wird begleitet von der Harfistin Siglinde Vellguth.

Nr. E6021 Fr 16.00 – 17.00 Uhr 24.04.2020 Spende erbeten
Gemeinschaftsraum der Johanniter-Unfallhilfe, Gorch-Fock-Straße 13, **Meike Förster-Bläsi**

Ukulelen-Schnupperworkshop für Erwachsene

Spätestens mit dem Welterfolg „Somewhere Over the Rainbow“ hat sich die Ukulele in die Herzen der Menschen gespielt. Kein Wunder, dass überall das Ukulele-Fieber ausgebrochen ist: Kein anderes Instrument bietet so einfach und effektiv die Möglichkeit, Melodien zu spielen und Lieder zu begleiten! Auch wenn Sie noch nie ein Instrument gespielt haben, werden Sie viel Spaß haben und schon nach kurzen Vorübungen das erste Lied spielen. Die Kosten für das Infomaterial und die Leihukulele sind in der Kursgebühr enthalten. Max. 6 Teilnehmer*innen.

Nr. E6023 Sa 14.00 – 16.00 Uhr 08.02.2020 20,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, **Reni Schaefer**

Ukulele Folgeworkshop für Erwachsene

Mit den Teilnehmer*innen aus den Schnupperworkshops wollen wir das gelernte Ukulele-Spiel vertiefen. Neue Lieder, Akkorde, Rhythmen, Schlagtechniken und auch kleine Melodien werden wir uns langsam erarbeiten. Und natürlich singen und Spaß beim Musizieren haben! Die Kosten für das Infomaterial und die Leihukulele sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bei der Anmeldung angeben, falls schon eine Ukulele vorhanden ist.

Nr. E6024 Sa 14.00 – 16.00 Uhr 21.03.2020 20,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, **Reni Schaefer**

Kurstipp: „Mein Baby, ich singe für dich!“ s. Seite 10

KLÆDELIG

kleidsames für Sie

Bahnhofstraße 38 - 40 · 22880 Wedel

Tel. 04103 189 96 84 · www.klaedelig.de



Aladin und die Wunderlampe

Der Junge Aladin wird vom Zauberer beauftragt, eine Öllampe in einer magischen Höhle zu finden. Der Zauberer möchte die Lampe nur für sich allein haben. Aber was ist denn so Besonderes an dieser Lampe? Aladin will es herausfinden – und erlebt Wunderbares. Aufgeführt von Tara Luka, dem Hamburger Puppentheater.

Nr. G6030	So 15.30 Uhr	22.03.2020	Eintritt: 5,00 € Erw. / 3,00 € Kind
Nr. G6031	So 16.30 Uhr	22.03.2020	Eintritt: 5,00 € Erw. / 3,00 € Kind

Rosengarten 6b, **Tara Luka**, Puppentheater eineanderewelt

Familien-Fotoshooting

Die ganze Familie oder nur die Kinder, das Baby oder Papa und Kind als Überraschung für die Mama? Fotos sind nicht nur zu Ostern und für die Großeltern ein schönes Geschenk! Die Fotografin nimmt sich Zeit für Sie, rückt Sie ins rechte Licht und macht dann Bilder, die Sie auf CD erhalten und so oft abziehen lassen können, wie Sie möchten, wahlweise in schwarz/weiß oder Farbe. Die Uhrzeiten liegen ab dem 04.03.20 im Büro der Familienbildung aus, eine rechtzeitige Anmeldung vorher ist erforderlich. Die CD mit den Bildern kann ab dem 26.03.20 im Büro abgeholt werden.

Nr. G6032 So 09.00 – 16.00 Uhr 15.03.2020 50,00 €
Rosengarten 6b, **Catharina Peppel**

Nähmaschinenführerschein – für Kinder ab 8 Jahren

Du lernst, wie eine Nähmaschine funktioniert, wie du richtig zuschneidest und eine Naht entsteht. Meike erklärt dir den sicheren Umgang mit der Maschine und dann nähst du schon dein erstes eigenes Werk. Mitzubringen: Nähmaschine (sofern vorhanden), Schere, Stecknadeln, Garn und Stoffreste. Max. 6 Kinder.

Nr. G6033	Fr 15.00 – 18.00 Uhr	28.02.2020	18,00 €
Nr. G6034	Fr 15.00 – 18.00 Uhr	05.06.2020	18,00 €

Rathausplatz 4, Raum 4, **Meike Krohn**

Filzen für Eltern / Omas / Tanten und Kinder – ab 4 Jahren

Wie unsere Vorfahren vor 3000 Jahren wollen wir Wolle entweder zu einem Rundkörper formen oder eine Fläche erarbeiten. So entstehen zum Beispiel farbenprächtige Schmuckdosen, ein Ball oder ein kleiner Zwerg – ganz ohne Zwang zur Perfektion. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Geduld, eine saubere Auto-Gummimatte pro Person (falls vorhanden) und eventuell ein kleines Frühstück. Materialkosten nach Verbrauch. Max. 6 Erwachsene. Bitte pro Kind ein Erwachsener.

Nr. G6039 Sa 10.00 – 12.00 Uhr 21.03.2019 15,00 € pro Paar
Rathausplatz 4, Raum 3, **Vienna Kuntz**

Töpfern für Eltern und Kinder – ab 4 Jahren

Kreativ und kindgerecht – die Beschäftigung mit Ton macht Spaß, bereichert den Alltag und fördert die Grob- und Feinmotorik. Das natürliche Material regt schon die Jüngsten zum eigenen, kreativen Gestalten an. Die Erwachsenen können auch Erfahrungen sammeln und geben ihren Kindern Hilfestellung. Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind. Materialkosten nach Verbrauch. In der Gebühr sind 15,00 € VHS-Miete und Brennofennutzung enthalten.

Nr. G6035 Mi 15.00 – 16.30 Uhr 19.02., 26.02., 04.03., 11.03.2020 (4x) 45,00 €
Raum 04 der Volkshochschule, ABC-Straße, **Barbara Brade**

Osterbasteln – für Kinder ab 3 Jahren mit (Groß-) Eltern

Gemeinsam mit Mama, Papa, Opi oder Tagesmutter wollen wir schneiden, kleben, formen, basteln! Die Jüngsten arbeiten mit uns Großen gemeinsam, die älteren Kinder können vieles schon allein.

Nr. G6036 Sa 10.00 – 12.00 Uhr 14.03.2020 8,00 €/Kind inkl. Material + 6,00 €/Erw.
Rathausplatz 4, Raum 3 und 4, **Kerstin Deters**

Osterbasteln – für Grundschulkinder

Auch die Osterzeit ist Bastelzeit für alle kleinen Osterhasen und -häsinnen. In fröhlicher Runde wollen wir Osterdeko und kleine Geschenke für Familie und Freund*innen basteln. Die Materialkosten von 4,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Nr. G6037 Sa 13.00 – 15.00 Uhr 14.03.2020 16,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3 und 4, **Kerstin Deters**

Traumfänger – für Kinder ab 8 Jahren

Ursprünglich sind die meist mit Perlen und Federn geschmückten Traumfänger ein indianisches Kultobjekt, dem magische Kräfte zugesprochen werden. Über dem Ruheplatz aufgehängt, werden darin die guten Träume gefangen und dem Schlafenden geschickt. Ob man nun an diese heilsame Wirkung glaubt oder nicht – ein Traumfänger ist in jedem Fall ein Hingucker für euer Zuhause! Wir arbeiten viel mit Stoffen, wir kneten und verzieren dann unseren Traumfänger mit Federn und Glitzer ganz nach unserem eigenen Geschmack. Materialkosten nach Verbrauch.

Nr. G6038 Fr 15.00 – 17.30 Uhr 13.03.2020 15,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, **Meike Krohn**

Gestalte dein eigenes Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel! – für Kinder ab 7 Jahren

Dich nerven langweilige Nachmittage? Du findest die Fahrt in die Ferien immer sooo lang und öde? Dann gestalte an diesem Nachmittag dein eigenes Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel! So hast du dein ganz persönliches Spiel immer dabei, denn den passenden Stoffbeutel bemalen wir auch. Die Materialkosten von 5,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Nr. G6046 Sa 15.00 – 17.00 Uhr 06.06.2020 17,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, **Ilka Fronia**

Kurstipp: Kreativkurse für Kinder in Tornesch s. Seite 55

Kreative Samstag-Vormittage – für Kinder ab 2 Jahren mit einem Elternteil

Passend zu Frühjahr und Sommer wollen wir mit verschiedenen Materialien experimentieren. Geschichten, Lieder und Bewegung runden diese Vormittage ab.

„Die Raupe Nimmersatt“:
Nr. G6047 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 09.05.2020 8,00 € inkl. Material

„Am Strand“:
Nr. G6048 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 13.06.2020 8,00 € inkl. Material
Rathausplatz 4, Raum 3 und 4, **Franziska Köpke**

Ein Antrag auf Förderung bei der Stiftung zur Förderung von Kunst und Kultur der Stadt Wedel wurde gestellt. Bitte informieren Sie sich im Internet.

Malerische Früherziehung

Ein ernster Titel für eine schöne Sache mit großer Wirkung. Malerische Früherziehung ist eine Wahrnehmungs-, Feinmotorik- und Werkstoffschule. Konzentration und Kreativität werden gefördert, verschiedene Maltechniken und Materialien ausprobiert und spielerisch die Farbenlehre vermittelt. Vor allem aber wird nach Herzenslust künstlerisch experimentiert. Max. 8 Kinder. Bitte mitbringen: Malbekleidung, Materialkosten von 3,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Für Kinder von 5 – 8 Jahren
Nr. G6040 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 01.02., 08.02., 15.02.20 (3x) 27,00 € (evtl. 12,00 €)
Nr. G6041 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 25.04., 09.05., 16.05.20 (3x) 27,00 € (evtl. 12,00 €)

Für Kinder von 9 – 15 Jahren
Nr. G6042 Sa 12.00 – 13.30 Uhr 01.02., 08.02., 15.02.20 (3x) 27,00 € (evtl. 12,00 €)
Nr. G6043 Sa 12.00 – 13.30 Uhr 25.04., 09.05., 16.05.20 (3x) 27,00 € (evtl. 12,00 €)

Rosengarten 6b, **Sonja Wythe**

Malerische Früherziehung – für 3- und 4-jährige Kinder mit einem Elternteil

Gemeinsam wollen wir mit verschiedenen Materialien experimentieren, ganz spielerisch Farbenlehre erfahren und verschiedene Maltechniken ausprobieren. Max. 4 Eltern-Kind-Paare. Bitte mitbringen: Malkleidung für Groß und Klein. Materialkosten von 3,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Nr. G6044 Sa 14.00 – 15.00 Uhr 01.02., 08.02., 15.02.20 (3x) 27,00 €
Nr. G6045 Sa 14.00 – 15.00 Uhr 25.04., 09.05., 16.05.20 (3x) 27,00 €

Rosengarten 6b, **Sonja Wythe**

Kindergeburtstag in der Familienbildung

Für unsere Kursteilnehmer*innen: Feiern Sie den Geburtstag Ihres Kindes mit maximal 10 Kindern im Vorschulalter an einem Sonntag bei uns in der Familienbildung. Sprechen Sie uns an, ob Ihr Wunsch-Sonntag noch frei ist. Tel. 04103-803 29 80.

Bitte beachten Sie, dass für die Ferienkurse eine Abmeldung spätestens 30 Tage vor Kursbeginn eingegangen sein muss, um für die Familien eine Planungssicherheit zu schaffen.

Ferien-Reitkurse – für Jungen und Mädchen ab 5 Jahren

Wir putzen und pflegen die Ponys und lernen spielerisch Basiswissen. Nach dem Putzen der Ponys wird in der Reitbahn geritten. Manchmal unternehmen wir auch einen Ausritt in den Wald. Außerdem malen wir die Pferde mit Fingerfarben an, malen Pferdebilder aus oder verschönern echte Hufeisen. Es können Kinder mit oder ohne Vorkenntnisse teilnehmen, die Gruppe wird nach Leistungsstand unterteilt. Mitzubringen: Reitkappe/Fahrradhelm, lange Hose, feste Schuhe, ggf. Regenkleidung, kleines Frühstück und Getränk. Keine Geschwisterermäßigung möglich.

Nr. G3100	Mo – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	30.03.20 – 03.04.20	135,00 €
Nr. G3101	Mo – Do	09.00 – 12.00 Uhr	06.04.20 – 09.04.20	110,00 €
Nr. G3102	Di – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	14.04.20 – 17.04.20	110,00 €
Nr. G3103	Mo – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	06.07.20 – 10.07.20	135,00 €
Nr. G3104	Mo – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	13.07.20 – 17.07.20	135,00 €
Nr. G3105	Mo – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	20.07.20 – 24.07.20	135,00 €
Nr. G3106	Mo – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	03.08.20 – 07.08.20	135,00 €

Reitschule Schernikau, Bullenseedamm, **Anja Schernikau**

Endlich wieder: Ferien im Wikingerdorf

Für fünf Tage bauen die Wikinger ihr Lager in Wedel auf und Kinder ab 7 Jahren können das Leben im frühen Mittelalter hautnah erleben. Wie die Menschen vor 1000 Jahren können sie ein eigenes Trinkhorn, eine Hornkette und ein Lederarmband anfertigen. Speerwerfen, Bogenschießen und Axtwerfen stehen ebenfalls auf dem Programm. Natürlich wird es auch viele Wettkämpfe und Spiele geben. Zum Schutz der Hände bringt bitte dicke Handschuhe mit. Mädchen sind herzlich willkommen! Mehr unter www.norvik.de. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Nr. G3107	Mo-Fr	09.00 – 13.00 Uhr	30.03.20 – 03.04.20	90,00 €
-----------	-------	-------------------	---------------------	---------

Pausenhof der Pestalozzi-Schule (Autal 37), **Morten Bauer**

Kunterbunte Nähwerkstatt – für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

Eine ganze Woche lang beschäftigen wir uns mit Stoffen, Schere, Nadel und Faden ... und mit der Nähmaschine: Vom Zuschneiden bis zum fertigen Top, zum coolen Rucksack oder zur Strandtasche, zur Handy-Tasche oder ... bring deine Ideen einfach mit. Außerdem bitte mitbringen: verschiedene (bunte) Stoffe, eine gute Schere, einen Pausensnack und, wenn vorhanden, eine Nähmaschine und Knöpfe, Klettband, Bordüren, Quasten, Kordeln, Pailletten... Wir werden tolle Sachen herstellen und eine Menge Spaß haben! Max. 6 Kinder.

Nr. G3108	Mo – Do	09.00 – 12.00 Uhr	06.04.20 – 09.04.20 (4x)	60,00 €
Nr. G3109	Mo – Fr	09.00 – 12.00 Uhr	29.06.20 – 03.07.20 (5x)	75,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, **Meike Krohn**

Wir bedanken uns herzlich bei den EDEKA-Märkten Volker Klein und Claus-Peter Jensen und den zahlreichen Pfandbox-Spender*innen, die unsere Arbeit auf diese Weise unterstützen.

Spaß, Spiel und Abenteuer in den Ferien – für Grundschulkinder

Wir verbringen entspannte Ferientage mit viel Bewegung und Abwechslung. Wir lernen gemeinsam neue und alte Spiele kennen, wir chillen und wir bewegen uns – drinnen und draußen. Aus Naturmaterialien lassen wir Kreatives entstehen und wir stellen kleine Gaumengenüsse her. Hier findet jedes Kind neue Anregungen zur Freizeitgestaltung – und das ganz ohne Medien! Mitzubringen: Getränk, zweites Frühstück, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eventuelle Allergien an.

Nr. G3115	Mo – Fr	09.00 – 13.00 Uhr	27.07.20 – 31.07.20	90,00 €
-----------	---------	-------------------	---------------------	---------

Rosengarten 6b, **Antje Maass**

MINT-Ferienwerkstatt für große Forscher von 6 – 10 Jahren

Keine Ferien-Langeweile in der Experimentierwerkstatt: Luft und Feuer, Wasser und Eis, Elektrizität und Magnetismus – das sind die Themen, die wir an je einem Tag mit spannenden Experimenten erforschen wollen. Zu jedem Thema basteln wir ein passendes Exponat zum „Mit-nach-Hause-nehmen“. Materialkosten von 3,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte einen Pausensnack und ein Getränk mitbringen.

Nr. G3110	Mi – Fr	09.00 – 13.00 Uhr	15.04.20 – 17.04.20	63,00 €
-----------	---------	-------------------	---------------------	---------

Rathausplatz 4, Raum 3, **Dr. Ann-Carolin Meyer**

Was zum Kuckuck ist mit dem Klima los? – für Kinder von 9 – 12 Jahren

Alle reden vom Treibhauseffekt – was ist das? Mit Geschichten, Experimenten und Spielen klären wir, wie Klimawandel entsteht, was CO2 damit zu tun hat und welche Folgen die globale Erwärmung für Pflanzen, Tiere und Menschen hat und wie wir das Klima mit nachhaltigem Konsum schützen. Eine wichtige Rolle spielen Bäume (Wald), mit deren Aufbau, Funktion und Nutzen wir uns spielerisch beschäftigen. Ein Teil dieses Vormittags findet draußen statt. Materialkosten von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Schreibzeug, Pausensnack und Getränk

Nr. G3111	Mi	09.00 – 13.00 Uhr	05.08.2020	22,00 €
-----------	----	-------------------	------------	---------

Rathausplatz 4, Raum 3, **Dr. Ann-Carolin Meyer**

Bionik-Workshop – die Natur macht's vor – für Kinder von 9 – 12 Jahren

Was haben Klette, Pustelblume und Lotusblüte mit Technik zu tun? Mit spannenden Experimenten erforschen wir, wie die Natur als Vorbild für bionische Erfindungen dient und bauen kleine technische Exponate. Wir führen ein Forschertagebuch mit Skizzen und Text. Materialkosten von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte einen Pausensnack und ein Getränk mitbringen.

Nr. G3112	Do – Fr	09.00 – 13.00 Uhr	06.08.20 – 07.08.20	42,00 €
-----------	---------	-------------------	---------------------	---------

Rathausplatz 4, Raum 3, **Dr. Ann-Carolin Meyer**

Haben Sie Interesse, in der Familienbildung als Honorarkraft mitzuarbeiten? Wir suchen Referent*innen und freuen uns auf Ihren Anruf unter 04103-803 29 80 oder Ihre E-Mail an info@familienbildung-wedel.de.

3D-Druck –für Kinder ab 8 Jahren

Es ist fast ein wenig wie Zauberei: An diesem Vormittag wandeln wir eine Zeichnung in einen 3D-Druck um. Ihr lernt, wie ihr eure Zeichnung als eine Datei für den 3D-Drucker aufbereitet, und erlebt, wie ein 3D-Drucker losdruckt. Gleichzeitig könnt ihr mit einem 3D-Stift ein kleines Kunstwerk erschaffen. Die Materialkosten von 5,00 € (inkl. 3D-Druck, der nach der Veranstaltung rausgeschickt wird) sind in der Gebühr enthalten.

Nr. G6049 Sa 10.00 – 12.00 Uhr 15.02.2020 17,00 €

Rathausplatz 4, Raum 4, Ilka Fronia

Der Kinderfotoworkshop – für Kinder ab 9 Jahren

Ilka erklärt euch die Grundlagen der Fotografie und zeigt euch, was man alles mit einer Kamera machen kann. Wir fotografieren uns oder mitgebrachtes Spielzeug vor einer grünen Wand (Greenscreen) und tauschen diesen Hintergrund am PC bzw. Tablet gegen andere Hintergründe aus. Ihr werdet sehen, wie durch diese Technik Bilder erstellt werden können, die in Wirklichkeit so nie möglich wären! Eigene Fotoapparate können gerne mitgebracht werden.

Nr. G6050 Sa 10.00 – 12.30 Uhr 07.03.2020 15,00 €

Rosengarten 6b, Ilka Fronia

Rund um das Ei – Experimente für wissensdurstige Kinder ab 7 Jahren

Ilka zeigt euch, wie man ein rohes Ei durchsichtig machen kann, wie ein hart gekochtes Ei in eine Flasche kommt und einiges mehr. Und ein schönes Ostergeschenk gestalten wir auch – lasst euch überraschen! Die Materialkosten von 3,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Nr. G6051 Sa 10.00 – 12.00 Uhr 21.03.2020 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 4, Ilka Fronia

Wir bemalen Elbstones – für Kinder ab 7 Jahren

Elbstones sind kleine, bunt bemalte Steine, die an verschiedenen Orten hingelegt werden, um anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Und im besten Fall nimmt der/die Finder*in den Stein mit und legt ihn an einem anderen Ort wieder ab. Wir wollen an diesem Vormittag unserer Phantasie freien Lauf lassen und kleine Kunstwerke schaffen, die wir dann gemeinsam „aussetzen“. Aber wenn der Trennungsschmerz zu groß ist, könnt ihr euren Stein natürlich auch behalten! Die Materialkosten von 2,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Nr. G6052 Sa 10.00 – 12.00 Uhr 09.05.2020 14,00 €

Rathausplatz 4, Raum 4, Ilka Fronia

Geocaching kennenlernen – für (Groß-) Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Keine Lust auf Spaziergehen am Sonntagnachmittag? Das können wir gut verstehen und empfehlen deshalb das Geocaching als spannenden Entdeckungsausflug für die ganze Familie! Ilka erklärt, wie es geht, und dann kann gleich die erste Tour beginnen. Ob wir wohl die fünf Caches finden? Mitzubringen: Stift, Handy und bequeme Schuhe. Vor dieser Veranstaltung können Sie gerne die kostenfreie App „Geocaching“ herunterladen.

Nr. G6053 So 15.00 – 17.00 Uhr 14.06.2020 7,00 € pro Person

Treffpunkt: Moorwegschule, Ilka Fronia

Kommt mit in die fantastische Welt der wilden Kräuter!

– für Kinder ab 9 Jahren

Spannende Abenteuer erwarten euch, denn auf unserem Weg rund um den U-Boots-Teich gibt es so manches zu entdecken: Kräuter zum Essen, Spielen, Riechen und Fühlen. Von der Heilpraktikerin und Kräutereexpertin Marlis Weber erfahrt ihr, was ihr draußen alles entdecken könnt. Und wenn ihr dann erprobte Kräuterhexen und -hexer seid, verarbeiten wir im Anschluss unsere gesammelte Beute! Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Nr. G6054 So 11.00 – 13.30 Uhr 26.04.2020 15,00 €

Treffpunkt: Familienbildung, Rathausplatz 4, Marlis Weber

Kräuter am Wegesrand – für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Wir gehen auf Entdeckungsreise durch die faszinierende Welt der essbaren und heimischen Wildkräuter! Wo wir auch hinschauen, finden wir eine wunderbare Vielfalt an heilkräftigen Pflanzen, die schon seit sehr langer Zeit unsere Wegbegleiter sind. An diesem Vormittag können Sie die Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren und erhalten einen Einblick in die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss wollen wir gemeinsam einen Kräuterquark mit den gesammelten Kräutern zubereiten und genießen. Hierfür wird eine kleine Umlage erhoben.

Nr. L6312 Sa 11.00 – 14.00 Uhr 09.05.2020 10,00 €/Erw., 6,00 €/Kind

Treffpunkt: S-Bahn Wedel, unter der Uhr Ausgang B431, Marlis Weber

Familienführung auf dem Haidehof – ein nachhaltiges Erlebnis

Auf dem Gut Haidehof in Wedel wird seit 2019 regenerative Landwirtschaft betrieben. In wunderschöner Umgebung findet die ganze Familie Neues zu bestaunen: Unsere Kinder freuen sich über einen Bauernhof zum Anfassen mit Kühen, Hühnern und viel buntem Gemüse. Lebensmittel direkt auf dem Feld zu sehen, weckt Neugierde und Verständnis für Lebensmittelanbau und gutes Essen. Warum wird hier kein Traktor benutzt? Wie ist der Zusammenhang zwischen Kleingetier und gutem Boden? Warum wechseln die Kühe jeden Tag ihre Weide? Wir Erwachsenen erfahren mehr über Theorie und Praxis der regenerativen Landwirtschaft und nehmen vielleicht ein paar Ideen für unseren eigenen Garten oder Balkon mit. Und mit Sicherheit bleiben die schönen Bilder dieses Tages allen lange in Erinnerung.

Nr. G6055 Sa 14.00 – 16.00 Uhr 06.06.2020 5,00 €/Erw., 2,50 €/Kind

Gut Haidehof, Haidehof 3, Team Gut Haidehof

Kurstipp: Ich wollt', ich hätt' ein Huhn... s. Seite 55

Reiten für Herz und Seele ...

- Reitunterricht für Kinder und Erwachsene
- heilpädagogisches Reiten
- Entspannung mit Pferden
- Geführte Ausritte



Reitschule Schernikau, Bullenseedamm 2, 22880 Wedel,

www.reitschule-wedel.de

Tel.: 04103-89982, mobil: 0151-27627927

Babymassage – ein Samstag für Väter mit Babys von 3 bis 10 Monaten

Papas sanfte Hände auf Babys Haut – das ist inniger Kontakt und Abenteuer auch für Vaters Sinne. Sie erlernen leichte Handling-Griffe, um das Baby in die gewünschten Lagen zu bringen, und werden schnell feststellen, wie es Ihnen mitteilt, was gefällt und was nicht. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Vätern zugeschnitten. Mitzubringen: Badehandtuch, leichte Kleidung für den Erwachsenen, Babymassageöl, Schloss für den Kinderwagen.

Nr. G6062 Sa 09.30 – 10.30 Uhr 13.06.2020 10,00 €
Rosengarten 6b, **Stephanie Fillies**

MINT-Club für kleine Forscher*innen von 4 ½– 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Neugier und Wissensfreude von Kindern sind grenzenlos. Alles will erfragt und entdeckt werden. An diesen Nachmittagen erforschen wir mit einfachen spannenden Experimenten naturwissenschaftliche Phänomene. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Thema Luft
Nr. G6056 Sa 15.00 – 17.00 Uhr 15.02.2020 16,00 € pro Paar
Thema Eis und Kristalle
Nr. G6057 Sa 15.00 – 17.00 Uhr 28.03.2020 16,00 € pro Paar
Thema Elektrizität
Nr. G6058 Sa 15.00 – 17.00 Uhr 25.04.2020 16,00 € pro Paar
Rathausplatz 4, Raum 3, **Dr. Ann-Carolin Meyer**

Wir besuchen Wedels Freunde und Helfer – für Väter und Kinder ab 5 Jahren

jeweils 5,00 € Verwaltungskostenanteil pro Paar. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Besuch bei der Wedeler Feuerwehr

Nr. G6063 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 21.03.2020
Treffpunkt: Schulauer Straße 101, **Nina Aue**

Besuch bei der Wedeler Polizei

Nr. G6064 Sa 10.00 – 11.30 Uhr Termin wird im Internet bekanntgegeben
Treffpunkt: Vor der Polizei, Gorch-Fock-Straße, **Nina Aue**

NEU: Besuch beim Wedeler Bauhof

Nr. G6065 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 25.04.2020
Treffpunkt: Aulal 39, **Nina Aue**

Leos Rappelkiste – für (Groß-) Väter und Kinder ab 4 Jahren

Eene meene miste – es rappelt bei uns in der Kiste! Leos Rappelkiste, Hamburgs erste mobile Holzwerkstatt für Kinder, kommt und baut mit Groß und Klein Spielsachen wie Roboter, Autos, Zauberpferde, Hubschrauber oder andere Gegenstände aus Holz. Den Kindern ist es überlassen, was sie bauen möchten. Sie können sägen, bohren und hämmern und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Leo gibt Unterstützung bei der Handhabung der Werkzeuge und auf dem Weg von der Idee zur Umsetzung. 5,00 € Materialkosten pro Paar sind in der Gebühr enthalten.

Nr. G6066 So 14.00 – 16.00 Uhr 10.05.2020 25,00 € pro Paar
Rathausplatz 4, Hofplatz, **Leonhard Meier**

Kurstipp: STEP-Elterntraining für Väter s. Seite 36

Sicherheit kann man lernen – Kids-WingTsun für 6- bis 9-Jährige

Damit unsere Kinder gefahrlos und frei aufwachsen können, muss die Vermeidung von Gewalt zu einem zentralen Thema der Erziehung werden. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sollten regelmäßig geübt werden. Wir zeigen Ihrem Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr verhalten soll. Ob gegenüber fremden Erwachsenen oder dem Klassenrüpel: In Rollenspielen übt Ihr Kind, richtig zu reagieren. Mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind sich durchzusetzen. Dadurch wird es selbstsicherer und setzt die Selbstverteidigungstechniken, die wir ihm zeigen, wirklich nur dann ein, wenn es sein muss: im Notfall. Wir zeigen Ihrem Kind, was in ihm steckt und wecken seine Stärken! Das macht Spaß und selbstbewusst. Die Eltern dürfen gern zu Gast im Kurs sein. Geschwisterermäßigung nicht möglich. Mitzubringen: Sportsachen, feste Turnschuhe, Getränk.

Nr. H3311 Sa 10.00- 11.30 Uhr 08.02., 15.02., 22.02., 29.02.20 (4x) 36,00 €
WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1, **Martin Lindner**

Kurstipp: Begleitende Elternschulung s. Seite 39

Kids-WingTsun-Aufbaukurs

Wiederholungstermin für Kinder, die bereits einen Kids WingTsun Kurs bei der Familienbildung oder einen Gewaltpräventionskurs der WingTsun Schule Wedel im Kindergarten oder in der Grundschule besucht haben. Wir helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge und vertiefen das bereits Gelernte, damit Ihr Kind wieder Sicherheit in der Anwendung erlangt. Geschwisterermäßigung nicht möglich. Mitzubringen: Sportsachen, feste Turnschuhe, Getränk.

Nr. H6070 Sa 15.00 – 17.00 Uhr 15.02.2020 12,00 €
WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1, **Martin Lindner**

Wenn du Babysitter*in werden möchtest ...

Seit vielen Jahren bilden wir Mädchen und Jungen ab 14 Jahren in einem 10stündigen Kurs zu Babysitter*innen aus und vermitteln sie an interessierte Eltern. Themen sind u.a.:

- die Entwicklung des Kindes
- Grundlagen zur Unfallverhütung und „Erste Hilfe“
- Beschäftigungsmöglichkeiten (z.B. Sing- und Fingerspiele)

Nach Abschluss des Kurses erhältst du deinen Babysitter-Pass. Du kannst dann über die Babysitter-Vermittlung an interessierte Eltern vermittelt werden. Alles Weitere regelst du im Rahmen eines zusätzlichen Taschengeldes mit den Familien selbst. Du kannst immer Rat und Hilfe bei der Kursleiterin einholen. Mitzubringen: Ein Imbiss für die Pause, Schreibutensilien. Kopierkosten für ein Skript sind inklusive.

Nr. 192-H6071 Sa/So 10.00 – 15.00 Uhr 18.01. + 19.01.20 40,00 €
Nr. 201-H6071 Sa/So 10.00 – 15.00 Uhr 20.06. + 21.06.20 40,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3/4, **Barbara Moosmann**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Sie können kurzfristige Termine mit den Fachkräften aus unserem Beratungs-Team vereinbaren. Langzeittherapien sind nicht möglich, bei Bedarf wird an andere Beratungsstellen vermittelt. Ermäßigungen sind möglich. Termine unter 04103/80 329 80 oder info@familienbildung-wedel.de

Beratung zur kindlichen Entwicklung und Erziehung

Die Erziehung Ihres Kindes kostet Sie Kraft und Energie, Sie haben Fragen zur Entwicklung, das Verhalten Ihres Kindes fordert Sie heraus? Ich unterstütze Sie darin, Ihre Kinder und sich selbst besser zu verstehen und zu einem befriedigenden Miteinander zu finden.

Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in schwierigen Lebenssituationen

Als Jugendliche und Erwachsene finden Sie sich manchmal in schwierigen Lebenssituationen wieder und kommen allein nicht zu einer zufriedenstellenden Lösung. Wir entwickeln gemeinsam persönliche Strategien zur Klärung und Veränderung und reflektieren Ihre individuellen Erfolge. Sie erhalten konkrete Anregungen, um Ihren eigenen Weg zu finden.

Gebühr: 35,00 €

Sylke Rothacker (Systemische Familienberatung, Gestalttherapeutin, Erzieherin/Heilpädagogin)

Beratung bei persönlichen Problemen (ILP) und Problemen mit Kindern bzw. Jugendlichen (1 – 18 Jahre)

Den Blick nicht nur auf das Problem richten, sondern auf die Lösung, das ist die Basis von ILP (integrierte lösungsorientierte Psychotherapie/Beratung). Die Beratenden interessieren die Kompetenzen und die Fähigkeiten der Ratsuchenden. Durch die einfachen, aber effektiven Arbeitsmethoden können wir schnell eine lange Wirkung erzielen. Bei Problemen mit Kindern und Jugendlichen verändern die Eltern ihr Verhalten mit Hilfe der Strategien aus dem STEP-Elterntraining und werden erstaunt sein über die Wirkung und die Entspannung im Verhältnis zu ihren Kindern.

Gebühr: 30,00 €

Liane Biederlack (Pädagogin, STEP-Elterntrainerin, ILP-Therapeutin)

Einzel- und Paarberatung

Das Verstehen des Anderen ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Partnerschaft. Das bedeutet zu lernen, dem Anderen richtig zuzuhören. Die Aufgabe des Beraters ist, das Paar in der Kommunikation zu unterstützen, eingefahrene Strukturen zu analysieren und notfalls zu ändern. Ziel ist dabei, Toleranz für die Problembereiche der Beziehung zu erreichen. In der Einzelberatung werden die Situation reflektiert und Perspektiven erarbeitet.

Gebühr: 35,00 € Einzel-, 40,00 € Paarberatung

Thomas Rusche (Dipl.-Psychologe)

Rechtsberatung

Sie erhalten rechtliche Informationen in den Rechtsgebieten Familienrecht, Arbeitsrecht, Erbrecht, Mietrecht, Verkehrsrecht von einem Anwalt, der seit 25 Jahren als Rechtsanwalt und seit 15 Jahren in beratender Funktion für die Familienbildung tätig ist.

Gebühr: 25,00 €

Fritz Gohde (Rechtsanwalt)

Familienberatung für Eltern und Paare in Schenefeld s. Seite 62

Zurück in den Beruf? Oder etwas Neues wagen?

Babypause oder Elternzeit können den Blick auf den eigenen Beruf und den Wert von Zeit verändern. Plötzlich ist beides wichtig: Die berufliche Entwicklung und eine Zeit- und Energieplanung, die ein Familienleben berücksichtigt. Auch verläuft der berufliche Wiedereinstieg manchmal nicht so reibungslos, wie Frauen sich das vorgestellt haben. Berufliche Alternativen müssen erkundet oder Weiterbildungsmöglichkeiten gefunden werden. Im Kreis Pinneberg unterstützt Sie bei allen Fragen rund um Wiedereinstieg und Neuorientierung die Beratungsstelle Frau & Beruf. Lernen Sie jetzt die Mitarbeiterinnen kennen und erfahren Sie, wie Frau & Beruf Sie unterstützen kann.

Nr. K6200 Do 19.00 – 20.00 Uhr 20.02.2020

gebührenfrei

Nr. K6201 Mo 19.00 – 20.00 Uhr 25.05.2020

gebührenfrei

Rathausplatz 4, Raum 4, **Stefanie Oeverdieck, Martina Pichon**

Elternrechte am Arbeitsplatz

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die bereits in der Elternzeit sind und langsam den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen, sowie an berufstätige Eltern. Die Rechtsanwältin und Fachanwältin für Arbeitsrecht Bettina Brunswick gibt einen Überblick rund um das Thema Kinderbetreuung und Arbeitsverpflichtung:

- Beschäftigung in der Elternzeit
- Anspruch auf Rückkehr an den ursprünglichen Arbeitsplatz (Vollzeit-, Teilzeitarbeit)
- Anspruch auf Reduzierung der Arbeitszeit / Was tun, wenn der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin dies ablehnt.
- Kinderbetreuung: Das Kind wird krank / hat Kita-/ Schulferien / Termine für das Kind während der Arbeitszeit
- Homeoffice
- Besonderheiten für Alleinerziehende

Dieser Vortrag behandelt nicht das Thema Elterngeld- / Elternzeit!

Nr. K6204 Mi 19.30 – 21.00 Uhr 12.02.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, **Bettina Brunswick**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

H. Freyer BÜRO- UND FENSTERREINIGUNG

Ihre täglichen Reinigungsfragen in einer Hand

• BÜROREINIGUNG

Telefon 0 41 03 - 800 880

• GLASREINIGUNG

Telefax 0 41 03 - 800 88 18

• TREPPENHAUSREINIGUNG

Breiter Weg 7 d · 22880 Wedel

• TEPPICHREINIGUNG

Wenn Ihnen etwas zustößt ...

Lieber gar nicht daran denken? Oder lieber besonnen vorsorgen und dann nicht mehr daran denken! Besonders vor Urlaubsreisen stellen sich Eltern die Frage: „Was passiert mit unseren Kindern, wenn uns etwas zustößt?“ An diesem Abend erfahren Sie von einer Wedeler Rechtsanwältin, welche Vorsorgemöglichkeiten Sie für den „schlimmsten Fall“ haben, was bei der Auswahl eines Vormunds zu beachten ist und ob die Einsetzung eines Testamentsvollstreckers sinnvoll sein kann. Auch die besonderen Probleme, die in solchen Fällen in „Patchwork – Familien“ auftreten können, werden besprochen.

Nr. K6202 Di 19.30 – 21.00 Uhr 11.02.2020 5,00 € Verwaltungskostenanteil
Rathausplatz 4, Raum 4, **Anke Weidner-Hinkel** (Fachanwältin für Familienrecht)

Leben in der Patchwork-Familie

Welche Folgen hat die Freiheit, im Leben nicht nur eine, sondern mehrere Familien zu gründen? Was bedeutet das für Unterhalt und Sorgerecht? Und haben Sie Ihren Nachlass geregelt? Welches Kind erbt was von wem? Wie ist das gesetzlich geregelt und was sollte man tun? Gerade in Bezug auf das Erbrecht häufen sich nun, da die Eltern aus der Patchwork-Generation in Rente gehen, Fragen und Regelungsbedarf. Es können angesichts des Umfangs der juristischen Themenkreise nicht umfassende Lösungen angeboten werden, vielmehr dient die Information dazu, für die eigenen Problemkreise sensibel zu werden und über Lösungen nachzudenken. Der Termin wird im Internet bekanntgegeben.

Nr. K6203 Di 19.30 – 21.00 Uhr Termin siehe Internet 5,00 € Verwaltungskostenanteil
Rathausplatz 4, Raum 4, **Anke Weidner-Hinkel** (Fachanwältin für Familienrecht)
Pädagogin, ElternCoach und familylab-Familienberaterin

Das ABC der Baufinanzierung

Gerade junge Familien träumen vom eigenen Haus oder einer eigenen Wohnung. Doch das komplexe Thema „Immobilienfinanzierung“ ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln – dabei ist gerade dieses Thema enorm wichtig und beeinflusst beim Kauf einer Immobilie das Familienleben über viele Jahre hinweg. Viele Fehler und Fallstricke können vermieden werden, wenn man einige Grundbegriffe und -fakten kennt und versteht, um sich dann später sicherer für die richtige Immobilienfinanzierung und -beratung entscheiden zu können.

Nr. K6205 Do 19.00 – 22.00 Uhr 20.02.2020 15,00 € (Partner*innen zahlen die Hälfte)
Rathausplatz 4, Raum 3, **Ilka Fronia** (Baufinanzierungsberaterin und Immobilienfachwirtin)



Wenn die Wogen höher schlagen –

Meine Rolle in den „wilden Zeiten“ der Pubertät

Die Grundbasis, die in der Erziehung in der frühen Kindheit gelegt wurde, trägt auch durch die Pubertät – selbst wenn sie bei manchem – zumindest zeitweise – nicht mehr erkennbar sein mag. Für Eltern sind diese Jahre eine Gratwanderung zwischen Loslassen und Haltgeben: Wo darf ich loslassen? Wo ist es noch nötig und möglich zu intervenieren? Wo hört Erziehung auf, wo sollte ich trotzdem noch begleitend zur Seite stehen? Wie kann ich selbst stark sein, um dann einzugreifen, wenn die Jugendlichen in gefährliche Fahrwasser geraten, ansonsten aber zulassen, dass sie ihre eigenen Erfahrungen machen? An diesem Abend möchte ich Sie darin unterstützen, Ihre eigenen Stärken zu sehen und die Grenzen zwischen Halten und Loslassen zu finden. Es wird Raum für einen Austausch geben und Sie erhalten auf Wunsch auch Hinweise zu Unterstützungsangeboten.

Nr. 192-K6214 Di 19.30 – 21.30 Uhr 14.01.2020 12,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, **Angela Drewes**

Workshop: Gelassen Eltern sein – ein familylab-Kurs

Gleichwürdigkeit, Integrität, Eigenverantwortung und Authentizität. Diese Werte stammen von Jesper Juul und sind eine erprobte Richtschnur für ein gelassenes Familienleben. In diesem Workshop werden die Werte mit Leben gefüllt. Was bedeutet Gleichwürdigkeit? Wie grenze ich mich ab und welche Verantwortung habe ich als Elternteil? Wie reagiere ich achtsam, wenn der Stress mir zu Kopfe steigt? Alltagstaugliche Tipps sowie Impulse zur Selbstreflexion und Austausch mit anderen Eltern runden den Workshop ab.

Was bringt Ihnen der Workshop?

- Klarheit über Ihre Rolle als Mutter oder Vater
- Vier Werte für ein gelassenes Familienleben
- Impulse für den ehrlichen Umgang mit Konflikten
- Klärung von individuellen Fragen

Nr. 192-K6202 Sa 10.00 – 13.00 Uhr 25.01.2020 35,00 € pro Person / 50,00 € pro Paar
Rathausplatz 4, Raum 3, **Sascha Schmidt**

„Mama, der hat mich wieder geärgert!“ – Wenn Kinder streiten

Wenn Kinder streiten, sind wir gefordert. Denn mit streitenden Kindern und den vielen Gefühlen klarzukommen, ist gar nicht so einfach. Wie können wir mit kindlichem Streit umgehen, ohne selbst gleich zu erschöpfen oder ohne einem der Kinder Unrecht zu tun? Wie viel können wir unseren Kindern allein überlassen? Wann müssen wir eingreifen? Dieser Vortrag soll allen Mut geben, gelassener mit den Streitereien der Kinder umzugehen. Thomas Rupf ist Diplompädagoge und unterstützt mit seinen Vorträgen die „Peter-Maffay-Stiftung zur Unterstützung von Kindern in Not“.

Nr. 192-K6200 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 27.01.2020 12,00 €
Familien- und Nachbarschaftszentrum „Spatzennest“, Buchsbaumweg, **Thomas Rupf**

Wenn Sie für Ihre Abendveranstaltung eine/n Babysitter*in suchen, können Sie sich im Büro eine Liste unserer ausgebildeten Babysitter*innen abholen oder schicken lassen.

Beruf & Familie? Eine Frage der Haltung! – ein familylab-Kurs

Damit Vereinbarkeit klappt, bedarf es der Klarheit – zu sich als Mutter, als Vater, als Paar und im Blick auf die Kinder. Das ist die Basis, auf der die Doppelbelastung Beruf und Familie gemeistert werden kann. An diesem Abend ist ebenfalls Raum für Ihre konkreten Fragen und für den Dialog.

Nr. K6214 Mi 19.30 – 21.30 Uhr 19.02.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Sascha Schmidt

Authentisch Grenzen ziehen – ein familylab-Kurs

Kinder brauchen Grenzen – ist das wirklich so? Nein, Kinder brauchen Eltern, die sich abgrenzen können! Das gelingt mit einer klaren Haltung und persönlichen Sprache. Dieser Vortrag bietet Raum für Fragen und für den Dialog.

Nr. K6215 Di 19.30 – 21.30 Uhr 09.06.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Sascha Schmidt

STEP-Elternteraining – weniger Stress und mehr Harmonie in der Familie

Kinder stellen Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen. Konflikte mit Geschwistern, Freund*innen, Mitschüler*innenn, Hausaufgaben oder zu viel Leistungsdruck können den Familienalltag belasten. Aber: Es geht auch ohne Streiten und Nörgeln! Wie Sie die alltäglichen Erziehungssituationen respektvoll und souverän meistern, wie Sie sich als Eltern dabei wohl fühlen und es dem Kind gut geht, erfahren Sie in diesem STEP-Kurs (systematisches Training für Eltern und Pädagog*innen) in ganz lebensnahen Situationen. Ziele:

- Die Kinder besser verstehen und richtig auf sie reagieren
- Die Ursachen von Stresssituationen erkennen und sie abbauen
- Wirkungsvoll mit Kindern sprechen, damit sie ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln
- Sinnvolle Grenzen setzen und konsequent sein
- Kinder positiv unterstützen, um in der Schule und im Leben gut zurecht zu kommen.

Der Kurs geht über 9 Wochen. Diese Mühe lohnt sich für die Zukunft Ihrer Kinder, aber auch für das Familienleben. Sie werden erstaunt sein, wie gut das Training Ihnen und Ihrer Familie tut. Partner*innen zahlen die Hälfte. Für Eltern mit Kleinkindern und Kindern bis 12 Jahren. Das Trainingsbuch für das Elternteraining erhalten Sie bei der Referentin (16,95 €).

Nr. K6210 Mi 19.30 – 21.30 Uhr 22.04.20 – 17.06.20 (9x)

45,00 € (statt 190,00 €)

Rathausplatz 4, Raum 3, Ulrike Morgenweck/Katharina Urban

STEP-Elternteraining für Väter

Die Rolle der Väter hat sich verändert. Sie spielen heute neben den Müttern eine entscheidende Rolle in der Erziehung der Kinder. Väter wirken aktiv bei der Erziehung der Kinder mit. Aber: Was ist richtig, was ist wichtig und wie fühle ich mich sicher? Wir unterstützen und bieten deshalb einen gekürzten STEP Kurs (systematisches Training für Eltern und Pädagog*innen) an zwei Samstagen an. Dieser Kurs kann als Ergänzung zum 9-wöchigen Abendkurs gesehen werden, um mit dem/der Partner*in auf Augenhöhe zu sein. Er ist aber auch für jeden Vater oder Großvater eine absolute Bereicherung für die gesamte Zeit des Miteinanders mit den Kindern. Mehr Wissen, mehr Erfolg – diese 8 Stunden lohnen sich. Trainingsbuch: 16,95 €.

Nr. K6211 Sa 10.00 – 14.00 Uhr 30.05. + 06.06.20

30,00 € (statt 100,00 €)

Rathausplatz 4, Raum 3, Liane Biederlack



REEPIS TEEKETEL

GmbH

Frühstück und Café

Mittwoch bis Sonntag 9 bis 18 Uhr

Liebe Gäste,

wir freuen uns, Sie in unserer schönen Teestube begrüßen zu dürfen.

Seit Mitte 2019 verwöhnt Sie Familie Krinkowski im „Reepi“ mit leckerem Frühstück,

hausgemachten Torten, Kuchen und Pralinen sowie Kleinigkeiten für den lüften Hunger zwischendurch.

Genießen Sie in Wedels ältestem Haus ein paar Augenblicke der Ruhe oder lassen Sie den traumhaften Garten auf sich wirken.

Gerne richten wir auch Ihre kleine Feier für bis zu 40 Personen bei uns aus - sprechen Sie uns einfach an.



REEPIS TEEKETEL GmbH

Schauenburgerstraße 4 22880 Wedel

Tel. 04103 85057 Mail: info@reepisteeketel.de

Aufstand der Zwerge – oder: Wenn Kinder trotzen

„... das ist einfach nicht zum Aushalten. Bei jeder Gelegenheit wirft sich mein Kind auf den Boden, schreit, tobt und schlägt um sich. Da hilft kein Zureden oder Schimpfen.“ Sicher wissen Sie, dass im Alter zwischen ca. 1,5 bis 4 Jahren die „Trotzphase“ und das Erwachen der Eigenständigkeit zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes gehören. Aber wie geht man damit um? Warum Kinder trotzen müssen und wie wir gemeinsam an solchen Situationen wachsen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Nr. K6213 Mo 19.00 – 21.00 Uhr 27.04.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Sylke Rothacker

Mehr Gelassenheit im Familien-Alltag – ein Mentaltraining für Eltern

Die Übung der Achtsamkeit kann ausgeprägte positive Effekte für uns selbst und für alle haben, mit denen wir zusammenleben. Mit Achtsamkeit gegen Erziehungsstress – das bedeutet also mehr Lebensfreude im Familienalltag. Doch wie ist es möglich, eine Distanz zum Ärger zu gewinnen und nicht gleich immer zu reagieren, sondern einfach auch einmal gar nichts zu tun? Das achtsamkeitsbasierte Mentaltraining für Eltern kann dabei helfen, bei sich zu bleiben und für sich zu sorgen. Das Ergebnis ist verlockend, denn Gelassenheit und entspannte Leichtigkeit werden mehr und mehr das Familienleben bestimmen. Wie Sie diese Haltung trainieren können, soll Ihnen dieser Vortrag zeigen.

Nr. K6216 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 04.05.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Bettina Wistuba

Väter erziehen anders!

André Grohde ist Kita-Leiter und Vater von Söhnen. Wenn er gefragt wird, ob Väter anders erziehen als Mütter, dann findet er die Frage nicht so leicht zu beantworten. Denn sicher ist: Vater ist nicht gleich Vater. Sicher ist aber auch: Vater ist nicht gleich Mutter. Worin liegen also die Unterschiede? An diesem Abend geht es um „typisch männlich“ und „typisch weiblich“, um Geschlechtsidentifikation und um die Frage, wie Kinder ein gutes Selbstwertgefühl bekommen – Jungen und Mädchen! und welche Rolle Mütter und Väter dabei spielen. Am Ende ist sich André Grohde sicher: Väter erziehen nicht besser, sondern anders – und das ist genau richtig so!

Nr. K6217 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 11.05.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, André Grohde

KAREN SCHNELLE
Osteopathin & Heilpraktikerin

Bahnhofstraße 38/40
22880 Wedel
Telefon 0160 94936271

www.osteopathie-schnelle.de

Die wichtigsten Gründe, warum Kinder sich nicht an Regeln halten

Liebevoll und konsequent begleiten – leichter gesagt als getan! Regeln und Konsequenzen müssen sein, aber verstehen uns unsere Kinder? Warum müssen wir alles so oft sagen? Warum reagieren unsere Kinder oft so, dass wir uns provoziert fühlen? An diesem Abend erfahren wir, wie wir unsere Kinder – und unsere Kinder uns! – besser verstehen.

Nr. K6208 Di 19.30 – 21.30 Uhr 03.03.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Marion Brinkers

Müssen Mütter immer glücklich sein? –

oder: Das habe ich mir anders vorgestellt!

In der Werbung, in unserem eigenen Kopf oder unsere beste Freundin: Häufig wird uns das Bild der immer glücklichen, stolzen, über alles liebenden Mutter gezeigt. Aber nun sind unsere eigenen Kinder da – und manchmal fühlt sich das ganz anders an! Bin ich nun eine Rabenmutter? Oder ist mein Kind eines Tages froh darüber, dass gerade ich mit all den Nuancen meiner Persönlichkeit seine Mutter bin?

Wir werden an diesem Abend

- Hürden und Fallen erkennen, die uns bei der Suche nach unserer realistischen Mutterrolle behindern
- Fähigkeiten benennen, die eine „gute Mutter“ ausmachen.

Nr. K6209 Mi 19.00 – 21.00 Uhr 25.03.2020

12,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3, Viresha Bloemeke

„Sicherheit kann man lernen“

Begleitend zum Kids WingTsun Kurs (s. Seite 31), aber auch für Eltern, deren Kinder nicht am Kurs teilnehmen, möchten wir den Eltern einige Inhalte an die Hand geben, die sie selbst beachten oder auch selbst mit den Kindern üben können. Wir sprechen über Schulwegsicherung, Sicherheit an der Haustür und am Telefon.

Nr. K6212 Sa 15.00 – 16:30 Uhr 22.02.2020

10,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1, Martin Lindner

Tee genießen mit allen Sinnen

TeeRamik

Tee, Keramik und mehr

1994
25
2019

In dem gemütlichen Teeladen finden Sie:

- mehr als 200 Sorten Tee aus aller Welt
- Teegeschirr aus Glas & Porzellan
- vielfältige Geschenkideen
- Kunsthandwerk aus regionalen Töpfereien
- mundgeblasene Wassergläser aus Italien

Bahnhofstraße 61
22880 Wedel
Tel. 04103 - 15493
Öffnungszeiten unter:
www.teeramik.de

Abnehmen mit Hypnose

Schlank sein – wer möchte das nicht? Bei den meisten Menschen kann Hypnose sehr gut beim Abnehmen helfen, denn mit der Kraft des Unterbewusstseins können nachhaltige Veränderungen des Essverhaltens erreicht werden: Es kann der Drang zum Naschen abgelegt werden, Sie können Dickmachern einfacher widerstehen ... Dieser Hypnosekurs gibt Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und hierzu einen Abnehmprozess zu starten. Mitzubringen: bequeme Kleidung und ggf. eine dünne Decke.

Nr. L6304 Mo 19.30 – 21.00 Uhr 03.02.20 und 10.02.20 (2x) 80,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, Falk Sokoll

Kein blauer Dunst: Rauchfrei mit Hypnose

Mit einer Erfolgsquote von bis zu 90 Prozent gilt die Raucher*innenentwöhnung mittels Hypnose als die sicherste Art, dem blauen Dunst rasch und für immer Lebewohl zu sagen. Aber Hypnose ist keine Hexerei: Der freie Wille und der eigene Wunsch, mit dem Qualmen auch wirklich aufzuhören, müssen vorhanden sein. Unter dieser Voraussetzung kann unser Unterbewusstsein, unsere größte Kraftquelle, zur vollen Form auflaufen und (fast) jede Veränderung bewirken. In hypnotischer Trance können wir unsere Einstellung zum Rauchen ändern und das eigene suchtähnliche Verlangen in gelassene Gleichgültigkeit gegenüber dem Tabak verwandeln. In zwei Sitzungen verabschieden wir uns von der ungeliebten Gewohnheit und festigen die ersehnte Rauchfreiheit. Bitte bequeme und ggf. warme Kleidung anziehen.

Nr. L6306 Mo 19.30 – 21.00 Uhr 17.02.20 und 24.02.20 (2x) 80,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, Falk Sokoll

Fußreflexzonenmassage – auf den Punkt gebracht

Fußreflexzonenmassage als Selbst- oder Partneranwendung ist eine leicht erlernbare Druckpunkttechnik, die als Präventionsmaßnahme, zur Entspannung oder als Wohltat für Körper und Seele eine rasche Wirkung zeigen kann. Auf Fragen und Wünsche wird gerne eingegangen. Mitzubringen sind ein großes Handtuch oder Decke und warme Socken.

Nr. L6307 Sa 15.30 – 17.30 Uhr 22.02.2020 12,00 €
Rosengarten 6b, Pia Roemmling-Küchler



**Augenoptik
Schöbel**

Goethestraße 48
22880 Wedel
Telefon: (04103) 4136




kompetent – präzise – fair

Lockere Schultern für einen entspannten Alltag

Kopfschmerzen und verspannte Schultern? In diesem Workshop lernen Sie Verspannungen durch einfache Techniken zu lösen sowie die Ursachen für diese zu erkennen und durch präventive Übungen weitere Beschwerden zu verhindern. Viele der Techniken sind jederzeit im hektischen Arbeitsalltag anwendbar und verschaffen schnelle Abhilfe.

Nr. L6308 Sa 15.30 – 17.30 Uhr 09.05.2020 12,00 €
Rosengarten 6b, Pia Roemmling-Küchler

Soll ich? Oder soll ich nicht? – Leichter entscheiden mit Hilfe des Armlängentests

Wir haben täglich eine Vielzahl an Entscheidungen zu treffen. Die Abwägung, welche die richtige ist, fällt dabei oft nicht leicht. Besonders die Angst vor einer falschen Wahl und den Konsequenzen macht uns Entscheidungen schwer. Während Sie sich noch fragen, was das Richtige für Sie ist, kennt Ihr Unterbewusstsein die Antwort schon. Mit dem kinesiologischen Armlängentest (ALT) können Sie Ihr Unterbewusstsein befragen und mit ihm kommunizieren. An diesem Abend bekommen Sie einen Eindruck von den Möglichkeiten dieser besonderen Kommunikation. Die Referentin ist Innerwise-Coach. Näheres über sie und ihre Arbeit erfahren Sie unter www.weg-der-veraenderung.de.

Nr. L6309 Fr 19.00 – 21.00 Uhr 21.02.2020 12,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, Carina Spey

Wer ist hier der Boss?

Wie unterbewusste Lebensregeln unsere Entscheidungen beeinflussen

Viele unserer Gedanken, Gefühle, Handlungen und Entscheidungen entstehen unbewusst und fußen auf tiefen, früh erworbenen Überzeugungen über uns selbst und das Leben. Diese sogenannten „Glaubenssätze“ lassen uns oft das Gegenteil von dem tun, was wir eigentlich wollen – z.B. Schokolade essen statt Diät halten, in Konflikten ausrasten statt ruhig und gelassen bleiben, uns Dinge nicht trauen die wir gerne tun würden ... Wenn wir uns aber unsere einschränkenden Glaubenssätze bewusst machen und für uns verwandeln, dann verändert sich automatisch unser Denken, Handeln und Fühlen! An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Entstehung und die Wirkung von Glaubenssätzen, ihre einschränkenden Eigenschaften und die Möglichkeit der positiven Nutzung. Die Referentin ist Heilpraktikerin und arbeitet als Coach.

Nr. L6310 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 09.03.2020 12,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, Inga Ahrens

Das innere Programm neu schreiben –

Glaubenssätze bewusst machen und positiv nutzen

Unterbewusste Lebensregeln, „Glaubenssätze“, beeinflussen unsere Entscheidungen. Manche schränken uns ein, nehmen uns die Freude an eigenen Erfahrungen, manche unterstützen uns, geben Halt, Richtung und Mut. Wir sind in der Lage, auch als Erwachsene unsere Glaubenssätze zu ändern und sie für uns selber und unsere Kinder positiv zu nutzen. An diesem Abend erhalten Sie Anregungen zur positiven Nutzung von Glaubenssätzen. Die Referentin ist Heilpraktikerin und arbeitet als Coach.

Nr. L6310 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 11.05.2020 12,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, Inga Ahrens

Kräuter am Wegesrand – für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Wir gehen auf Entdeckungsreise durch die faszinierende Welt der essbaren und heimischen Wildkräuter! Wo wir auch hinschauen, finden wir eine wunderbare Vielfalt an heilkräftigen Pflanzen, die schon seit sehr langer Zeit unsere Wegbegleiter sind. An diesem Vormittag können Sie die Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren und erhalten einen Einblick in die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss wollen wir gemeinsam einen Kräuterquark mit den gesammelten Kräutern zubereiten und genießen. Hierfür wird eine kleine Umlage erhoben.

Nr. L6312 Sa 11.00 – 14.00 Uhr 09.05.2020 10,00 €/Erw., 6,00 €/Kind
Treffpunkt: S-Bahn Wedel, unter der Uhr Ausgang B431, Marlis Weber

Erste Hilfe für das Kind

In diesem Kurs erhalten Eltern, Großeltern und alle Interessierten Informationen über das richtige Verhalten in Notfällen. Dazu gehört die Erstversorgung bei Insektenstichen, Platzwunden und Verdacht auf Gehirnerschütterung, aber auch bei Atemnot, Vergiftungen, Brandverletzungen oder Fieberkrampf. Neben dem notwendigen theoretischen Wissen üben Sie bei einer erfahrenen Notfallsanitäterin und Kinderheilpraktikerin die Einschätzung von Notfallsituationen und trainieren das praktische Vorgehen. Erste Hilfe für Babys finden Sie auf Seite 11.

Nr. L6302 Mi 19.30 – 21.30 Uhr 11.03.20 + 18.03.20 (2x) 30,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, Elena Claussen

Gebührenermäßigungen für Wedeler Bürger*innen sind für alle Kurse möglich. Schauen Sie in unsere Teilnahmebedingungen oder sprechen Sie uns an.

BALLETTSTUDIO BLANKENESE

BALLETTUNTERRICHT NACH DEM SYSTEM DER ROYAL ACADEMY OF DANCE® LONDON

& BALLETTSCHULE IM MSH WEDEL



Kinderballettschule & Ballett für alle Altersstufen

Vorschul-Kinder 2-6 J. - Schulkinder - Erwachsene, auch 60 +
Leistungstraining ab 7 J.- Spitze ab 12 J.- Workshops, Projekte an Kitas und Schulen
Ballett-Kindergeburtstage – kostenlose Probestunde – Eltern können zuschauen

Ballettschule im Musikzentrum Schulauer Hof, ABC-Str.16, Tel. 04103/70 34 69-7
Ballettstudio Blankenese Sagebiels Weg 4, 22587 Hamburg Tel. 040/ 860 146
www.ballett-blankenese.de www.ballett-wedel.de www.msh-wedel.de

Yoga – Kraft für den Alltag schöpfen

Wir leben in einer stürmischen Zeit. Wie kannst du bei dir bleiben, wenn es um dich herum wirbelt? Die Yoga-Übungen und Meditationen lösen Anspannungen und bringen dich wieder in Balance. Zusätzlich wird das Durchhaltevermögen durch Yoga unterstützt, um Herausforderungen zu bewältigen und unser volles Potential als Mensch zu entwickeln. Hole dir mehr Lebensenergie und Lebensfreude! Mitzubringen: Decke, Wasser. Kleinstgruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen. **Kein Kurs am 05.03.2020.**

Nr. M4403 Do 08.30 – 10.00 Uhr 06.02.20 – 26.03.20 (7x) 58,80 €
Nr. M4404 Do 08.30 – 10.00 Uhr 23.04.20 – 18.06.20 (8x) 67,20 €

Rosengarten 6b, Bettina Bösch-Gantert

Hatha Yoga trifft Yin Yoga

In dieser Yogastunde beginnen wir mit fließenden Bewegungen und Haltungen aus dem Hatha Yoga, die die Muskeln kräftigen und auch einmal fordernd sein können. Nachdem der ganze Körper aufgewärmt und gestärkt wurde, gehen wir über in ruhige und lang gehaltene Dehnübungen aus dem Yin Yoga. Außerdem gehören zu jeder Stunde eine Anfangs- und Endentspannung mit einer kurzen Meditation. Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die ihre Kraft und Flexibilität verbessern möchten und sich gleichzeitig nach innerer Ruhe und Entspannung sehnen. Bitte eine Decke mitbringen. **Kein Kurs am 11.06.20.**

Nr. M4405 Do 19.30 – 21.00 Uhr 06.02.20 – 26.03.20 (8x) 66,00 €
Nr. M4406 Do 19.30 – 21.00 Uhr 23.04.20 – 25.06.20 (8x) 66,00 €

Rosengarten 6b, Svenja Grabow-Brehm

Yoga für Männer

Berufliche und familiäre Anforderungen lassen wenig Zeit, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Muskelverspannungen, Gelenkprobleme und mentaler Stress können die Folge sein. Wir nutzen Übungen aus dem Yoga, Pilates und verschiedene Entspannungstechniken, um den Körper zu kräftigen und beweglicher zu machen und Muskeln, Atmung und Geist zu entspannen. Jeder ohne große körperliche Probleme kann teilnehmen, da immer zwischen leichteren und fordernden Varianten der Übungen gewählt werden kann. **Kein Kurs am 18.05.20.**

Nr. M4410 Mo 18.15 – 19.45 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 66,00 €
Nr. M4411 Mo 20.00 – 21.30 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 66,00 €
Nr. M4412 Mo 18.15 – 19.45 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (8x) 66,00 €
Nr. M4413 Mo 20.00 – 21.30 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (8x) 66,00 €

Rosengarten 6b, Christian Mendt

Entspannungstechniken für den Alltag

In diesem Kurs wollen wir dem Alltagsstress entfliehen, die Gedanken ausschalten und uns nur auf das Fühlen konzentrieren. Wir werden auf Entspannungsreise gehen und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen, die wir auch jederzeit allein zuhause anwenden können. Sie erfahren, wie Sie durch regelmäßiges „Runterfahren“ den Alltag hinter sich lassen können, um sich wieder harmonisch und gestärkt zu fühlen. Davon profitieren nicht nur Sie, sondern auch Ihr Umfeld, so dass Sie entspannter miteinander umgehen lernen im Berufs- und Privatleben. Mitzubringen: Bequeme warme Kleidung, großes Handtuch, Decke, Getränk. **Ein Ausfalltag im März wird noch bekanntgegeben.**

Nr. M4401 Mi 19.30 – 21.00 Uhr 05.02.20 – 25.03.20 (7x) 57,75 €
Nr. M4402 Mi 19.30 – 21.00 Uhr 22.04.20 – 24.06.20 (10x) 82,50 €

Rosengarten 6b, Antje Maass

*Qigong 50plus – Krankenkassenkurs

Qigong ist Teil der traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Heilung durch Pflege der Lebensenergie Qi. Qigong stärkt das Immunsystem, das vegetative Nervensystem und die Selbstheilungskräfte und kann von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden. Die Übungen vereinen Atem, Bewegung und Vorstellungskraft, sind sanft, natürlich und geschmeidig, sie verbinden Bewegung und meditative Ruhe. Sie werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Qigong ist ein sanftes Training des Bewegungs-Apparates, verbessert das Gleichgewicht, dient der Sturzprophylaxe und einer stärkeren Körperwahrnehmung und Konzentration und stärkt Organfunktionen und Selbstbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk. **Kurs findet auch in den Osterferien, aber nicht am 15.04. und 03.06.20 statt.** Die Turnhalle der Pestalozzischule ist barrierefrei.

Nr. M4408 Mi 10.00 – 11.00 Uhr 15.01.20 – 18.03.20 (10x) 85,00 €

Nr. M4409 Mi 10.00 – 11.00 Uhr 25.03.20 – 10.06.20 (10x) 85,00 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, **Elle Alexy-Metz**

*** Wichtige Informationen zu den Sport-Kursen:** Alle Sport-Kurse sind fortlaufend. Frei werdende Plätze werden an neue Teilnehmer*innen vergeben. Für Kurse, die mit einem Stern* markiert sind, ist eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen möglich. Da die Bescheinigung eine regelmäßige Teilnahme voraussetzt, kann sie erst eine Woche nach Beendigung des Kurses ausgestellt werden. Bitte informieren Sie uns, falls Sie eine Bescheinigung wünschen.

NEU: Qigong am Abend zum Wochenstart – Sommerkurs im Bürgerpark

Qigong ist eine Säule der traditionellen Chinesischen Medizin TCM, die leicht erlernbar und für alle Interessierten geeignet ist. Die Wirkung der Übungen kommt im Park unter freiem Himmel besonders gut zur Entfaltung. Körper-Bewegungen, Atmung und innere Aufmerksamkeit verbinden sich durch die Übungen mit der Vorstellungskraft. Dadurch werden die Lebensenergie „Qi“ mobilisiert und zum Fließen gebracht, Blockaden gelöst, Fehlhaltungen verbessert sowie die Selbstheilungskräfte angeregt. Bitte mitbringen: Bequeme, wettergerechte Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt! Max. 15 Personen. Der Kurs intensiviert die Übungen aus der Turnhalle. **Kein Kurs am 20.07.20.**

Nr. M4407 Mo 19.00 – 20.00 Uhr 22.06.20 – 27.07.20 (5x) 30,00 €

Große Wiese im Bürgerpark, Schauenburger Straße, **Elle Alexy-Metz**

Rückenfit

Sie haben Probleme mit Rücken, Nacken oder Schultern und möchten unter professioneller Anleitung einer Sportphysiotherapeutin Sport treiben? In dieser Kleingruppe werden Sie mit speziellen Übungen Ihre persönlichen Schwachstellen trainieren, in einer auf die Beschwerden zugeschnittenen Intensität (was durchaus anstrengend sein kann!). Diese Stunde ersetzt keinen Besuch bei der Physiotherapie und die Unbedenklichkeit sollte vorher abgeklärt werden. Aber wir werden Übungen finden und trainieren, die dazu führen, dass Sie Ihrem Körper wieder mehr zutrauen und fitter werden. Mitzubringen: leichte Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch.

Nr. M4439 Di 18.45 – 19.30 Uhr 04.02.20 – 24.03.20 (8x) 44,00 €

Nr. M4440 Di 19.45 – 20.30 Uhr 04.02.20 – 24.03.20 (8x) 44,00 €

Nr. M4442 Di 18.45 – 19.30 Uhr 21.04.20 – 23.06.20 (10x) 55,00 €

Nr. M4432 Di 19.45 – 20.30 Uhr 21.04.20 – 23.06.20 (10x) 55,00 €

Rosengarten 6b, **Stephanie Fillies**

Zumba-Fitness®

Willkommen zur Tanzfitnessparty! Lassen Sie sich mitreißen von kraftvollen Latino-Rhythmen, von einer Mischung aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia und von Cristina. Ohne es zu bemerken, werden Sie fit, verbrennen Kalorien, gewinnen an Energie und Lebensfreude. Mitgebrachte Kinder im Alter von 8-12 Jahren zahlen die Hälfte.

Nr. M4417 So 10.30 – 11.30 Uhr 02.02.20 – 29.03.20 (9x) 54,00 €

Nr. M4418 So 10.30 – 11.30 Uhr 26.04.20 – 28.06.20 (9x) 54,00 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, Eingang nur Pinneberger Straße, **Cristina Camarero**

Fitness-Training für Männer und Frauen

Fitness-Kurse richten sich häufig an Frauen – in diesem Kurs kommen auch die Männer auf ihre Kosten. Denn Ausdauer, Kraft und Kondition sind für alle gesund. Nach einer Aufwärmphase für Herz-Kreislauf und Ausdauer folgt eine Intensiv-Gymnastik, die für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist zum Muskelaufbau für Bauch-Beine-Po und Sixpack-Bizeps-Rücken. Der Kursleiter garantiert ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Training, das dem Körper gut tut und Spaß macht! Therabänder und Hanteln sind vorhanden. Mitzubringen: Isomatte, Handtuch.

Nr. M4419 Di 20.30 – 21.30 Uhr 04.02.20 – 24.03.20 (8x) 36,00 €

Nr. M4420 Di 20.30 – 21.30 Uhr 21.04.20 – 23.06.20 (10x) 45,00 €

Gymnastikhalle der ASS, Pulverstraße, **Roland Pick**

Fit mit dem Theraband – Workshop

Übungen mit dem Theraband sind für jedes Alter geeignet und nahezu überall einsetzbar. In diesem Kurs wird der richtige Umgang mit dem Theraband erlernt. Neben Kräftigungsübungen für den gesamten Körper in vielen Variationen werden ebenso die Koordination, das Gleichgewicht und die Balance trainiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein großes Handtuch.

Nr. M6400 Sa 15.30 – 17.30 Uhr 16.05.2020 12,00 €

Rosengarten 6b, **Pia Roemmling-Küchler**

BEBO – PILATES

Diese Kombination aus Beckenbodentraining und einem dynamischen Pilates-Workout auf der Matte eignet sich bestens, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln nachhaltig zu kräftigen und zu stärken. Sie lernen Ihre Körpermitte zu stabilisieren, Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen und verbessern obendrein noch Ihre Haltung! Bebo-Pilates tut Ihnen und Ihrem Körper gut, bringt Spaß und soll Sie fit, kraftvoll und mobil für den Alltag und andere Sportarten machen. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Pilates- und Fitnesstrainerin. Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken. Anfahrt über Pinneberger Straße.

Nr. M4421 Mo 08.30 – 09.30 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 48,00 €

Nr. M4422 Mo 09.30 – 10.30 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 48,00 €

Nr. M4423 Mo 08.30 – 09.30 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 54,00 €

Nr. M4424 Mo 09.30 – 10.30 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 54,00 €

Nr. M4437 Mi 08.45 – 09.45 Uhr 05.02.20 – 25.03.20 (8x) 48,00 €

Nr. M4438 Mi 08.45 – 09.45 Uhr 22.04.20 – 24.06.20 (10x) 60,00 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint, **Carola Stalder**

Bodyforming

Wer von uns hätte nicht gerne einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanke Beine? Kein Problem! Bodyforming ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Unser Ziel ist es, die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Der Kurs wird auf die Fitness der Teilnehmer*innen abgestimmt. Mitzubringen: Isomatte, großes Handtuch. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin (Bachelor of Science).

Nr. M4425	Mi	19.30 – 20.30 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4426	Mi	20.30 – 21.30 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4427	Mi	19.30 – 20.30 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	50,00 €
Nr. M4428	Mi	20.30 – 21.30 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	50,00 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, Eingang nur Pinneberger Straße, Pia Roemmling-Küchler

Funktionsgymnastik / Fitness am Abend

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbau, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie kleine Wohlfühlübungen zur Entspannung, Dehnung oder „Selbstbehandlung“. Die Teilnehmer*innen lernen, ihren Körper wahrzunehmen und können Gelerntes in den Alltag übertragen. Wir orientieren uns nicht an einer einzigen Fitnessrichtung, sondern können mit der richtigen Technik aus einer reichen Vielfalt von Übungen schöpfen. Der schweißtreibende Kurs macht mit flotter Musik immer wieder Spaß! Die Kursleiterin ist Sport-/Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin mit langjähriger Erfahrung im Gruppensport. Mitzubringen: Isomatte, großes Handtuch, Getränk.

Nr. M4429	Mi	18.00 – 19.00 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4430	Mi	19.15 – 20.15 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4431	Mi	18.00 – 19.00 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	50,00 €
Nr. M4432	Mi	19.15 – 20.15 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	50,00 €

Sportanlage Rudolf-Breitscheid-Straße, Sabine Beukenberg

Funktionsgymnastik/ Fitness am Vormittag

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Abendkurs M4429.

Nr. M4433	Mo	08.30 – 09.30 Uhr	03.02.20 – 23.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4434	Mo	09.30 – 10.30 Uhr	03.02.20 – 23.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4435	Mo	08.30 – 09.30 Uhr	20.04.20 – 22.06.20 (9x)	45,00 €
Nr. M4436	Mo	09.30 – 10.30 Uhr	20.04.20 – 22.06.20 (9x)	45,00 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, Eingang Pinneberger Straße, Sabine Beukenberg

Fitness 50plus – für Frauen und Männer ab ca. 50 Jahren

Lust auf mehr Gelassenheit? Auf mehr Power? Wohlfühlen? Beweglichkeit? In diesem Kurs kurbeln wir den Kreislauf an, trainieren die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination und verbessern die Körperhaltung. Und das alles natürlich bei flotter Musik! Das Ende der Stunde lassen wir mit Dehn- und Entspannungsübungen ausklingen. Nach dem Training fühlen Sie sich fit, ausgeglichen und beweglicher. Mitzubringen: leichte Kleidung, Handtuch. **Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt.**

Nr. M4480	Di	17.15 – 18.15 Uhr	04.02.20 – 24.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4481	Di	17.15 – 18.15 Uhr	31.03.20 – 02.06.20 (10x)	50,00 €
Nr. M4482	Di	19.00 – 20.00 Uhr	04.02.20 – 24.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. M4483	Di	19.00 – 20.00 Uhr	31.03.20 – 02.06.20 (10x)	50,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1, Carolina Stuhlmann

Aquarobic am Dienstag in der Badebucht

Das ideale Trainingsprogramm für Gesundheit, Figur und Kondition – schonend und effektiv! Das Wasser fördert die Durchblutung und massiert durch den Reibungswiderstand Muskulatur und Bindegewebe. Es intensiviert die Atmung, kräftigt die Muskulatur und steigert die Fitness mit dem großen Vorteil, dass der Stützapparat entlastet ist. Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und Sehnen werden geschont. Ein abwechslungsreiches Training erwartet Sie! Der Eintritt ins Bad ist in der Gebühr enthalten.

Nr. M4455	Di	20.15 – 21.00 Uhr	04.02.20 – 24.03.20 (8x)	60,00 €
Nr. M4456	Di	20.15 – 21.00 Uhr	21.04.20 – 23.06.20 (10x)	75,00 €

Badebucht, Schulauer Straße, Anna Kwiatkowski

Wassergymnastik am Donnerstag in der Badebucht

Gymnastik im Wasser ist effektiv für Muskulatur und Fitness und schonend für Gelenke und Wirbelsäule – kein Wunder also, dass Wassergymnastik bei Männern und bei Frauen sehr beliebt ist! Deshalb bieten wir eine gemischte Gruppe im Wedeler Kombi-Bad an. Wir haben dafür das kleine Becken mit angenehm warmem Wasser und Stehhöhe zur Verfügung und eine fröhliche, erfahrene „Wasserfitness“-Leiterin. In der Gruppe um 20.00 Uhr geht es „etwas mehr zur Sache“, in der Gruppe um 20.45 Uhr geht es etwas gemächlicher zu. Der Eintritt in die Badebucht ist in der Gebühr enthalten. **Kurs findet am 30.04.20 nicht statt.**

Nr. M4457	Do	20.00 – 20.45 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	60,00 €
Nr. M4458	Do	20.45 – 21.30 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	60,00 €
Nr. M4459	Do	20.00 – 20.45 Uhr	16.04.20 – 25.06.20 (9x)	67,50 €
Nr. M4460	Do	20.45 – 21.30 Uhr	16.04.20 – 25.06.20 (9x)	67,50 €

Badebucht, Schulauer Straße, Tina Böge

Aquafitness in der Kursana-Residenz

Am Mittwochabend treffen wir uns zur Fitness im Wasser. Wirbelsäule, Gelenke und Bänder werden geschont und trotzdem tun wir etwas für die körperliche Fitness. Wir betätigen uns sportlich und abwechslungsreich mit verschiedenen Geräten und bei Musik.

Nr. M4465	Mi	18.30 – 19.15 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4466	Mi	19.15 – 20.00 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4467	Mi	18.30 – 19.15 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	85,00 €
Nr. M4468	Mi	19.15 – 20.00 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	85,00 €

Bewegungsbad in der Kursana-Residenz, Gorch-Fock-Straße 4, Anna Kwiatkowski

Aquarobic im Graf-Luckner-Haus

Das ideale Trainingsprogramm für Gesundheit, Figur und Kondition – schonend und effektiv! Das Wasser fördert die Durchblutung und massiert durch den Reibungswiderstand Muskulatur und Bindegewebe. Es intensiviert die Atmung, kräftigt die Muskulatur und steigert die Fitness mit dem großen Vorteil, dass der Stützapparat entlastet ist. Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und Sehnen werden geschont. Ein abwechslungsreiches Training erwartet Sie!

Nr. M4474	Do	18.00 – 18.45 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4475	Do	18.45 – 19.30 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4476	Do	19.30 – 20.15 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4477	Do	18.00 – 18.45 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	76,50 €
Nr. M4478	Do	18.45 – 19.30 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	76,50 €
Nr. M4479	Do	19.30 – 20.15 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	76,50 €

Bewegungsbad Graf-Luckner-Haus (Hans-Böckler-Platz 15), Raphaela Austelat

Wassergymnastik am Vormittag

Ein Fitnessprogramm, das für jede/n geeignet ist: Dieser Kurs bietet eine Kombination aus einem gelenkschonenden Body-Workout mit bewusster Atmung und Aqua-Jogging. Poolnudeln und andere Kleingeräte machen diese Form des Fitnesstrainings zu einem abwechslungsreichen Vergnügen. Zudem hat Wasser eine aktivierende und entspannende Wirkung auf den menschlichen Organismus. Die Kursteilnehmer*innen nehmen dieses großartige Gefühl mit in ihren weiteren Tagesverlauf.

Nr. M4490	Do	09.30 – 10.10 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	60,40 €
Nr. M4491	Do	10.10 – 10.50 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	60,40 €
Nr. M4492	Do	10.50 – 11.30 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	60,40 €
Nr. M4493	Do	09.30 – 10.10 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	67,95 €
Nr. M4494	Do	10.10 – 10.50 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	67,95 €
Nr. M4495	Do	10.50 – 11.30 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	67,95 €

Badebucht, Schulauer Straße, Cordula Borgmann

Wassergymnastik am Abend

Diese Kurse haben die gleichen Inhalte wie Kurs M4490.

Nr. M4470	Mi	18.30 – 19.15 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4471	Mi	19.15 – 20.00 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	68,00 €
Nr. M4472	Mi	18.30 – 19.15 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	85,00 €
Nr. M4473	Mi	19.15 – 20.00 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	85,00 €

Badebucht, Schulauer Straße, Cordula Borgmann

Auch bei den sehr beliebten Sportkursen wird einmal ein Plätzchen frei! Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie manchmal auf der Warteliste bleiben. Meist lohnt sich die Geduld!



Fahrradhaus Langbehn · Rolandstraße 1 · 22880 Wedel
Telefon: 04103 / 85 33 4 · langbehn-fahrradhaus.de

Nähmaschinen-Führerschein

Sie haben eine Nähmaschine, die aber bisher „das unbekannte Wesen“ blieb? Sie trauen sich allein noch nicht an das Hobby, das Ihre neue Leidenschaft werden könnte? An diesen beiden Terminen erlernen Sie die Grundtechniken des Nähens, erfahren Wissenswertes über Garn- und Stoffqualitäten, Nadelstärken, Oberfaden, Spulenkapsel und vieles mehr. Unter erfahrener Anleitung entsteht Ihr erstes Projekt und bestimmt gehen Sie dann voller Freude ins Abenteuer Nähen. Mitzubringen: Nähmaschine (sofern vorhanden), Schere, Garn, Stecknadeln und Kreide, Volumenvlies zum Aufbügeln 30 cm, Stoffreste und ein Reißverschluss, mind. 25 cm.

Nr. N6504 Fr 28.02.20 18.30 – 21.00 Uhr + Sa 29.02.20 10.00 – 12.30 Uhr 35,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, Meike Krohn

Nähwerkstatt – für Nähbegeisterte, die mehr wissen wollen

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, die schon erste Erfahrungen an der Nähmaschine sammeln konnten. Fertigkeiten und Techniken werden vertieft, der Umgang mit Schnittmustern geübt und Lösungen für die Umsetzung eigener Ideen gefunden. Mitzubringen: siehe Kurs N6504. Und bitte bringen Sie Ihr Nähprojekt mit, damit wir gemeinsam daran arbeiten können! Vorab können Fragen zu Schnitt und Stoff gerne per Mail geklärt werden.

Nr. N6505 Fr 05.06.20 18.30 – 21.00 Uhr + Sa 06.06.20 10.00 – 12.30 Uhr 35,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, Meike Krohn

Kurstipp: „Ich wollt', ich hätt' ein Huhn...“ – Infonachmittag in Tornesch für alle, die mit dem Gedanken spielen, Hühnerhalter*in zu werden s. Seite 55.

Mini-Workshop: So können Veränderungen gelingen

Unzufrieden? Es muss nicht gleich die ganz große Veränderung sein, die alles besser macht. Manchmal sind es kleine Dinge, die uns inspirieren, die Perspektive verändern, frischen Wind in unser Leben bringen. Gemeinsam erforschen wir, wo sich in einem scheinbar durchgetakteten Alltag Freiräume eröffnen für das, was uns erfreut, unser Herz ein bisschen höher schlagen lässt, für kleinste Abenteuer mit uns selbst und anderen. Mitbringen: Neugier und Lust auf den kleinen Unterschied, der ein neues Licht auf Dein Leben wirft.

Nr. 192-N6511 Mi 19.00 – 21.00 Uhr 22.01.2020 12,00 €
Rathausplatz 4, Raum 3, Christina Lütgen

Blumen – die filz' ich mir!

Blumen in verschiedenster Form begleiten uns das gesamte Jahr hindurch. Besonders im Frühling und im Frühsommer erfreut uns das Aufblühen der Natur. An diesem Abend wollen wir mit unseren Händen aus farbiger Schafwolle, Wasser und Seife in entspannter Atmosphäre Blumen entstehen lassen, die nie verwelken. Egal ob durch die Natur inspiriert oder reine Fantasieblumen, es entstehen einmalige Kunstwerke zum Verschenken oder auch zum Dekorieren von Tischen, Regalen oder Fensterbänken. Bitte mitbringen: zwei ältere Handtücher, Geduld und eine saubere Auto-Gummimatte (falls vorhanden). Materialkosten nach Verbrauch.

Nr. N6506 Do 19.30 – 22.00 Uhr 07.05.2020 15,00 €
Rathausplatz 4, Raum 4, Vienna Kuntz

Haben Sie Interesse, in der Familienbildung als Honorarkraft mitzuarbeiten? Wir suchen Referent*innen und freuen uns auf Ihren Anruf unter 04103-803 29 80 oder Ihre E-Mail an info@familienbildung-wedel.de.

„Zeit für mich“ – Beauty-Workshop

Kennen Sie das? Im Alltag haben Sie wenig Zeit für sich, da geht es meistens um Familie, Job, Haushalt und die Termine der Kinder. Aber möchten Sie mal wieder so richtig strahlen, sich wohlfühlen und Komplimente erhalten? Dann nehmen Sie sich an diesem Freitagabend Zeit nur für sich selber, um herauszufinden:

- Welche Farben passen wirklich zu mir?
- Wie schminke ich mich schnell und typgerecht, ohne wie angemalt auszusehen?
- Wie bekomme ich eine harmonische Ausstrahlung, mit der ich mich wirklich wohl fühle?

Sie werden sehen: Am Ende dieses Abends gehen Sie mit neuem Schwung in den Alltag und wissen „So sehe ich wirklich gut aus!“. Bringen Sie sich gerne für diesen langen Abend einen Snack mit.

Nr. N6507 Fr 18.00 – 22.00 Uhr 20.03.2020 18,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3 + 4, **Stefanie Wiesemann**

Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert

Mal ehrlich: Haben wir nicht von allem zu viel? Kleidungsstücke, die eigentlich zu eng oder aus der Mode gekommen sind? Bücher, die man doch nicht noch einmal lesen wird? Kosmetik-Pröbchen, die man zum Kurzurlaub mitnehmen will und dann doch vergisst? Alles das bleibt im Regal liegen und nimmt Platz in Anspruch. Auch alte und eigentlich überholte Verpflichtungen, Beziehungen und Träume behindern Ihren Weg in eine unbeschwertere Zukunft. In diesem Seminar beleuchten wir, warum Menschen festhalten, und planen konkrete Maßnahmen, um mit dem Aufräumen zu beginnen.

Nr. N6508 Mi 19.00 – 21.00 Uhr 10.06.2020 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 4, **Christina Lütgen**



Traumhafte Baby & Kindermode für festliche Anlässe!

Taufe, Kommunion, Geburtstage oder Hochzeiten!

www.princessmoda.de

Princessmoda, Spitzendorfstr. 2, 22880 Wedel



Wir werden Oma und Opa –

für werdende Großeltern und für Großeltern mit Enkeln im ersten Lebensjahr

Wenn unsere Kinder Kinder bekommen – das ist eine besondere Zeit. Aber manchmal ist es auch nicht so leicht, in diese neue Rolle hineinzufinden. Wir haben mit unseren Kindern vielleicht vieles anders gemacht, als sie es nun mit ihren Kindern machen möchten. An diesem Abend bringen wir Sie auf den neuesten Stand in Bezug auf Babyhandling, Körperpflege, Ernährung, Schlaf, Babyspiele. Die Kursleiterin ist Hebamme.

Nr. B6002 Mi 18.30 – 21.30 Uhr 26.02.2020 15,00 € pro Person / 25,00 € pro Paar

Rathausplatz 4, Raum 4, **Irma Aschert**

Musikalisches Kaffeetrinken mit mehr

Bei guter Laune und Kaffee wollen wir singen, zuhören und uns gemeinsam erinnern. Themen aus dem Leben, die Jahreszeiten, Gedichte, Geschichten, Wortspiele, Lieder und Musik werden hier Raum finden. Meike und Anja bringen Ideen mit und freuen sich auf eine anregende Runde.

Nr. O6520 Mo 15.00 – 16.00 Uhr 24.02.20, 23.03.20, 25.05.20, 29.06.20 gebührenfrei, Spende erbeten

Schulungsraum der Johanniter Unfallhilfe Wedel, Gorch-Fock-Straße 13, **Meike Förster-Bläsi und Anja Scholz**

wellcome – eine Aufgabe für Sie?

Haben Sie Lust, Familien in den ersten Monaten nach der Geburt zu helfen?

Dann wenden Sie sich gern an Frau Parbst-Keil, Tel 04103-703 23 20.

„Es tönen die Lieder ...“

Volks- und Kinderlieder für alle von 2 – 102 Jahren

Für die Einen ist es eine Begegnung mit Altvertrautem, für die Anderen mit etwas Neuem. Wir singen Jahreszeitenlieder, Liebeslieder, Schlaflieder, Seemannslieder und anderes. Meike hat ihre Gitarre dabei und wird begleitet von der Harfenistin Siglinde Vellguth.

Nr. E6021 Fr 16.00 – 17.00 Uhr 24.04.2020 Spende erbeten

Gemeinschaftsraum der Johanniter-Unfallhilfe, Gorch-Fock-Straße 13, **Meike Förster-Bläsi**

Yoga für Senior*innen

Keine andere Bevölkerungsschicht profitiert mehr vom Yoga als Menschen über 50. Denn Yoga wirkt gerade gegen das Altern. Es vertreibt die Steifheit aus dem Körper, verhindert und korrigiert Fehlhaltungen, beugt Osteoporose vor und hält die Gelenke jung. In diesem Kurs wechseln sich körperliche Übungen mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt. Sitzende Übungen können bei Bedarf auf dem Hocker durchgeführt werden. Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Wachheit des Gehirns. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Socken, Getränk. **Kein Kurs am 05.03.2020.**

Nr. O4561 Do 10.30 – 12:00 Uhr 06.02.20 – 26.03.20 (7x) 58,80 €

Nr. O4562 Do 10.30 – 12:00 Uhr 23.04.20 – 18.06.20 (8x) 67,20 €

Rosengarten 6b, **Bettina Bösch-Gantert**

Haben Sie Interesse, in der Familienbildung als Honorarkraft mitzuarbeiten?

Wir suchen fortlaufend Referent*innen und freuen uns auf Ihren Anruf unter

04103-803 29 80 oder Ihre E-Mail an info@familienbildung-wedel.de.

Sanfte Gymnastik

Wir treffen uns zur Gymnastik auf, am und um den Hocker herum. Hierbei bewegen, kräftigen und dehnen wir die Muskeln des gesamten Körpers auf angenehme Weise. Jeder, der gerne ein wenig beweglicher werden oder bleiben möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Gymnastikschuhe. **Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt.**

Nr. O4565	Di	09.30 – 10.30 Uhr	04.02.20 – 24.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. O4566	Di	10.45 – 11.45 Uhr	04.02.20 – 24.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. O4567	Di	09.30 – 10.30 Uhr	31.03.20 – 02.06.20 (10x)	50,00 €
Nr. O4568	Di	10.45 – 11.45 Uhr	31.03.20 – 02.06.20 (10x)	50,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1, **Carolina Stuhlmann**

Kurstipp: Qigong am Abend – Sommerkurs im Bürgerpark Seite 44

Kurstipp: Qigong 50plus – Krankenkassenkurs Seite 44

Aktiv 70plus

In dieser Stunde für Männer und Frauen ab dem 70. Lebensjahr liegt der Schwerpunkt auf dem Erhalt bzw. der Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination. Wir stärken und dehnen die Muskulatur, trainieren Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung und erreichen dadurch nicht nur mehr Belastbarkeit und Leistungsvermögen, sondern steigern auch unser Wohlbefinden. Leichte Bewegungseinschränkungen stehen einer Teilnahme nicht entgegen. Diese Stunde ist auch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen gut geeignet, da das Leistungsniveau dem Trainingsstand der Teilnehmer*innen angepasst wird. Die Kursleiterin freut sich auf neue Teilnehmer*innen von 70 bis 90+ Jahren. Mitzubringen: leichte Kleidung, Handtuch. **Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt.**

Nr. O4569	Di	16.00 – 17.00 Uhr	04.02.20 – 24.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. O4570	Di	16.00 – 17.00 Uhr	31.03.20 – 02.06.20 (10x)	50,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1, **Carolina Stuhlmann**



Therapiezentrum mobilis

Krankengymnastik, KG-Gerät

Lymphdrainage, Bobath,

Man. Therapie, Osteopathie,

Hausbesuche

Telefon 04103/75 01

22880 Wedel · Bahnhofstraße 52

Babycafé – ohne Anmeldung – gebührenfrei

Das Baby ist da – und mit ihm Glück, Freude und viele neue Fragen. Wir laden Sie ein, bei Tee oder Kaffee mit unserer Referentin alle Fragen rund ums Füttern, Schlafen, Trösten und Stillen zu besprechen. Treffen Sie hier andere Eltern, tauschen Sie Erfahrungen aus und knüpfen Sie neue Kontakte. Willkommen sind alle Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr von den ersten Lebenswochen an.

jeden Mittwoch 09.30 – 11.00 Uhr außer in den Schulferien
Pomm 91, Pommernstraße 91, **Melanie Zimmermann**

Hebammenberatung im Babycafé – gebührenfrei – ohne Anmeldung

Jeden ersten Mittwoch im Monat ist die Hebamme Simone Sprengel zu Gast im Babycafé. Wie geht es Mutter und Baby nach der Geburt? Gedeiht mein Baby gut? Wann und wie stelle ich von Milch auf Brei um? Hebammen sind die „Fachfrauen“ für alle Fragen zu Mutter und Kind während des ganzen ersten Lebensjahres. Unsere Hebammenberatung bieten wir in Kooperation mit dem AWO-Familienzentrum Tornesch an.

Mi 09.30 – 11.00 Uhr 05.02., 04.03., 06.05., 03.06.20

Pomm 91, Pommernstraße 91, **Simone Sprengel**

Rückbildung

Der Schwerpunkt liegt in diesen Kursen bei gezielter Beckenbodengymnastik. Körperübungen helfen Bauch, Beine, Po und Rücken zu stärken und die Stabilität des Körpers wiederherzustellen. Wir empfehlen, ca. 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den 10-stündigen Kurs komplett, wenn er innerhalb von neun Monaten nach der Geburt begonnen wird.

Nr. 192-R9502	Mo	10.00 – 11.15 Uhr	13.01.20 – 02.03.20 (8x)
Nr. 201-R9501	Mo	10.00 – 11.15 Uhr	20.04.20 – 15.06.20 (8x)

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 7, 1. OG, **Simone Sprengel**

Hör mir doch mal zu!



Kommunikation ist Beziehung. Dieser Vortrag unterstützt Eltern sich bewusst zu werden, wie ihre Worte wirken und wie sie sie besser einsetzen können. Für mehr Klarheit, aber auch für mehr Achtsamkeit gegenüber dem Kind und für eine liebevolle Familienatmosphäre – inspiriert vom dänischen Familientherapeuten und familylab-Gründer Jesper Juul:

- Welche Sprache verstehen unsere Kinder?
- Was mache ich, wenn mein Kind „nicht hört“?
- Wie lerne ich, richtig zuzuhören?
- Wie löse ich Kommunikations-Konflikte?
- Was schwächt die innere Stärke unserer Kinder?
- Raum für Fragen aus Ihrem Alltag

Nr. R9401 Di 19.30 – 21.00 Uhr 17.03.2020 12,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben, **Sascha Schmidt**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Alle Sinne spielen mit – für Kinder von 0 – 3 Jahren

Die Entwicklung unserer Kinder in den ersten Lebensmonaten ist rasant. Fast täglich kommen neue Fähigkeiten dazu. Vermutlich werden wir auch nie wieder eine so intensive Zeit gemeinsam mit unseren Kindern verbringen, deshalb wollen wir diese Phase genießen und bewusst erleben. Babymassage, Bewegungsangebote, neue Spielideen, Kitzelverse, Fingerspiele und Kinderlieder unterstützen unsere Kinder in ihrer Entwicklung und bringen gemeinsam viel Spaß. Wir tauschen uns aus über die Fragen, die jeder Entwicklungsschritt mit sich bringt, und Sie bekommen Informationen über viele wichtige Themen wie Ernährung und Schlaf. Diesen Kursen liegt FEP – das Frühkindliche Entwicklungsförderungs-Programm zugrunde.

ab 4 Monaten: fühlen, greifen, wiegen

Nr. R9100 Mo 09.00 – 10.00 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 44,80 €
Nr. R9101 Mo 09.00 – 10.00 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 50,40 €

ab 8 Monaten: krabbeln, entdecken, verstehen

Nr. R9102 Mo 10.00 – 11.00 Uhr 03.02.20 – 23.03.20 (8x) 44,80 €
Nr. R9103 Mo 10.00 – 11.00 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 50,40 €

ab 12 Monaten: singen, spielen, entdecken

Nr. R9104 Mo 11.00 – 12.00 Uhr 13.01.20 – 23.03.20 (11x) 61,60 €
Nr. R9105 Mo 11.00 – 12.00 Uhr 20.04.20 – 22.06.20 (9x) 50,40 €

ab 18 Monaten: Musik, Musik!

Nr. R9106 Fr 10.45 – 11.45 Uhr 10.01.20 – 27.03.20 (12x) 67,20 €
Nr. R9107 Fr 10.45 – 11.45 Uhr 24.04.20 – 26.06.20 (8x) 44,80 €

Vereinsheim TUS-Esingen, Steenloskamp, Tornesch, **Franziska Köpke**



Beratung rund um die Kindertagespflege in Tornesch
jeden Dienstag, 15.00 – 18.00 Uhr im Stadtteilbüro, Pommernstr.
Einen Termin vereinbaren Sie bitte vorher mit Anke Börner,
Tel. 04103/8032984

TRAUMLAND
GESCHENKE AUS HOLZ FÜR KLEINE & GROSSE

Brio – Selecta
Haba – Fagus
Nic – Ostheimer

Am Markt 21 | 25436 Uetersen | Tel.: 04122 - 906609

Picassos von morgen – für Kinder ab 1½ bis 3 Jahren mit Begleitperson

Schon die Kleinsten lieben es zu malen. Das Experimentieren mit Farben und verschiedenen Materialien gibt ihnen die Möglichkeit, die Welt mit allen Sinnen zu erkunden und zu begreifen. Hier können sich Ihre Kinder nach Herzenslust mit Farben und anderen Materialien ausprobieren. Es wird gemischt, gemalt, gerissen, geraschelt und zerschnipselt. Die Kunstwerke werden Sie zum Staunen bringen! Bitte ziehen Sie Ihren kleinen Künstlern Malerkleidung an. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Nr. R9403 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 29.02.20 + 07.03.20 (2x) 20,00 €

Nr. R9404 Sa 10.00 – 11.30 Uhr 06.06.20 + 13.06.20 (2x) 20,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben, **Jenny Bürger**

Picassos von morgen – für Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Eltern

Verschiedene Materialien eröffnen unseren Kindern neue Möglichkeiten, mit allen Sinnen ihre Kreativität zu entdecken. Hier wird ausprobiert und experimentiert, gemalt und gemischt. Die Kunstwerke werden sich sehen lassen können! Bitte ziehen Sie Ihren kleinen Künstlern Malerkleidung an. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Nr. R9405 Sa 15.00 – 16.30 Uhr 29.02.20 + 07.03.20 (2x) 20,00 €

Nr. R9406 Sa 15.00 – 16.30 Uhr 06.06.20 + 13.06.20 (2x) 20,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben, **Jenny Bürger**

Kreatives „Upcycling“ – für Kinder von 4 bis 8 Jahren ohne Eltern

Wir werden einzigartige Upcycling-Kreationen entwickeln! Aus Materialien, die wir normalerweise wegschmeißen, können schon Kinder so viele kreative Dinge basteln! So lernen sie spielerisch, wie Nachhaltigkeit funktioniert. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Rakete, Krokodil, Autos, Fackeln, Piratenboot:

Nr. R9407 Fr 16.00 – 17.30 Uhr 13.03.20 + 20.03.20 (2x) 20,00 €

Meerjungfrauen, Raupen, Bienen, Schmetterlinge, Kronen:

Nr. R9408 Fr 16.00 – 17.30 Uhr 08.05.20 + 15.05.20 (2x) 20,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben, **Jenny Bürger**

Ich wollt', ich hätt' ein Huhn...

Das Huhn als Haustier liegt voll im Trend und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Um Hühner artgerecht zu halten und ihnen ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen, bedarf es jedoch einiges an Know How. Den Hühnerhalter*innen in spe stellen sich viele Fragen wie: Welche Rassen eignen sich? Wie sollte der Stall gestaltet sein? Welches Futter benötigen meine Hühner? Welche gesetzlichen Vorschriften gibt es? An diesem Nachmittag erhalten alle Interessierte Informationen aus erster Hand von einer erfahrenen Hühnerhalterin. Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie Stift und Papier für eigene Notizen. Kopierkosten für das Infoskript ca. 3,00 €, bitte bar bei der Referentin bezahlen.

Nr. R9409 Sa 16.00 – 18.30 Uhr 16.05.2020 15,00 €

Tornesch (Ort wird noch bekanntgegeben), **Imme Stade**



In Kooperation mit der Kirchengemeinde Moorrege

Babycafé – gebührenfrei – ohne Anmeldung

Unser Babycafé ist für alle Babys mit Mama, Papa oder Oma... von den ersten Lebenswochen an bis ca. 18 Monaten. Tanken Sie hier Kraft für Ihren Alltag mit einer Tasse Kaffee oder Tee, tauschen Sie Tipps zum Alltag mit Baby und knüpfen Sie neue Kontakte.

jeden Dienstag ab 07.01.20 von 10.30 – 12.00 Uhr (nicht in den Schulferien und am 14.01.20)

Kirchengem. Moorrege/Heist, Kirchenstraße 57, Carmen Baldzun

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Moorrege

Kunterbunte Vormittage – für Kinder ab 15 Monaten mit Eltern

Voller Neugier möchten unsere Kinder ihre Welt entdecken und verstehen. Rennen, hüpfen, klettern, singen – aber auch mit Papier knistern und mit Fingerfarben matschen und vieles mehr probieren wir in diesem Kurs aus.

Nr. P8003 Di 09.30 – 10.30 Uhr 04.02.20 – 24.03.20 (8x) 32,00 €

Nr. P8004 Di 09.30 – 10.30 Uhr 21.04.20 – 23.06.20 (10x) 40,00 €

Kirchengem. Moorrege/Heist, Kirchenstraße 57, Carmen Baldzun

Wege aus der Brüllfalle –

Ein Film von Wilfried Brüning mit anschließender Diskussion

Eltern fragen sich häufig „Hört mein Kind mich überhaupt? Oder will mein Kind mich ärgern?“. Meist fangen Eltern und Kinder dann an zu streiten – und alle fühlen sich schlecht. Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ zeigt, wie Eltern sich ohne Brüllen und Androhung von Strafen durchsetzen können.

Nr. P8400 Do 19.30 – 21.30 Uhr 26.03.2020 12,00 €

Kindergarten St. Michael, Kirchenstraße 57, Moorrege, Andrea Sensenschmidt-Linzner

In Kooperation mit „Muckelmäuse“

NEU: FEP® – das Frühkindliche Entwicklungsförderungs-Programm

ab der 6. Lebenswoche

Sie möchten von Anfang an die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby unterstützen und Ihr Kind mit viel Liebe in seinen Entwicklungsschritten begleiten? Im Zentrum der FEP®-Kurse stehen Bewegungsanregungen und Babymassage, Musik- und Spielangebote zur sinnlichen Wahrnehmung. Anmeldung und weitere Infos direkt bei der Kursleiterin unter Tel. 0162 6929056 oder www.babycurse-muckelmaeuse.com

Haseldorf (Ort wird noch bekanntgegeben), Franziska Köpke

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Holm

Spielkreis ohne Eltern – für Kinder ab 2 Jahren

An zwei Vormittagen in der Woche sammeln die Kinder hier ihre ersten Erfahrungen in einer Gruppe ohne Eltern. Die erste Trennung wird behutsam vollzogen. Wir singen, basteln und spielen gemeinsam, schauen Bücher an und haben ein großes Außengelände zur Verfügung. Eine monatliche Zahlung ist möglich, Materialkosten nach Bedarf. **Nicht in den Schulferien.** Elternabend am 27.01.20 um 19.30 Uhr.

Nr. P8001 Di u. Do 08.30 – 11.30 Uhr 04.02.20 – 26.03.20 (16x) 228,00€

Nr. P8002 Di u. Do 08.30 – 11.30 Uhr 21.04.20 – 25.06.20 (19x) 270,75 €

Gemeindezentrum Holm, Steinberge, Viola Mundt, Emma Braun

Spielkreis ohne Eltern – für Kinder ab 2 Jahren

An zwei Vormittagen in der Woche sammeln die Kinder hier Erfahrungen in einer Gruppe ohne Eltern. Die erste Trennung wird behutsam vollzogen. Die Kinder lernen im vertrauten Kreis der Gruppe miteinander umzugehen. Wir singen, basteln und spielen, schauen Bücher an und verbringen jedes Mal Zeit in dem geschützten Kirchengarten. Eine monatliche Zahlung ist möglich, Materialkosten werden nach Bedarf berechnet. **Kein Kurs in den Schulferien und am 19.05.20.**

Nr. S7600 Di u. Fr 08.30 – 11.30 Uhr 07.02.20 – 27.03.20 (15x) 213,75 €

Nr. S7601 Di u. Fr 08.30 – 11.30 Uhr 21.04.20 – 23.06.20 (16x) 228,00 €

Kath. Kirche Halstenbek, Friedrichshulder Weg 1, Susanne Schmidt, Michaela Rejahl

Mein erster Spielplatz – für Babys ab 5 Monaten

Spiele, singen, die Welt entdecken – mal alle gemeinsam, mal jeder für sich. In einem für die Babys geeigneten Tempo, um mit Ruhe und Zeit die vielen Eindrücke aufzunehmen. Die Erwachsenen knüpfen neue Kontakte und erhalten Anregungen und Informationen über die Entwicklung des Babys. **Kein Kurs am 20.05.20.**

Nr. S7602 Mi 10.45 – 11.45 Uhr 05.02.20 – 25.03.20 (8x) 36,00 €

Nr. S7603 Mi 10.45 – 11.45 Uhr 22.04.20 – 24.06.20 (9x) 40,50 €

Kath. Kirche Halstenbek, Friedrichshulder Weg 1, Susanne Schmidt

Kunterbunte Vormittage – für Kinder ab 15 Monaten mit einem Elternteil

Voller Neugier möchten unsere Kinder ihre Welt entdecken und verstehen und ihre ständig wachsenden Fähigkeiten ausprobieren. Eltern sind hierbei die wichtigsten Begleiter. Gemeinsam wollen wir neue Spielmöglichkeiten erproben, Bewegungsspiele und neue Lieder lernen und mit ersten Basteleien Material- und Sinneserfahrungen sammeln. Kinder und Erwachsene knüpfen Kontakte und für die Erwachsenen ist Zeit, sich über Fragen rund um den Alltag mit Kind auszutauschen. Diese Gruppe ist auch eine optimale Vorbereitung auf unsere Spielgruppe ohne Eltern, da die Kinder hier mit dem Raum und der Referentin bereits vertraut werden. Materialkosten werden bei Bedarf umgelegt. **Kein Kurs am 20.05.20.**

Nr. S7604 Mi 09.00 – 10.30 Uhr 05.02.20 – 25.03.20 (8x) 54,00 €

Nr. S7605 Mi 09.00 – 10.30 Uhr 22.04.20 – 24.06.20 (9x) 60,75 €

Kath. Kirche Halstenbek, Friedrichshulder Weg 1, Susanne Schmidt

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Angelika Brix
Pulverstr. 51 • Wedel
Telefon 04103 / 89143

Brix
Hautpflege-

und Schminkpraxis

Jetzt
neu bei:

www.kosmetikstudio-brix.de

Vortrag Elterngeld (-Plus) und Elternzeit

Für viele werdende Eltern stellt sich bei der Planung der Elternzeit und beim Ausfüllen der entsprechenden Anträge eine Vielzahl von Fragen: Wie, wo und wann beantrage ich die Elternzeit? Wie wird das Elterngeld berechnet? Hat jeder Anspruch auf Elterngeld? Was ist Elterngeld-Plus? Wann wird ein Einkommen aus Teilzeitarbeit auf das Elterngeld angerechnet, wann nicht? Welche Fristen sind zu beachten? An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Regelungen, damit Ihnen Begriffe wie Elterngeld, Elterngeld-Plus, Elternzeit, Elternteilzeit, Partnermonate und Partnerschaftsbonusmonate verständlich werden. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Referentin ist Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Nr. S7400 Mo 19.30 – 21.00 Uhr 27.04.2020 gebührenfrei
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Bettina Brunswick**

Unsere Hebammenkurse in Schenefeld

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen jeder schwangeren Frau Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse. Die Hebamme rechnet dies direkt mit den Krankenkassen ab. Für die Anmeldung zum Kurs und Fragen zum Verlauf Ihrer Schwangerschaft oder zur Wochenbettbetreuung wenden Sie sich direkt an unsere Hebamme Maike Tauchmann: Tel. 040 87099716, Mail: Maike.Tauchmann@gmail.com.

Geburtsvorbereitung

Wir befassen uns mit Themen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett, die Stillzeit und das Leben mit dem Neugeborenen. Darüber hinaus bleibt Zeit für Entspannung, den Austausch mit den anderen Frauen und eigene Fragen. Ein Kurstermin findet mit Partner statt. Der genaue Termin hierfür wird noch bekanntgegeben. Die Gebühr für diese Stunde beträgt einmalig 15,00 €. **Die Kurse finden auch in den Ferien und an Feiertagen statt.** Anmeldungen bitte direkt über die Hebamme (s.o.).

Nr. 192-S7803	Di	18.30 – 20.30 Uhr	07.01.20 – 18.02.20 (7x)
Nr. 201-S7801	Di	18.30 – 20.30 Uhr	03.03.20 – 14.04.20 (7x)
Nr. 201-S7802	Di	18.30 – 20.30 Uhr	05.05.20 – 16.06.20 (7x)

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Maike Tauchmann**

Rückbildung

Der Schwerpunkt liegt in diesen Kursen bei gezielter Beckenbodengymnastik. Körperübungen helfen Bauch, Beine, Po und Rücken zu stärken und die Stabilität des Körpers wiederherzustellen. Wir empfehlen ca. 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den 10-stündigen Kurs komplett, wenn er innerhalb der ersten neun Monate nach der Geburt begonnen wird. Ihr Baby ist natürlich herzlich willkommen. **Die Kurse finden auch in den Ferien und an Feiertagen statt.** Anmeldungen bitte direkt über die Hebamme (s.o.).

Nr. 192-S7808	Di	16.45 – 18.00 Uhr	07.01.20 – 25.02.20 (8x)
Nr. 201-S7806	Di	16.45 – 18.00 Uhr	03.03.20 – 21.04.20 (8x)
Nr. 201-S7807	Di	16.45 – 18.00 Uhr	05.05.20 – 23.06.20 (8x)

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Maike Tauchmann**

Babycafé – gebührenfrei – ohne Anmeldung

Das Baby ist da – und mit ihm Glück, Freude und viele neue Fragen. Wir laden Sie ein, bei Tee oder Kaffee mit unserer Referentin alle Fragen rund ums Füttern, Schlafen und Trösten, Stillen und Unterstützung z.B. durch das Projekt „welcome“ zu besprechen. Treffen Sie hier andere Eltern, tauschen Sie Erfahrungen aus und knüpfen Sie neue Kontakte. Willkommen sind alle Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr von den ersten Lebenswochen an. Unser Babycafé wird unterstützt von „Glücksgriff – der soziale Kreislauf e. V.“. **Am 03.02.20 findet das Babycafé nicht statt.**

jeden Montag 10.00 – 11.30 Uhr außer in den Schulferien
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Baiba Schmidtbauer**

Hebammenberatung im Babycafé – gebührenfrei – ohne Anmeldung

Jeden ersten Montag im Monat ist die Hebamme Nina Kayser zu Gast im Babycafé und gibt individuelle und vertrauliche Beratung und Unterstützung für Schwangere und Frauen mit Kindern im ersten Lebensjahr bei Problemen/Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, Umgang mit dem Neugeborenen, Stillberatung, Erstes Lebensjahr des Kindes (Stillen, Ernährung, Spielzeug). Dieses Angebot wird unterstützt von „Glücksgriff – der soziale Kreislauf e.V.“

10.00 – 11.30 Uhr 10.02., 02.03., 04.05. 08.06.20
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Nina Kayser**

PEKiP® – das Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP® begleitet Sie und Ihr Baby ab der 6. Woche im ganzen ersten Lebensjahr. Bei den Treffen haben Sie Zeit, sich ganz auf Ihr Baby einzustellen und einen intensiven Kontakt aufzubauen. Dies erleichtert es Ihnen, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Babys richtig zu verstehen. Vielfältige Spielanregungen, die dem Entwicklungsstand der Babys entsprechen, fördern die ganzheitliche Entwicklung. Sie bekommen Kontakt zu anderen Eltern und es ist Zeit für Gespräche, Tipps und Informationen über den Alltag mit Ihrem Baby. Die Babys sind während des Kurses unbekleidet, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Bitte Handtuch/ Wickelunterlage mitbringen. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Sie können sich für einen Kurs schon vor der Geburt des Kindes vormerken lassen, der Platz muss nach der Entbindung bestätigt werden. Die Termine der Gruppen erfahren Sie in unserem Büro bzw. im Internet.

Nr. S7010 Di oder Do 08.45 – 10.15 oder 10.30 – 12.00 Uhr 151,20 € für 18 Treffen
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Sigrun von Appen**

Erste Hilfe für das Baby – mit Babys am Vormittag

An diesen beiden Vormittagen erfahren Sie von einer erfahrenen Notfallsanitäterin und Kinderheilpraktikerin alles Notwendige über die Erste Hilfe bei Notfällen mit Ihrem Baby. So haben Sie ein sicheres Gefühl und wissen, was Sie im Notfall unternehmen müssen.

Nr. S7401 Fr 10.00 – 12.00 Uhr 08.05.20 + 15.05.20 (2x) 30,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Elena Claussen**

Gebührenermäßigungen sind auch für unsere Kurse in Schenefeld möglich. Schauen Sie in unsere Teilnahmebedingungen oder sprechen Sie uns an.

Mein erster Spielplatz – für Babys von 4 bis 15 Monaten

Nie wieder entwickeln sich unsere Kinder so schnell wie im ersten Lebensjahr. Diese Zeit wollen wir genießen und dabei die kindliche Entwicklung mit Bewegungs- und Sinnesanregungen verstehen, begleiten und unterstützen. Auch für Gespräche wird genug Zeit sein und für Tipps und Anregungen von unserer Kursleiterin. Pia Roemmling-Küchler ist Physiotherapeutin (Bachelor of Science).

Nr. S7100	Mi	09.30 – 10.30 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	ab 4 Monaten	36,00 €
Nr. S7101	Mi	10.30 – 11.30 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	ab ca. 9 Monaten	36,00 €
Nr. S7102	Mi	09.30 – 10.30 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	ab 4 Monaten	45,00 €
Nr. S7103	Mi	10.30 – 11.30 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	ab ca. 9 Monaten	45,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Pia Roemmling-Küchler

Jetzt entdecke ich die Welt – für Kinder ab 12 Monaten

Erst krabbeln, dann laufen – unsere Kinder werden nun mobil. Hier wird gesungen, geklettert, gerannt und verschiedene Materialien werden erprobt. Neue Spielideen und Bewegungsangebote regen alle Sinne an und ermutigen die Kinder, ihre neuen Fähigkeiten zu erproben und zu festigen.

Nr. S7204	Mi	15.30 – 16.30 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	ab 18 Monaten	36,00 €
Nr. S7205	Mi	16.30 – 17.30 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	ab 12 Monaten	36,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Nicole Behrendt

Alle Sinne spielen mit – am Nachmittag für Kinder ab 2 Jahren mit Eltern

Spiele, klettern, singen, malen, mit verschiedenen Materialien experimentieren: Von den Jahreszeiten inspiriert, von kleinen Geschichten und Liedern begleitet, wollen wir Farben, Kleister, Papier und andere Materialien erproben. Eine kleine gemeinsame Pause rundet unsere kunterbunten Nachmittage ab. Bitte mitbringen: farbfeste Kleidung für Klein und Groß und einen kleinen Snack. **Kein Kurs am 24.02.20.**

Nr. S7200	Mo	15.45 – 17.15 Uhr	03.02.20 – 23.03.20 (7x)	50,75 €
Nr. S7201	Mo	15.45 – 17.15 Uhr	04.05.20 – 25.05.20 (4x)	29,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Daniela Rochabrunn

Alles mit Musik – für Babys ab 6 Monaten

Die meisten Babys und Kleinkinder reagieren sehr positiv auf Musik. Wir wollen für und mit unseren Babys singen, schaukeln, tanzen, lauschen und selber Klänge erzeugen. Unsere Babys erleben neben der Freude an der Musik das Gefühl von „Hallo, hier bin ich!“, „Schön, dass du mich siehst!“, „Schau mal was ich schon kann!“, „Du bist immer bei mir“. **Der Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt, aber nicht am 15.05.20 und am 22.05.20.**

Nr. S7210	Fr	09.30 – 10.15 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. S7213	Fr	09.30 – 10.15 Uhr	03.04.20 – 12.06.20 (7x)	35,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Meike Förster-Bläsi

Alles mit Musik... für Kinder von 12 Monaten bis 3 Jahre mit einem Elternteil

Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen – wir können den ganzen Tag mit Liedern begleiten. Dies macht nicht nur Freude, sondern durch das Singen, Tanzen, Musikhören und Ausprobieren erster Instrumente werden Konzentration, Motorik, soziale Kompetenzen und Sprachfähigkeit gefördert. Die Kinder erleben uns Erwachsene im Umgang mit Musik und finden so selbst den Weg ins aktive Musizieren. Sollten die angegebenen Uhrzeiten für Sie nicht möglich sein, sprechen Sie uns an. **Der Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt, aber nicht am 15.05.20 und am 22.05.20.**

Nr. S7211	Fr	10.20 – 11.05 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	ab 12 Monaten	40,00 €
Nr. S7212	Fr	11.15 – 12.00 Uhr	07.02.20 – 27.03.20 (8x)	ab 24 Monaten	40,00 €
Nr. S7214	Fr	10.20 – 11.05 Uhr	03.04.20 – 12.06.20 (7x)	ab 12 Monaten	35,00 €
Nr. S7215	Fr	11.15 – 12.00 Uhr	03.04.20 – 12.06.20 (7x)	ab 24 Monaten	35,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Meike Förster-Bläsi

NEU: Buggyfit

Du möchtest schnell wieder fit werden? In diesem Kurs kannst du mit deinem Kind zusammen sein, an deinem Wohlfühlgewicht arbeiten, die frische Luft mit anderen Müttern genießen und sowohl Kraft als auch Ausdauer steigern. Während einer moderaten Runde mit dem Kinderwagen, Buggy oder Co. werden durch gezielte Übungen insbesondere Bauch und Beckenboden trainiert. Die Übungen unterstützen die Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt und sind auch im Alltag gut anwendbar. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin (Bachelor of Science) und beantwortet gerne Fragen rund um das Thema Bewegung und Gesundheit mit Baby.

Kurs findet auch in den Frühjahrsferien statt.

Nr. S7702	Di	10.00 – 11.00 Uhr	03.03.20 – 14.04.20 (7x)	35,00 €
Nr. S7703	Di	10.00 – 11.00 Uhr	21.04.20 – 23.06.20 (10x)	50,00 €

Treffpunkt: Parkplatz beim Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Pia Roemmling-Küchler

Fitnesscocktail am Abend

Bewegung zu Musik – Herz-Kreislauftraining, Kräftigung und Entspannung. Hier ist jeder richtig, der wieder fit werden oder fit bleiben möchte – gerade nach der Babypause! Bauch, Beine, Po und Rücken stehen im Vordergrund. Mitzubringen: Bade- oder Handtuch.

Nr. S7700	Mi	20.00 – 21.00 Uhr	05.02.20 – 25.03.20 (8x)	40,00 €
Nr. S7701	Mi	20.00 – 21.00 Uhr	22.04.20 – 24.06.20 (10x)	50,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Sandra Hochbrügge

Russischer Miniclub – für Kinder von 1 – 5 Jahren mit Eltern

Ihre Kinder sprechen Russisch? Sie wollen russische Traditionen pflegen? Bei uns werden Märchen und Gedichte erzählt, es wird zusammen gebastelt, gespielt, getanzt und gesungen und so die bilinguale Sprachentwicklung unterstützt. 3,00 € für Material sind in der Gebühr enthalten.

Nr. S7500	Do	16.30 – 18.00 Uhr	06.02.20 – 26.03.20 (8x)	49,40 €
Nr. S7501	Do	16.30 – 18.00 Uhr	23.04.20 – 25.06.20 (9x)	55,20 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Tatiana Lisjanskaya



familylab-Vorträge auf Basis der Arbeit von Jesper Juul (Familientherapeut)

„Nein“ mit Liebe – für Eltern mit Kindern von 0 – 12 Jahren

Wie sagen wir Kindern mit gutem Gewissen „Nein“ und welche Grenzen können und sollten wir den Kindern setzen? Die heutige Elterngeneration hat eine so große Auswahl an Erziehungsstilen und gelebten Werten wie kaum eine Generation zuvor. Hierbei den eigenen Weg zu finden ist nicht einfach. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Familienalltag soll deutlich werden, wie Eltern mit gutem Gewissen „Nein“ sagen können: mit einer persönlichen und direkten Sprache, die keine Zweifel aufkommen lässt und alle Familienmitglieder wertschätzend im Blick hat. Der Abend bietet Raum für Fragen und Austausch.

Nr. S7402 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 16.03.2020 12,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Ulrike Gschwendtner-Schütt**

„Beziehung statt Erziehung“ – Wie die vier Grundsäulen der Erziehung nach Jesper Juul Ihr Familienleben erleichtern können

Anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag erfahren Sie, was diese vier Grundsäulen genau bedeuten und warum die persönliche und direkte Sprache von Eltern so wichtig ist. So machen Sie Ihren Kindern deutlich, dass sie gesehen und geliebt werden und dass das Projekt Familie ein Entwicklungsprozess ist, an dem Ihre Kinder von Anfang an als „kompetente Familienmitglieder“ beteiligt sein sollten. Für einen harmonischeren Familienalltag und als starkes Gerüst für die Zukunft Ihrer Kinder. Der Abend bietet Raum für Fragen und Austausch.

Nr. S7402 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 11.05.2020 12,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Ulrike Gschwendtner-Schütt**

Familienberatung für Eltern und Paare

Manchmal gelingt es uns nicht, unsere Kinder zu erreichen, denn als Eltern stehen wir immer wieder vor Herausforderungen: Was tun, wenn beispielsweise das allabendliche Zähneputzen zum Kampfschauplatz wird oder wenn das Baby oder Kleinkind ständig schreit? Fest steht: Wenn ein Familienmitglied leidet, leiden alle und dies ist ein guter Zeitpunkt sich Hilfe zu suchen. Eine Familienberatung eröffnet die Möglichkeit, Ihre persönliche Strategie zu einem neuen Miteinander in der Familie zu finden, die am Ende alle – Eltern wie Kinder – wertschätzend im Blick hat.

Sie können kurzfristige Termine vereinbaren. Langzeittherapien sind nicht möglich. Bei Bedarf wird an andere Beratungsstellen vermittelt. Ermäßigungen sind möglich.

Termine unter 04103 80 329 80 oder info@familienbildung-wedel.de
Gebühr: 35,00 € Einzel-, 40,00 € Paarberatung

Ulrike Gschwendtner-Schütt (Pädagogin, ElternCoach und familylab-Familienberaterin)



Beratung rund um die Kindertagespflege

im Schenefelder Kinderzimmer.

Einen Termin vereinbaren Sie bitte bei Edda Slivka unter der Telefonnummer 04103/8032983.

„Zwischen zwei Welten – Kinder in der digitalen Welt“

Ein Film von Wilfried Brüning mit anschließender Diskussion

Unseren Kinder stehen heute zwei Welten zur Verfügung: die reale und die virtuelle. Nun haben die Hirnforscher nachgewiesen, dass sich ein Gehirn immer so entwickelt, wie man es nutzt. Welche Auswirkungen hat es dann auf das Gehirn unserer Kinder, wenn sie viel Zeit ihres Lebens in der virtuellen Welt verbringen? So anschaulich und so lustig wurden diese komplizierten Entwicklungs-Prozesse noch nie erklärt! Obendrein erhalten Sie handfeste Argumente in der Diskussion mit Ihren Kindern und Informationen, die es Ihnen erleichtern, einen eigenen Standpunkt zu entwickeln.

Nr. 192-S7402 Di 19.30 - 21.30 Uhr 21.01.2020 12,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Andrea Linzner**

Wenn die Wogen höher schlagen –

Meine Rolle in den „wilden Zeiten“ der Pubertät

Die Grundbasis, die in der Erziehung in der frühen Kindheit gelegt wurde, trägt auch durch die Pubertät – selbst wenn sie nicht immer erkennbar sein mag. Für Eltern sind diese Jahre eine Gratwanderung: Wo darf ich loslassen? Wo sollte ich intervenieren und begleitend zur Seite stehen? Wie gelingt es mir, dann einzugreifen, wenn die Jugendlichen in gefährliche Fahrwasser geraten, aber sonst zuzulassen, dass sie ihre eigenen Erfahrungen machen? An diesem Abend möchte ich Sie darin unterstützen, Ihre eigenen Stärken zu sehen und die Grenzen zwischen Halten und Loslassen zu finden. Es wird Raum für einen Austausch geben und Sie erhalten auf Wunsch auch Hinweise zu Unterstützungsangeboten.

Nr. S7405 Do 19.30 – 21.30 Uhr 26.03.20 12,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Angela Drewes**

Hochsensibilität bei Kindern – Herausforderung und Geschenk

Fühlt sich Ihr Kind schnell gestört, wenn es laut wird, reagiert es empfindsam auf Veränderungen, hat es ein großes Harmoniebedürfnis und zeigt tiefes Mitgefühl mit anderen? Dann gehört es vermutlich zu den hochsensiblen Kindern und braucht mehr Raum, um alltägliche Reize zu verarbeiten. Demgegenüber steht oft eine hohe soziale und emotionale Intelligenz, die Fähigkeit, Dinge sehr fein wahrzunehmen und eine ausgeprägte kreative Begabung. Wie Sie Ihr hochsensibles Kind vor Überstimulation schützen und seine Gaben fördern, steht im Mittelpunkt dieses Abends.

Nr. S7406 Mo 19.30 – 21.30 Uhr 23.03.2020 12,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Bettina Wistuba**

Leben mit Hochsensibilität in Familie und Beruf

Zu viele Reize und Informationen bringen hochsensible Menschen leicht aus dem Gleichgewicht. Ihre wertvolle Fähigkeit, Nuancen und Zwischentöne im Miteinander wahrzunehmen, tritt dann in den Hintergrund. Potenziale wie Kreativität, Intuition und der Blick für das Wesentliche kommen nicht mehr zum Zug. Wie es gelingen kann, im Familienleben und Beruf die innere Balance zu behalten und sich vor Reizüberflutung zu schützen, darum geht es an diesem Abend.

Nr. S7407 Do 19.30 – 21.30 Uhr 07.05.2020 12,00 €
Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, **Bettina Wistuba**

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schenefeld

Tanz der Hormone – Keine Angst vor den Wechseljahren

Jede Frau kommt irgendwann zwischen 40 und 55 Jahren mit den Wechseljahren in Berührung, jede zweite leidet unter den Symptomen, die sehr vielfältig sein können: u.a. Schlafstörungen, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die körperlichen Veränderungen und psychischen Abläufe in dieser Lebensphase. Wir wollen uns jedoch auch mit ausgewählten Heilpflanzen, verschiedenen Nahrungsmitteln und anderen möglichen Alternativen zur Hormontherapie auseinandersetzen, mit denen die Begleitscheinungen der Wechseljahre wirkungsvoll gelindert werden können.

Nr. S7408 Mo 19.30 – 21:30 Uhr 20.04.2020

6,50 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12, Antje Maass

Berufsberatung für Frauen im Rathaus Schenefeld

durch die Beratungsstelle „Frau und Beruf“. Terminabsprachen direkt bei „Frau und Beruf“ – Kreis Pinneberg: frau-beruf-pi@web.de, Tel: 04120/707765

Physiotherapie für Kinder und Erwachsene



Bobath Vojta Manuelle Therapie Psychomotorik
Castillo Morales (Schluck- und Mundtherapie)
 Beratung bei frühkindlichen Ess - und Fütterstörungen
Rückenschule Galileo Training Kinesiologisches Taping
Sprechstunde zur kindlichen Entwicklung

 **PTS** Physiotherapie
Schenefeld GmbH

Kampweg 1 A 22869 Schenefeld

Tel. 040 / 85 50 37 63

www.kinderphysiotherapie-schenefeld.net

1. Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Möglich ist dies über unsere Webseite, per E-Mail, per Post mit einem Brief oder dem Anmeldeformular sowie über die in den Kursen ausliegenden WeitermeldeListen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. **Die Anmeldung zu Folgekursen im nächsten Quartal** muss mindestens zwei Wochen vor Ende des laufenden Kurses erfolgen. Andernfalls verfällt der Anspruch auf einen Platz in dem Kurs.

2. Bezahlung

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Zahlungsaufforderung oder Rechnung wird nicht verschickt. Die Bezahlung erfolgt per Überweisung bis eine Woche nach Kursbeginn auf das Konto bei der Stadtparkasse Wedel, IBAN: DE95 2215 1730 0000 2462 71, BIC: NOLADE21WED oder per SEPA-Einzugsermächtigung. Über den Zeitpunkt des Einzugs werden Sie per Mail informiert.

3. Ermäßigung

Teilnehmer*innen, die in Wedel oder Schenefeld wohnen, erhalten die folgenden Ermäßigungen: Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB III und deren Ehepartner*innen sowie allein stehende Studierende, Auszubildende und Bundesfreiwilligendienstleistende zahlen eine Grundgebühr von 10,00 € zuzüglich 60 % der Kursgebühren. Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II, dem SGB XII und dem Asylbewerberleistungsgesetz sowie deren Ehepartner*innen und Kinder ohne eigenes Einkommen zahlen die Grundgebühr und 10 % der Kursgebühren, mindestens 15,00 €, bei Einzelveranstaltungen 8,00 €. Nachweise (z.B. Stadtpass) sind vor Kursbeginn im Büro vorzulegen.

4. Geschwisterermäßigung

Bei Anmeldung von Geschwisterkindern im gleichen Kurs zahlt ein Geschwisterkind 50% der Gebühren, außer wenn die Geschwisterermäßigung ausgeschlossen ist. Bei Einzelveranstaltungen ist keine Ermäßigung möglich.

5. Abmeldung / Erstattung

Eine Abmeldung muss spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich im Büro der Familienbildung Wedel vorliegen. Bei einer kurzfristigeren Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig. Die Materialkosten müssen in jedem Fall beglichen werden. Für die Ferienkurse beträgt die Frist 30 Tage. Für nicht besuchte Kursstunden wird kein Ersatz geleistet. Rückerstattungen für ausgefallene Kursstunden werden bei Vorliegen eines SEPA-Mandates unaufgefordert vorgenommen, erfolgen jedoch nicht vor Ablauf von acht Wochen nach der Abbuchung wegen des Widerspruchrechts. Rücklastschriftgebühren gehen zu Lasten der Teilnehmer*innen.

6. Datenschutz

Die Daten werden gespeichert und ausschließlich für interne Zwecke, insbesondere zur Abwicklung des Anmelde- und Zahlungsverfahrens, verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

7. Haftung

Die Familienbildung haftet nicht für Personen- oder Sachschäden und für Diebstähle während der Veranstaltung. Programm- und Raumänderungen sowie Irrtümer bleiben vorbehalten.

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihrer persönlichen Daten wird von uns sehr ernst genommen, daher halten wir uns strikt an die Vorgaben der Datenschutzgesetze (z.B. DSGVO, BDSH, TMG). Persönliche oder personenbezogene Daten sind solche Angaben, mit denen Sie persönlich identifiziert werden können, wie z.B. Name, Post-Adresse, Telefonnummer, Bankverbindung. Wir erheben diese Daten schriftlich über das Anmeldeformular oder mündlich. Dienstleister und verantwortliche Stelle für die Datenverarbeitung ist Familienbildung Wedel e.V., Rathausplatz 4, 22880 Wedel.

Umgang mit personenbezogenen Daten

Wir verarbeiten personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses bzw. für die Bearbeitung der Anfrage erforderlich sind. Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrages oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Umfang und Art der Daten sind beschränkt auf das für die Zwecke der Verarbeitung notwendige Maß. Damit wir die von Ihnen gewünschte Leistung (Kursbesuch, Beratung, Vermittlung einer Kindertagespflegeperson u.a.) erbringen können, benötigen wir Namen, Kontaktdaten und evtl. weitere Informationen. Diese Daten verarbeiten wir nur, soweit es für die Erbringung der Leistung notwendig ist. Die Verarbeitung beinhaltet die Weitergabe der für die Leistungserbringung notwendigen Daten an Kursleiter*innen, Berater*innen oder Kindertagespflegepersonen. Die Daten werden nicht an andere Dritte weitergegeben.

Nutzung der Website

Durch den Besuch unserer Website werden Daten automatisch erfasst. Dazu gehören technische Daten über Ihre Internetverbindung wie z.B. IP-Adresse, Internetbrowser oder Uhrzeit des Website-Aufrufs. Diese technischen Daten werden von uns zwar erfasst, aber automatisch verschlüsselt oder anonymisiert.

SSL-Verschlüsselung

Unsere Website nutzt aus Sicherheitsgründen und zum Schutz der Übertragung personenbezogener Daten die SSL-Technik. So können die Daten, die Sie an uns übermitteln, nicht von Dritten gelesen werden. Bei Aufruf der Website über die unverschlüsselte Verbindung wird automatisch die verschlüsselte Verbindung aufgebaut.

Cookies

Cookies sind kleine Textdateien, die beim Besuch der Website auf Ihrem Rechner abgespeichert werden. Sie dienen dazu, die Website funktionsfähig, nutzerfreundlich und effektiv zu machen. Die meisten dieser Cookies werden nach Ende des Besuchs automatisch gelöscht. Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Sie über das Speichern von Cookies informiert werden um dies zu verhindern. Dann ist die Funktion der Website allerdings nur eingeschränkt möglich.

Ihre Rechte bezüglich personenbezogener Daten

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft über Herkunft, Empfänger und Zweck Ihrer gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Sie haben außerdem das Recht, die Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten zu verlangen. Sie können sich jederzeit bezüglich Auskunft über Ihre personenbezogenen Daten, deren Berichtigung oder Löschung an die Familienbildung Wedel e.V., Rathausplatz 4, 22880 Wedel wenden.

(Stand Mai 2018)



Sie können sich schriftlich anmelden
Familienbildung Wedel e.V.
Rathausplatz 4, 22880 Wedel

oder persönlich
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

oder per E-Mail: info@familienbildung-wedel.de
oder über das Anmeldeformular auf unserer Homepage
www.familienbildung-wedel.de

Anmeldung

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon..... Handy

E-Mail

Name des teilnehmendes Kindes

Geburtsdatum, bzw. voraussichtlicher Geburtstermin

Kurs-Nr. Kurs-Titel

Kurs-Nr. Kurs-Titel

Kurs-Nr. Kurs-Titel

Kurs-Nr. Kurs-Titel

☐ Mit den Teilnahmebedingungen der Familienbildung Wedel e. V. erkläre ich mich einverstanden.

☐ Die Datenschutzhinweise habe ich gelesen und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten ausschließlich für interne Zwecke einverstanden.

☐ Ich möchte das bequeme Lastschriftverfahren nutzen.
Bitte senden Sie mir das Formular mit dem SEPA-Basislastschriftmandat per Mail.

Ort, Datum

Unterschrift