



**KEFB**

**Gelsenkirchen**

# **Programm 2018**

**Helene Weber Haus**  
Katholische Familienbildungsstätte



# Zukunftsbild Du bewegst Kirche

## Nähe

Im Bistum Essen sind wir da, wo sich das Leben abspielt. Das ist am Wohnort genauso wie in Krankenhäusern, Gefängnissen, Kindergärten, Familienbildungsstätten, Schulen und anderswo. Nicht überall stehen Kirchen und arbeiten Hauptberufliche; aber überall wirken Getaufte.

„Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Mit 18,20)

## SCHWEIGE UND HÖRE

VIELLEICHT GEHT DIR  
IN DER MITTE DER NACHT EIN LICHT AUF  
VIELLEICHT HÖRST DU UNVERHOFFT EINE NEUE BOTSCHAFT  
VIELLEICHT AHNST DU PLÖTZLICH  
DASS FRIEDE AUF ERDEN DENKBAR IST  
VIELLEICHT ERFÄHRST DU SCHMERZHAFT  
DASS DU ALTES ZURÜCK LASSEN MUSST  
VIELLEICHT SPÜRST DU  
DASS SICH ETWAS VERÄNDERN WIRD  
VIELLEICHT WIRST DU AUFGEFORDERT  
AUFZUSTEHEN UND AUFZUBRECHEN  
SCHWEIGE UND HÖRE  
SAMMLE KRÄFTE UND BRICH AUF  
DAMIT DU DEN ORT FINDEST  
WO NEUES LEBEN MÖGLICH IST.

Max Feigenwinter

Aufstehen, ausgetretene Pfade verlassen und Neuland entdecken.  
Dazu und vieles mehr laden wir Sie durch Teilnahme an unseren Kursen herzlich ein.

*Christa Licharz-Lichtenthäler*

Christa Licharz-Lichtenthäler  
(Leiterin Familienbildungsstätte)



## **Helene-Weber-Haus Katholische Familienbildungsstätte**

Die Familienbildungsstätte ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz 1. WBG (NW) in Trägerschaft der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH.

Mitglied in der Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung und Landesarbeitsgemeinschaft Kath. Erwachsenen- und Familienbildung.

### **Anschrift:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Helene-Weber-Haus  
Westerholter Straße 10  
45894 Gelsenkirchen  
Telefon (0209) 933 117-0  
Fax (0209) 39 88 76  
Internet: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)  
E-Mail: [fbs.hwh@bistum-essen.de](mailto:fbs.hwh@bistum-essen.de)

### **Leitung:**

Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin

### **Pädagogische Mitarbeiterinnen:**

Ursula Behrendt,  
Dipl. Ökotrophologin 0209/ 933117-18  
Annette Lüer,  
Dipl. Päd., Dipl. Soz. Päd. 0209/ 933117-13  
Gabriele Rietmann,  
Directrice 0209/ 933117-12

### **Verwaltung + Buchhaltung:**

Ursula Gerlach  
0209/ 933 117-15

### **Bürozeiten:**

dienstags von 09.00 – 11.00 Uhr  
donnerstags von 09.00 – 11.00 Uhr  
und 15.00 – 16.00 Uhr  
außerdem montags von 15.00 – 18.15 Uhr

Dieses Programm enthält Kurse für das 1. und 2. Halbjahr 2018. Die Kurse für das 2. Halbjahr sind mit einer roten Linie gekennzeichnet.

Das Helene-Weber-Haus ist behindertengerecht ausgestattet.



## **Mensch, Gesellschaft und Theologie** 5

Workshops  
Seminare  
Theologische Seminare

## **FamilienLeben** 9

Abenteuer Erziehung  
Pädagogische Angebote  
Erste Hilfe am Kleinkind (1-6 Jahre)  
PEKiP® ab 6 Wochen  
ElternStart NRW  
Fit mit Kinderwagen (ab 6 Wochen)  
Fitnessgymnastik Mama mit Baby (ab 6 Wochen)  
Kurse für Eltern und Kinder 0 bis 3 Jahren  
Kurse für Eltern und Kinder bis zu 6 Jahren  
Turnen und Bewegungsangebote ab 1 bis 6 Jahren  
Familie und gesunde Ernährung  
Kurse ab 16 Jahren  
Babysitterkurse  
Bewerbertraining  
WenDo Kurse für Mädchen und junge Frauen  
Konferenzen und Weiterbildungen für Referentinnen  
Kurse in Kooperation mit KiTas und Familienzentren

## **Ernährung – Hauswirtschaft** 53

Gesunde Ernährung  
Kochabende in italienischer und englischer Sprache  
Der besondere Tipp  
Workshops  
Internationale und regionale Spezialitäten  
Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder  
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

## **Tanz und Musik** 75

Tanz und Geselligkeit  
Gitarrenkurse

## **Sprachen** 81

Englisch  
Spanisch  
Konferenzen für Referentinnen und Referenten

## **Fitness und Gesundheit** 85

Einzelveranstaltungen  
Wöchentliche Kurse  
Kurse (Außenstellen)  
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

## **Mode- und Textildesign** 95

Workshops  
Individual-Kurse  
wöchentliche Kurse  
Kurse (Außenstellen)  
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

## **Kreativität und Gestaltung** 101

Workshops  
wöchentliche Kurse  
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

## **Anmeldeformular** 109

## **Ihre Meinung ist uns wichtig!** 111

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen** 157

## **Kalender 2018** 160

# Mensch, Gesellschaft und Theologie

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

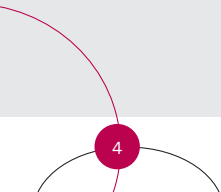




Foto: FOTOLIA 15022637\_XL

**info**

**Fachbereichsleitung:  
Christa Licharz-Lichtenthäler**

## **Mensch, Gesellschaft und Theologie**

Unsere Kurse sind ein Beitrag zum lebenslangen Lernen durch Horizont- und Wissenserweiterung und zur Pflege sozialer Kontakte und Netzwerke. Sie ermöglichen die Reflektion beruflicher und privater Rollen und Situationen und die Erweiterung von Handlungskompetenzen.

Zusätzlich sind sie Anregung und Ermutigung, zentrale christliche und kulturelle Werte zu gestalten, damit sie lebendig bleiben.

Spirituelle Oasentag  
Biografiearbeit für eine achtsame Lebensweise  
Familienforschung  
Theologische Seminare  
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

## ● **Biografiearbeit für mehr Lebensmut und Lebensfreude!** **Ist Ihr Leben gut im Fluss?**

Wo komme ich her, wo will ich hin?  
Wohin soll meine „Lebensreise“ gehen?  
Was kann ich selber tun für ein gelungenes Leben – jenseits von genetischer Vorbestimmung und Schicksal?  
Biografiearbeit unterstützt darin, die eigene Lebensgeschichte, mit allen Höhen und Tiefen zu verstehen und anzunehmen – sich selber kennen zu lernen, in der gesamten persönlichen Vielfalt und Einzigartigkeit!  
Der „seelische Kleiderschrank“ kann aufgeräumt und neu sortiert werden: Altes kann entrümpelt werden und so kann Platz für Neues entstehen!  
Es geht um: Achtsamkeit, Selbsterfahrung, Selbstliebe, Selbstachtung!  
Wir arbeiten mit: Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen, Ritualen, Malen, Kreatives Schreiben, Handpuppen und mit Märchen  
Denn der Mensch ist eigentlich nie fertig, er „wird“ immer!  
Bitte Block und Stifte mitbringen.

Leitung: Karola Janku

GE, HWH, 13 Florenz

**U511020015** Sa 14.04.18  
10.00 – 15.00 Uhr  
1 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

**V511020016** Sa 06.10.18  
10.00 – 15.00 Uhr  
1 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

## ● **Literaturcafé**

Eingeladen sind alle, die der Meinung sind,  
– dass es nicht das Wichtigste ist, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben,  
– dass auch Menschen mehr auf dem Programm haben, als ihre Arbeit,  
– dass Kennen lernen und Lernen ungewollungen und unterhaltsam sein kann.

Es werden keine literarischen Kenntnisse vorausgesetzt oder erwartet. Im Mittelpunkt steht das Gespräch – die vorgestellten Texte sollen Hilfen dazu sein.

## ● **Literatur im Gespräch**

Texte von Schriftsteller/innen sind auf ihre Weise einzigartige Mitteilungen von Menschen an Menschen. Erst in der Beziehung zum Leser entfalten sie ihren Sinn.

Dieser lange, nie enden wollende Weg zu sich selbst (Christa Wolf)

Das Ringen des Menschen um seine Identität nimmt in der Literatur eine alle anderen Probleme überragende Stellung ein.

Die Selbstfindung im spannungsvollen Wechselspiel zwischen angestrebter Freiheit und notwendiger oder von außen aufgezwungener Festlegung ist Leitmotiv literarischer Texte.  
Literarische Texte sollen die Lust am Lesen wecken und den Leser/innen die Chance geben – und sei es mit den verschiedenen Gedanken – sich in Texten zu spiegeln, sich selbst zu erleben oder in kritischer Distanz eigene Erfahrungen und Wünsche zu entdecken.

Leitung: Brigitte Schneider

GE, HWH, Raum Elbing

**U511020020** Mo 08.01.18 – Di 10.07.18  
09.30 – 11.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 48,00



## ● Familienforschung – immer alt, immer neu

### Die einen sammeln Bierdeckel, Muscheln, Ü-Eier – die anderen Familiendaten und Geschichten

Einführung und Vortrag

Die einen sammeln Bierdeckel und Muscheln – die anderen Familiendaten und Geschichten.

Wenn man einmal angefangen hat, lässt das Suchen und Sammeln einen nicht mehr los. Darum sollte man frühzeitig beginnen. Es kann sich ein wunderbares Hobby entwickeln.

Leitung: Regina Klein

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**U511020022** Mo 15.01.18  
18.30 – 20.15 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 9,00

**U511020023** Sa 03.02.18  
9.30 – 16.15 Uhr  
1 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Spiritueller Oasentag für Ehrenamtliche

Viele Ehrenamtliche setzen sich vorbildlich für ihre Aufgaben in der Pfarrei ein. Dieser Tag ist gedacht, um inne zu halten, sich auf die eigenen Quellen zu besinnen und neue Kräfte zu sammeln. Der Glaube lebt vom Austausch. Wie können uns biblische Texte für die Herausforderungen der Gegenwart inspirieren? Welche persönlichen Ressourcen kann ich pflegen und ausbauen? Wie kann ich achtsam mit mir umgehen?

Es geht um Achtsamkeit, Entspannung und die eigene Spiritualität.

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin

GE, HWH, 13 Florenz

**U511020100** Sa 17.03.18  
10.00 – 14.00 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 10,00

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

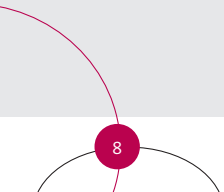




Foto: FOTOLIA 11217713\_L

**info**

**Fachbereichsleitung:  
Annette Lüer,  
Diplom Pädagogin,  
Tel. 0209/933117-13,**

**oder:  
annette.lueer@bistum-essen.de**

## FamilienLeben

Wer Kinder hat, weiß: So schön und erfüllend ein Leben mit Kindern ist, so anspruchsvoll ist es auch, sie zu erziehen. In der Familie erleben wir, was Gemeinschaft ist:

soziales Leben mit Geben und Nehmen. In der Familie lernen wir, was wir sind: soziale Wesen.

In der Familie lernen wir, was Solidarität ist:

für einander Einstehen über Generationen hinaus, aber auch der humane Umgang mit Schwächen und Behinderungen.

In der Familie bekommen junge Menschen das, was man Daseinskompetenz nennt: praktische Lebensbewältigung, Werthaltungen und Liebesfähigkeit, Urteilsvermögen und Grundvertrauen.

Familie ist der erste, ursprünglichste Bildungsort. Das, was Kinder brauchen, ist in jedem Alter, bei jedem Kind anders. Für jedes Kind, in besonderem Maße aber

für das bis Zweijährige, sind dessen Eltern (Bezugsperson) die wichtigsten Menschen. Auch die Bindungsforschung sagt klar: In den ersten bis 18 Monaten baut das Kind die Bindungsbeziehung zu seinen Eltern auf und braucht sehr intensive Zuwendung, Nähe und Fürsorge durch beständige, feinfühlig Bindungspersonen im vertrauten Umfeld. Bindung ist die Basis für Bildung.

Eltern brauchen ihre individuelle Zeit, um ihre Kinder ins Leben zu begleiten und Kinder brauchen ihre Zeit um mit ihren Eltern (Bezugsperson) eine stabile Bindung einzugehen. Gerade weil Eltern die Schlüsselposition für die Lebenschancen ihrer Kinder haben, möchten wir Sie in dieser besonderen Funktion für Ihre Kinder stärken, stützen und begleiten. Eine positive Erziehung kann Entwicklungsverläufen den geeigneten Rahmen geben und Entwicklung anregen und fördern.

Zugewandt, einfühlsam und zuverlässig sollten Entwicklungsbegleiter sein sowie Achtung und Liebe spüren lassen, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt und sich vielfältig entfalten kann.

In der Interaktion mit Erwachsenen und Gleichaltrigen entwickeln die Kinder vielfältige, förderliche, soziale Kompetenzen, lernen Struktur und verlässliche Organisation sowie Grenzen und Regeln. Verlässliche Bindung und das Spiel des Kindes in der Nähe der Eltern befriedigt sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit.

Durch unsere vielfältigen Angebote im Bereich Eltern- und Familienbildung von 0 bis 3 Jahren sowie Angebote rund um das Familienleben, wollen wir Eltern und Erziehende durch unser pädagogisches Fach- und Hintergrundwissen in ihrer verantwortungsvollen und spannenden Aufgabe begleiten, unterstützen und stärken.

In unseren Kursen „Abenteuer Erziehung“ steht das Erziehungsverhalten und die Einstellung im Mittelpunkt. Unser Ziel ist, die elterlichen Kompetenzen, welche die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen, zu fördern und zu stärken, damit sich Ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten entwickeln. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt. Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt.

Aktuelle Kursangebote unter:  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

Wir bestätigen Ihnen den Kurs ca. 10 Tage vor Beginn, wenn Sie uns Ihre Mail-Adresse angegeben haben. Falls Sie keine Mail-Adresse haben, erkundigen Sie sich bitte 10 Tage vor Kursbeginn zu den angegebenen Öffnungszeiten. Vielen Dank!

Im Helene Weber Haus können Sie Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen. Fehlerteufel! Leider kann es vorkommen, dass sich Fehler einschleichen, wir bitten um Entschuldigung.

Herzlich Willkommen!

## **Abenteuer Erziehung: Themen für Eltern, Großeltern und Interessierte**

Erste Hilfe am Kleinkind  
Zum Trotzen braucht es immer zwei  
Wertevermittlung  
Bedeutung von Märchen  
Sexualität im Kindesalter  
Kein Anfassen auf Kommando  
Großeltern in ihrer Rolle  
Ein Monster ist im Schrank –  
Kinderängste ernst nehmen  
Mein Kind kommt in die Schule  
Regeln und Grenzen im Familienalltag  
Handy, Tablet, Fernsehen und Co. –  
Kinder und Medien  
Schultüten selbstgemacht  
Basteln zu Frühling und Ostern  
Anregung und Hilfestellung:  
Abenteuer Pubertät  
Anregung und Hilfestellung: ADHS  
ElternTreffpunkt: Pubertät und ADHS

Heilsame Wickel und Auflagen.  
Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern behandeln  
Allergien bei Kindern homöopathisch und naturheilkundlich behandeln  
Die homöopathische Notfall- und Reise Apotheke

Gelsenkirchener Elternschule 0 bis 3 und 4 bis 7 Jahre

## **Familie und gesunde Ernährung**

Zuerst die Milch... und wann der Brei?

## **Kurse für Eltern und Kinder 0 bis 3 Jahre**

PEKiP® (ab 6 Wochen)

ElternStart NRW

Fitnessgymnastik mit Baby (ab 6 Wochen)

Fit mit Kinderwagen (ab 6 Wochen)

Baby-Trias (ab 9 bis 14 Monate)

Zwergenmusik (9 bis 18 Monate)

Kidix® (12 Monate bis 2 Jahre)

Spielgruppe für Eltern mit Geschwisterkindern (0 bis 4 Jahre)

Die Zapfenzwerge (Waldgruppe)  
(2,5 bis 4 Jahre)  
Toben macht schlau ... Eltern turnen mit  
ihren Kleinen (1,5 bis 3 Jahre)

### **Kurse für Eltern und Kinder 3 bis 7 Jahren**

Auf Spurensuche – ein Tag mit Vätern und  
Kindern im Wald (4 bis 6 Jahre)  
Toben macht schlau – Eltern turnen mit  
ihren Kindern (3 bis 6 Jahre)  
WenDo – Mädchen 7 – 11 Jahre

### **Kurse für Jugendliche und junge Erwachsene**

Babysitter Kurse ab 16 bis 20 Jahren  
Bewerbertraining HWH für Jugendliche  
16 bis 22 Jahre  
JugendlichenTreffpunkt ab 16 – 20 Jahre  
„Chill mal!“  
WenDo – junge Frauen 16 – 22 Jahre  
WenDo – für Frauen

### **Weitere Themen zur Erziehungsbegleitung im Netzwerk/Kooperation in den Familienzentren und KiTa's**

Die Persönlichkeit des Kindes stärken  
Erste Hilfe am Kleinkind  
Erste Hilfe für Vorschüler  
Kinder und Medien  
Sexualität bei Kindern  
Kinderängste  
Mein Kind kommt in die Schule,  
so kann ich es unterstützen  
Manchmal halte ich es nicht mehr aus!  
Heilsame Wickel und Auflagen.  
Erkältungskrankheiten homöopathisch und  
naturheilkundlich bei Kindern behandeln  
Allergien bei Kindern homöopathisch und  
naturheilkundlich behandeln  
Entspannung für Eltern und Kinder  
Entspannung mit Klangschalen  
Selbstbehauptung für Mädchen  
ab 1. bis 3. Klasse  
Streit unter Kindern  
Geschwisterstreit  
Spiele aus der Hosentasche  
Bewegungsspiele

Bilderbücher – was sie bewirken können  
Bedeutung von Märchen  
Knigge für Kinder  
Kindlicher Stress  
Bastelideen für Kinder (0-3 Jahre)  
Wertevermittlung  
Zum Trotzen braucht es immer zwei ...  
Großeltern zwischen Freude  
und Verpflichtung?  
Strickfilzen  
Oster- und Frühlingsdekorationen  
Schultüten selbstgemacht  
Laternen selbstgemacht  
Adventskalender selbstgemacht

### **Konferenzen und Weiterbildungen für Referentinnen**

Kurse in Kooperation mit Familienzentren,  
KiTa's und in Aussenstellen

### **Manchmal halt ich's nicht mehr aus...!**

Kennen Sie diesen Gedanken? Es geht  
Ihnen nicht alleine so, denn der Alltag  
mit Kindern und der Familie ist nicht  
„kinderleicht“! Vielleicht hilft es Ihnen,  
wenn Sie einmal jemandem, der nicht  
betroffen ist, Ihre Situation schildern.  
Ein Gespräch über die aktuelle Stress-  
situation lässt manches ganz anders  
aussehen. Unsicherheiten und Missver-  
ständnisse können mit einem passenden  
Tipp vielleicht schnell gelöst werden.  
Bei Unsicherheiten im „Erziehungsalltag“  
stehe ich Ihnen gerne bei und falls nötig,  
bemühe ich mich um eine kompetente  
Adresse, die Sie weiter beraten kann.  
Bitte rufen Sie mich an, damit wir  
miteinander ins Gespräch kommen.

### **Termin nach Vereinbarung:**

Tel. 0209/933 117-13 Annette Lüer

## Abenteuer Erziehung – Themen für Eltern und Interessierte

### ● **Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern**

**Zum Trotzen braucht es immer zwei...**

„Ich will selber! Nein!“ Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit ein- und einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt. Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Nachmittag/Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**U511040000** Di 30.01.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

### ● **Handy, Tablet, Fernsehen und Co.** **– Kinder und Medien –**

Wie Medien auf Kinder wirken und was Sie tun können, damit Ihr Kind einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernt.

Die Lebenswelt von Kindern ist angefüllt mit Medien – mit alten, zurückhaltenden wie dem Bilderbuch, mit neuen, aber oft auch dominanten wie dem Fernsehen, Handy oder dem DVD-Player. Es wird sicher nicht allzu lange dauern, dann werden sich schon die Dreijährigen ihre „Märchentante“ oder ihre Zeichentrickserie aus dem Internet/Handy „klicken“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir als Eltern damit umgehen sollen. Wie können wir klare Maßstäbe für den Medienumgang der Kinder festlegen und umsetzen und durchhalten? Wie können wir die Neugier auf die interessante Welt im Fernsehen und Internet unterstützen und gleichzeitig ein Zuviel und Überforderung verhindern? Brauchen Kinder im Kindergartenalter überhaupt Medien und wenn, welche, wozu und wie viel? In diesem Seminar werden wir uns diesen und weiteren Fragen widmen, damit unsere Kinder einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,  
Elternberaterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**U511040001** Di 20.02.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

### ● **Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs (1 – 6 Jahre)**

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder – Was ist ein kritischer Notfall? (Oder handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als Elternteil – (Überlegt handeln in kritischen Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)
- Der Rettungsdienst muss kommen – (Was erwartet uns jetzt?)
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511040003** Sa 10.03.18  
10.00 – 14.00 Uhr  
1x 5 UE  
Kursgebühr EUR 15,00

## ● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**U511040004** Mo 16.04.18  
14.30 – 17.30 Uhr  
1x 4 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

## ● Die homöopathische Notfall- und Reiseapotheke

Es werden Homöopathische und naturkundliche Arzneimittel von einer Heilpraktikerin vorgestellt, die für viele akute Erkrankungen von der Blase bis zur Nase eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

GE, HWH, 13 Florenz

Helene Weber Haus, Westerholter Str. 10, 45894 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 93 31 17-0

**U511040005** Di 15.05.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1x 2 UE  
Kursgebühr EUR 9,00

## ● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen.

Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss:

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom  
Pädagogin, Elternberaterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511040006** Do 17.05.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
1x 2 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

## ● Welche Rolle spielen Großeltern heute? Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz anders als früher.

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt

sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierenden Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ...

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

**U511040007** Di 05.06.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

## ● **Elterstammtisch rund um das Thema Pubertät mit all seinen Konflikten und Besonderheiten.**

### **Anregung und Hilfestellung bei dem Thema: Abenteuer Pubertät**

Wir diskutieren gemeinsam über die Themen Launen und Liebeskummer, Wut und Trauer, Kraft und Lautstärke, Reden und Schweigen, Abnabelung, Rechte und Pflichten, Liebe und Unterstützung und viele mehr. Themen – die Sie mitbringen sind uns wichtig!

Wir laden Sie ein, ihre Erfahrungen auszutauschen und suchen gemeinsam nach Lösungswegen in heiklen Situationen und begleiten Sie ein Stück um diese besondere Zeit für alle Familienmitglieder zu einem schönen Lebensabschnitt werden zu lassen.

Herzlich Willkommen!

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin  
(Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511040008** Di 30.01.18 – Di 26.06.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
15 UE  
Kursgebühr EUR 40,50,  
monatliche Treffen!

**V511040008** Di 18.09.18 – Di 11.12.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
4 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 32,40,  
monatliche Treffen!

## ● **ElternTreffpunkt: Pubertät und ADHS**

Eltern eines von ADHS betroffenen Kindes zu sein ist ein echt herausfordernder Job und Sie sind richtig gut darin!

Oft ist es aber leider so, dass Eltern kaum mehr wissen, wie sie sich verhalten sollen und mit der häuslichen Situation völlig überfordert sind. Auf der einen Seite ausgelaugt, auf der anderen Seite wütend aber dennoch voller Mitgefühl! stehen sie dem Alltag fast hilflos gegenüber.

- Was mache ich, wenn mein Kind außer Kontrolle gerät?
- Ist eine Umstellung der Ernährung notwendig?
- Was passiert im Kopf meines Kindes?
- Wie kann ich mein Kind gezielt unterstützen?
- Wie kann ich die Fähigkeiten meines Kindes fördern?
- Gibt es spezielle Übungen, die ich meinem Kind anbieten kann?



– Welche Sportarten können einen positiven Einfluss auf ADHS haben?

Diese Fragen und viele mehr erörtern wir in gemeinsamen Gesprächen, diskutieren Lösungswege und unterstützen die ganz besonderen Fähigkeiten junger Menschen mit ADHS

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511040011** Di 20.02.18 – Di 15.05.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
monatliche Treffen  
12 UE  
Kursgebühr EUR 32,40

## ● Die Persönlichkeit des Kindes stärken

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“  
(Johann Wolfgang von Goethe).

Über die wichtigen Zusammenhänge zwischen Bindung und Loslassen wollen wir an diesem Tag mit Ihnen ins Gespräch kommen und viele Strategien kennenlernen und trainieren (!), die Ihnen dabei helfen sollen, die Persönlichkeit ihres Kindes zu stärken.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

**V511040011** Mo 10.09.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

## ● Wenn mir (fast) der Kragen platzt Immer mit der Ruhe statt wütend: Wie Eltern gelassen bleiben können...

Ihr Kind nervt und quengelt den ganzen Tag, es kommt keine Ruhe rein. Als Eltern kann man da schon mal wütend werden

und an seine Grenzen kommen. Um sich hinterher zu fragen, warum man eben eigentlich so wütend war und warum man es nicht geschafft hat, cool zu bleiben. Hinweise und Strategien bei drohenden Wutausbrüchen erkennen und Cool bleiben. Austausch und Büchertipps.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

GE, HWH, 13 Florenz

**V511040012** Di 09.10.18  
15.30 – 17.45 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

## ● Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern

**Zum Trotzen braucht es immer zwei...**

„Ich will selber! Nein!“ Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt. Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**V511040013** Di 30.10.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 7,50

## ● Adventskalender selbst gemacht

**Materialkosten 12€**

Modelle hängen 14 Tage vorher aus.

Leitung: Brigitte Jakob

GE, HWH, 13 Florenz

**V511040014** Di 20.11.18

10.00 – 12.15 Uhr

1 x 3 UE

Kursgebühr EUR 7,50,

Materialkosten 12€

## In Kooperation mit dem Referat Kinder, Jugend und Familie der Stadt Gelsenkirchen

## ● Gelsenkirchener Elternschule (0 bis 3 Jahre)

Mit der Geburt eines Kindes wird der Alltag gründlich auf den Kopf gestellt. Sie haben ein Kind im Alter von 0 bis 3 Jahren und finden, dass es nicht immer einfach ist, alles „gut und richtig“ zu machen? Um es Ihnen leichter zu machen, gibt es die Gelsenkirchener Elternschule. Dort werden viele Fragen beantwortet und Sie lernen im Austausch andere Eltern kennen. Es werden zentrale Themen der Erziehung besprochen. Es gibt Antworten auf Fragen wie z.B.

- Wie verstehe ich mein Kind besser?
- Wie setze ich von Anfang an richtig Grenzen?
- Wie kann ich mit meinem Kind spielen?
- Worauf muss ich bei der Ernährung und Hygiene achten?
- Wie kann ich Kraft für mich tanken und Krisen vermeiden?
- Warum sind die Vorsorgeuntersuchungen so wichtig?

Inkl. Kinderbetreuung!

Für Selbstzahler beträgt die Kursgebühr 45,00 EUR.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, Ort wird noch bekanntgegeben

**U511040016** Di 06.02.18 – Di 13.03.18

14.00 – 16.15 Uhr

5 x 15 UE

AS, GE, Ort wird noch bekanntgegeben

**V511040016** Di 18.09.18 – Di 27.11.18

14.00 – 16.15 Uhr

5 x 15 UE

## ● Gelsenkirchener Elternschule (4 bis 7 Jahre)

In fünf Treffen werden Themen der Erziehung besprochen, z.B.

- Wie wichtig ist der Spracherwerb und die Sprachförderung für mein Kind?
- Sinn und Unsinn bestimmter Verbote und Gebote/Grenzen und Konsequenzen!
- Wie fördere ich die Selbständigkeit meines Kindes – Falsche Fürsorge und ihre Folgen!
- Spielerisches Lernen!
- Ernährung, Bewegung und Gesundheit!
- Welche Medien sind altersgerecht und in welchem Umfang sinnvoll!
- Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?

Inkl. Kinderbetreuung!

Für Selbstzahler beträgt die Kursgebühr 45,00 EUR.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, Ort wird noch bekanntgegeben

**U511040017** Di 10.04.18 – Di 15.05.18

14.00 – 16.15 Uhr

5 x 15 UE

## ● Gelsenkirchener Elternschule (4 bis 7 Jahre)

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

AS, GE, Ort wird noch bekannt gegeben

**V511040017** Mo 24.09.18 – Mo 05.11.18  
09.30 – 11.45 Uhr  
5 x 15 UE

## ● Fitnessgymnastik Mama mit Baby (ab 6 Wochen)

– schnell wieder fit –

Einfache Gymnastikübungen ähnlich wie in der Rückbildung, mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, mit oder ohne Kind, helfen mit, sich nach der Geburt schneller wieder fit zu fühlen.

Egal ob sportlich oder ungeübt – nutzen Sie die gemeinsame Zeit mit ihrem Kind, um nach Schwangerschaft und Geburt schnell wieder fit zu werden.

Die Übungen stärken Beckenboden, Rücken, Beine, Bauch und Po, sind spielerisch, unkompliziert und entspannend. Außerdem purzeln die Pfunde, die Lieblingsjeans passt wieder, auch das Baby wird durch die Bewegung gefördert. Handtuch, Getränk

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann,  
Übungsleiterin, Elternberaterin,  
Fachkraft Eltern- Kindarbeit

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511040020** Fr 12.01.18 – Fr 23.03.18  
09.30 – 10.15 Uhr  
8 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 28,00

**U511040021** Fr 13.04.18 – Fr 06.07.18  
09.30 – 10.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

**V511040021** Sa 08.09.18 – Sa 17.11.18  
09.30 – 10.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

## ● Fit mit Kind im Kinderwagen (ab 6 Wochen)

– schnell wieder fit –

Hier tun Sie sich etwas gutes für ihr Wohlbefinden, ihre Fitness und ihre Figur und Sie unterstützen die Rückbildung des Beckenbodens.

Workout für „frische“ Eltern – Sport mit Kind, so unkompliziert wie möglich.

Das Kind ist da und nach gut 6 Monaten hat sich ein Tagesablauf eingespielt.

Vielleicht merken Sie, dass Sie gern wieder etwas Sport machen und ihrem Körper etwas gutes tun möchten, aber:

Das Baby schon jetzt abgeben?

Bei uns brauchen Sie das nicht, denn wir bieten Ihnen einen Sport-Kurs der besonderen Art: mit Kinderwagen, sodass Sie ihren „Sonnenschein“ mit an die Luft nehmen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun. Die Rückbildung wird beschleunigt und die frische Luft sorgt für den Kick gegen Müdigkeit und Verstimmungen.

Die Trainingsfläche ist im „Grünen“ und ein Mix aus:

- Ausdauer
- Stretching
- Kräftigungsübungen
- Koordinationsübungen
- etc.

Der Doppeleffekt: Sie treffen andere Eltern in ähnlicher Lebenssituation und haben so die Möglichkeit, neue Kontakte sowie Spielpartner für Ihre/n Kleine/n kennenzulernen.

Eine Teilnahme ist übrigens mit jedem Kinderwagenmodell möglich.

Es können auch Aufbaukurse angeboten werden, fragen Sie nach!

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
GE, AS, Schloss Berge, Adenauerallee 103,  
45894 Gelsenkirchen

**U511040023** Do 08.03.18 – Do 26.04.18  
10.00 – 11.00 Uhr  
6 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

**V511040023** Mi 10.10.18 – Mi 07.11.18  
10.00 – 11.00 Uhr  
5 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

● **ElternStart NRW  
Der BabyTreff im  
Helene Weber Haus  
(ab 6 Wochen bis 12 Monate)  
Ein kostenloses, primärpräventives  
Angebot der Familienbildung für  
Eltern mit Kindern im ersten  
Lebensjahr!**

Sie als Eltern/Mutter/Vater, haben während dieses Angebotes, die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Wasser über Ihre ersten Erfahrungen, in der Babyphase auszutauschen und neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen. Da es uns um Ihre Anliegen und Wünsche geht, wird jedes Treffen individuell und aktuellen Bedürfnisse der Mütter oder Väter und deren Babys abgestimmt, Sie liegen uns am Herzen.

Keine Anschlussverpflichtung!

Leitung: Claudia Monno, Kidix-Kursleitung,  
Kinderkrankenschwester

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

**U511040028** Di 17.04.18 – Di 12.06.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
08.05., 15.05., 29.05.,  
12.06.18  
10 UE

● **ElternStart NRW  
Der BabyTreff im  
Helene Weber Haus  
Ein kostenloses, primärpräventives  
Angebot der Familienbildung für  
Eltern mit Kindern im ersten  
Lebensjahr!**

Leitung: Claudia Monno, Kidix-Kursleitung,  
Kinderkrankenschwester

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

**V511040028** Mi 12.09.18 – Di 30.10.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
5 x 10 UE

## Spiel und Bewegung PEKiP® für Eltern mit Säuglingen ab der 6. Lebenswoche



(Beginn des Kurses nach der dritten Vorsorgeuntersuchung)

### Das PEKiP®-Konzept

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr (nach Jaroslav Koch).

Ab der 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit die PEKiP®-Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder. Generationsübergreifend sind Eltern und Kinder gemeinsam spielend tätig.

PEKiP auch was für Sie?

Während der Gruppentreffen erfahren Eltern im spielerischen Umgang mit ihren Kindern, wie sie die Kinder unterstützen können, welches Spiel und welche Bewegung den Kindern gut tut.

Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;

- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer aktuellen Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Familien, die sich Zeit nehmen wollen füreinander, die ihr Baby bewusst wahr nehmen wollen, die Spaß an ersten gemeinsamen Spielen haben, die ihrem Baby den Kontakt zu anderen gleichaltrigen Kindern und Erwachsenen ermöglichen wollen, und andere Familien in ähnlichen Situationen kennen lernen und sich mit ihnen austauschen möchten, sind herzlich eingeladen. Bitte stellen Sie ihr Handy während der Kursdauer auf lautlos. Danke!

Nehmen Sie sich hier bewusst Zeit für Ihr Kind und schenken Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit, der Alltag ist auch in diesem Alter schon turbulent genug. Bitte bequeme Kleidung und Handtücher als Unterlage mitbringen. Der Raum ist gut beheizt.

Neue Kurse können auch ein Einführungsgespräch beinhalten, (Die Kinder können zu diesem Termin mitgebracht werden). Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kursablaufs. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen nicht mitgebracht werden.

Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen. Sie können Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen.

Die vorgesehenen Geburtsdaten können sich bis zum Beginn der Kurs verändern, bitte fragen Sie nach oder schauen Sie Online unter [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de). Danke

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback.

## Kurse 1. Halbjahr

### ● PEKiP® (geb. März bis April 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040029** Di 09.01.18 – Di 20.03.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

### ● PEKiP® (geb. Dezember 17 bis Januar 18)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040030** Di 10.04.18 – Di 03.07.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

### ● PEKiP® (geb. Januar bis Februar 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**V511040030** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

### ● PEKiP® (geb. Oktober bis November 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040031** Di 16.01.18 – Di 03.07.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
20 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 120,00

### ● PEKiP® (geb. Juni bis Juli 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**V511040031** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

### ● PEKiP® (geb. Februar bis März 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040032** Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● PEKiP® (geb. Mai bis Juni 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**V511040032** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

## ● PEKiP® (geb. Januar bis Februar 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040033** Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

## ● PEKiP® (geb. April bis Mai 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**V511040033** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

## ● PEKiP® (geb. Oktober bis November 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040034** Mi 17.01.18 – Mi 04.07.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
19 x 38 UE  
Kursgebühr EUR 114,00

## ● PEKiP® (geb. Juni bis Juli 2017)

Leitung: Susanne Herbst, Erzieherin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**U511040035** Mi 10.01.18 – Mi 09.05.18  
16.00 – 17.30 Uhr  
16 x 32 UE  
Kursgebühr EUR 96,00,  
Kooperation mit dem  
FZ Brößweg  
offenes Angebot

## ● PEKiP® (geb. Juni bis Juli 2018)

Leitung: Susanne Herbst, Erzieherin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

**V511040035** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
16.00 – 17.30 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

## ● **Baby-Trias – Bewegung-Erziehung-Bildung**

Frühkindliche Bildung eröffnet Chancen. Schon in den ersten Lebensjahren wird das Fundament einer erfolgreichen Bildungsbiografie gelegt. Vom ersten Lebenstag an sind Kinder neugierige, kompetente und eigenständige Entdecker der Welt. Jedes Kind lernt dabei anders und auf unterschiedlichen Lernwegen. Entscheidend für eine erfolgreiche frühe Förderung sind eine gute Qualität der Bildungsangebote und der Zugang aller Kinder zu vielfältigen Lerngelegenheiten.

Ziele dieses Eltern-Kind-Kurses:

- Stärkung der Eltern in ihrer Begeisterung über das Können des Kindes, den Blick auf das Kind positiv ergänzen: Dein Kind kann!! („das Kind machen lassen“)
- Angebote zu Sprache und motorische Entwicklung
- Begegnung mit anderen Eltern, ähnlich alter Kinder (Austausch)
- dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen sein und den frühen Bildungsprozess möglichst optimal anregen
- Förderung der Kinder mit Einbeziehung der Eltern als „Spielpartner“
- elterliche Erziehungskompetenz stärken

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen.

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kursablaufs. Herzlich Willkommen!

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**U511040038** Do 18.01.18 – Do 14.06.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
18x 36 UE  
Kursgebühr EUR 90,00,  
Info für beide Kurse am:  
17.01.18, 20 Uhr  
Kooperation mit St. Konrad,  
offenes Angebot des  
Familienzentrums.

## ● **Baby-Trias (10 bis 14 Monate) Bewegung – Erziehung – Bildung Kooperation mit St. Konrad**

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**V511040038** Do 06.09.18 – Do 06.12.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 55,00,  
Info für beide Kurse am:  
04.09.18, 20 Uhr  
Kooperation mit St. Konrad,  
offenes Angebot des  
Familienzentrums.

## ● **Baby-Trias Bewegung – Erziehung – Bildung**

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**U511040039** Do 18.01.18 – Do 14.06.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
18 x 36 UE  
Kursgebühr EUR 90,00,  
Info für beide Kurse am:  
17.01.18, 20 Uhr  
in Kooperation mit  
St. Konrad.



## ● **Baby-Trias (10 bis 14 Monate) Bewegung – Erziehung – Bildung**

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**V511040039** Do 06.09.18 – Do 06.12.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 55,00,  
Info für beide Kurse am:  
04.09.18, 20 Uhr

## ● **Zwergenmusik Anfänger**

Frühes Musizieren in einer Gruppe bedeutet ausprobieren und improvisieren. Für die Entwicklung von Musikalität, Gehör und Sprachentwicklung sind die ersten Lebensjahre wichtig.

Die Verbindung zwischen Sprache, Musik, Bewegung sind beim Menschen sehr eng geknüpft und untrennbar mit dem emotionalen Kontext der Situation verbunden.

Emotionale Zuwendung und sprachliche-musikalische Interaktion bleiben im Laufe des gesamten Spracherwerbsprozesses wichtig – daher sind zum Beispiel Spiellieder von so außerordentlich großer Bedeutung in der Sprachförderung. Wir laden Sie ein, mit Ihrem Kind gemeinsam Musik zu erleben.

Dieser Kurs gehört in die Rubrik – Musikalische Früherziehung. Es ist kein Spielkurs. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs. Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit, ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Es wird ein Set Zwergeninstrumente benötigt (ca. 10,00€).

Leitung: Annika Eggert, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

**U511040040** Do 18.01.18 – Do 22.03.18  
09.30 – 10.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00,  
Inkl. Info am Montag,  
15.01.18, 9.30 Uhr

**U511040041** Do 18.01.18 – Do 22.03.18  
10.30 – 11.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00,  
Inkl. Info am Montag,  
15.01.18, 9.30 Uhr

**U511040042** Do 12.04.18 – Do 21.06.18  
09.30 – 10.15 Uhr  
8 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 35,00,  
Info 10.04.18, 9.30 Uhr

**U511040043** Do 12.04.18 – Do 21.06.18  
10.30 – 11.15 Uhr  
8 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 35,00,  
Info 10.04.18, 9.30 Uhr

**V511040044** Do 13.09.18 – Do 29.11.18  
09.30 – 10.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00,  
Info für beide Kurse  
11.09.18, 9.30-11 Uhr

**V511040045** Do 13.09.18 – Do 29.11.18  
10.30 – 11.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00,  
Info für beide Kurse  
11.09.18, 9.30-11 Uhr



Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte: abwechslungsreiche Momente für Mutter/Vater und Kind.

Kinderzeit: Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Alle unsere Kidix® Eltern-Kind-Kurse werden nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei neuen Kursen auch ein Einführungsgespräch, welche in der Kursanzahl/-gebühr enthalten sind. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs, hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit, ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen.

Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Nach der Hälfte des Kurses, bitten wir Sie, um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind.

Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden. Eine GROßE Bitte! Damit wir und Sie verlässlich planen können, wäre es sehr hilfreich, wenn Sie sich 14 Tage vor Beginn Ihres Kurses informieren würden, ob dieser stattfindet. Dieses gilt natürlich auch dann, wenn Kurse um- oder zusammengelegt werden müssen.

Sie können Ihren Kinderwagen bei uns anschließen, bitte bringen Sie sich ein Schloss mit.

## Kurse 1. Halbjahr

### ● Kidix®

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann, Übungsleiterin, Elternberaterin, Fachkraft Eltern-Kindarbeit

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**U511040046** Di 09.01.18 – Di 03.07.18  
09.30 – 11.00 Uhr  
20 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 80,00

### ● Kidix® – Anfänger

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann, Übungsleiterin, Elternberaterin, Fachkraft Eltern-Kindarbeit

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**V511040046** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
09.30 – 11.00 Uhr  
12x 24 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

## ● Kidix®

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

**V511040047** Di 16.01.18 – Di 26.06.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
20x 40 UE  
Kursgebühr EUR 80,00

**V511040047** Di 11.09.18 – Di 04.12.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

Leitung: Claudia Monno, Kidix-Kursleitung,  
Kinderkrankenschwester

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**V511040048** Di 16.01.18 – Di 29.05.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
16x 32 UE  
Kursgebühr EUR 64,00

**V511040048** Di 04.09.18 – Di 13.11.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
8x 16 UE  
Kursgebühr EUR 32,00

**V511040049** Di 10.04.18 – Di 26.06.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin

**V511040050** Mi 17.01.18 – Mi 16.05.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
16 x 32 UE  
Kursgebühr EUR 64,00

**V511040050** Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

Leitung: N.N.

**V511040051** Mi 17.01.18 – Mi 09.05.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
15 x 30 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511040051** Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

Leitung: Gabi Todeskino,  
Dipl. Sozialarbeiterin

**V511040055** Do 25.01.18 – Do 28.06.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
18 x 36 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

**V511040057** Do 06.09.18 – Do 06.12.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● Spielgruppe für Eltern mit einem oder mehreren Kindern bis 4 Jahre

Hier können Eltern und ihre Kinder gemeinsam, spielen, singen, turnen, malen und vieles mehr!

Wir bieten Ihnen in diesem Kurs: Verschiedene Spielmöglichkeiten je nach Alterszusammensetzung.

Es erwarten Sie mit Ihren Kindern Angebote wie zum Beispiel ein Bällebad, verschiedene Fahrzeuge, extragroße Bauelemente, in unserem großen Außengelände oder Sandburgenbauen. Auch besondere Aktionen, an die man sich mit einem einzelnen Kind zu Hause vielleicht nicht so leicht heranwagt werden hier bei uns angeboten: zum Beispiel mit Fingerfarben Riesensbilder auf Tapete malen, mit den eigenen Händen und Füßen stempeln, Riesen-seifenblasen machen und Ähnliches. Für Sie als Vater oder Mutter bietet eine Spielgruppe eine gute Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Wenn Geschwisterkinder mitkommen bezahlen diese nur 50% der Kursgebühr.

Leitung: Gabi Todeskino,  
Dipl. Sozialarbeiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**U511040058** Do 25.01.18 – Do 28.06.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
18x 36 UE  
Kursgebühr EUR 72,00,  
Infogespräch:  
24.01.18, 20 Uhr

**V511040058** Do 06.09.18 – Do 06.12.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00,  
Infogespräch:  
05.09.18, 20 Uhr

## ● Die Zapfenzweige (3,5 bis 5 Jahre) – Waldspielgruppe –

Eltern und Kinder erleben und entdecken den Wald zu allen Jahreszeiten. Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen, Kreativität und Sozialverhalten werden positiv beeinflusst. Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50 45864 Ge. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung) und Getränk/e und Verpflegung.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke,  
Ressestr. 50, Ge-Buer

**U511040059** Di 13.03.18 – Di 24.04.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
5 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Die Zapfenzweige (2,5 bis 4 Jahre) – Waldspielgruppe –

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung) und Getränk/e und Verpflegung.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke,  
Ressestr. 50, Ge-Buer

**V511040059** Di 09.10.18 – Di 20.11.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
5 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● WenDo – Mädchen 07 – 11 Jahre WenDo für Mädchen

Ein Training, in dem Mädchen sich ihrer Stärke bewusst werden und lernen, dass sie, um sich vor Übergriffen zu schützen, selbst etwas tun können.

Das Stärketraining hilft, den Schulweg sicher zu meistern und sich auf dem Pausenhof durchzusetzen. Der Kurs ermöglicht den Kindern, gefährliche Situationen zu erkennen und abzuwenden.

Dazu machen wir Übungen und Spiele, erzählen Geschichten und haben sehr viel Spaß!

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511040061** Fr 08.06.18 – Sa 09.06.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
2 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 50,00

## ● WenDo – Mädchen 07 – 11 Jahre WenDo für Mädchen

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511040062** Fr 28.09.18 – Sa 29.09.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
2 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 50,00

## ● **WenDo – junge Frauen 16 – 22 Jahre WenDo für junge Frauen**

ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Ziele des Kurses sind, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, wie abwertende Sprüche oder Respektlosigkeit, wehren zu können und einen Angriff abwenden zu können.

WenDo ist kein Kampfsport und ist für jede Frau geeignet!

Das Training bietet:

- Übungen zu Stand, Stimme und Körpersprache
- Möglichkeiten, die eigene Stärke zu entdecken
- Entwicklung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen und bei Übergriffen
- leicht erlernbare und effektive Techniken

WenDo ermutigt, gibt Energie und macht Spaß!

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511040063** Fr 16.02.18 – Sa 17.02.18  
16.00 – 19.00 Uhr  
2 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511040064** Fr 09.11.18 – Sa 10.11.18  
16.00 – 19.00 Uhr  
2 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● **WenDo – für Frauen**

ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Ziele des Kurses sind, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, wie abwertende Sprüche oder Respektlosigkeit, wehren zu können und einen Angriff abwenden zu können.

WenDo ist kein Kampfsport und ist für jede Frau geeignet!

Helene Weber Haus, Westerholter Str. 10, 45894 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 93 31 17-0

Das Training bietet:

- Übungen zu Stand, Stimme und Körpersprache
- Möglichkeiten, die eigene Stärke zu entdecken
- Entwicklung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen und bei Übergriffen
- leicht erlernbare und effektive Techniken

WenDo ermutigt, gibt Energie und macht Spaß!

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511040065** Mo 09.04.18 – Mo 07.05.18  
17.00 – 19.00 Uhr  
5 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● **WenDo – für Frauen**

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511040066** Fr 21.09.18 – Sa 22.09.18  
16.00 – 19.00 Uhr  
2 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## **Chill mal! Pubertät – Die Zeit, in der Eltern schwierig werden**

## ● **Chill mal! Pubertät – Die Zeit, in der Eltern schwierig werden**

Wie mache ich ihnen klar, dass ich kein Kleinkind mehr bin? An einem Tag bin ich mega drauf, am nächsten todtraurig, dann wieder total wütend – woher kommt das und was kann man dagegen tun?

Manchmal fühle ich mich total platt und ausgelaugt – was kann ich tun, um wieder fit zu werden? Kennst Du das auch? – Du bist nicht alleine mit den Problemen, die das Erwachsen werden mit sich bringen – Austausch unter Schülern

Keiner versteht mich wirklich – wie kann ich erklären, was ich mir wünsche?  
Ist Streit wirklich die Lösung? Wie Du viel entspannter zum Ziel kommst!

– Austausch unter Schüler und Schülerinnen

Tipps und Tricks inklusive! Welcome

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511040070** Di 06.02.18 – Di 03.07.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
monatliche Treffen  
8 UE  
Kursgebühr EUR 16,00

## ● Chill mal! Pubertät – die Zeit, in der Eltern schwierig werden

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**V511040070** Di 25.09.18 – Di 04.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
4 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 16,00

## ● Babysitter-Kurs für Jugendliche 16 bis 20 Jahre ORT: Familienzentrums Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen,

Dieser Kurs soll Jugendlichen (Mädchen und Jungen) die Möglichkeit geben, Kenntnisse im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern zu erwerben.

Angeboten werden u.a.:

- Säuglingspflege
- Spiel- und Beschäftigungsangebote für Kleinkinder
- pädagogische Themen

Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin,  
Gabi Todeskino,  
Dipl. Sozialarbeiterin

GE, AS, ORT: Familienzentrums  
Freiligrathstr. 80

**U511040071** Fr 02.03.18 – Sa 03.03.18  
15.30 – 21.00 Uhr  
2 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 29,00,  
Samstag 9.30-15 Uhr,  
2€ bar Materialkosten

ORT: Familienzentrums Freiligrathstr. 80, GE

## ● Babysitter-Kurs im HWH für Jugendliche 16 bis 20 Jahre

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin,  
Gabi Todeskino,  
Dipl. Sozialarbeiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511040071** Fr 09.11.18 – Sa 10.11.18  
15.30 – 20.30 Uhr  
2 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 29,00,  
Samstag 9.30-15 Uhr,  
2€ bar Materialkosten

Das Theaterpädagogische Bewerbertraining bietet auf kreative Art wertvolle Unterstützung auf dem Weg ins Berufsleben. Es zielt vor allem darauf ab, mit Methoden aus der Theaterpädagogik neue Impulse für Selbstwahrnehmung und -präsentation zu geben und so das eigene Repertoire zu erkennen und zu erweitern. Darüber hinaus bietet das Training praxisnahe Beratung bei der Erstellung der eigenen Bewerbungsunterlagen, der Stellenrecherche und der persönlichen Bewerbungsstrategie.

## ● Theaterpädagogisches Bewerbertraining – Für Interessierte junge Erwachsene

**Einsatz ab der Jahrgangsstufe 9 aller allgemeinbildenden weiterführenden Schulen sowie ab Jahrgangsstufe 10 bis 13 der Schulformen der SEK II.**

Auf den souveränen Auftritt beim Vorstellungsgespräch bereitet das Training durch geschulte Körpersprache und Stimme sowie wertvolle Tipps für die Gesprächsführung vor.

Das Training setzt sich aus 3 Modulen zusammen:

Modul 1: Persönlichkeitscoaching

Modul 2: Bewerbungstraining

Modul 3: Vorstellungsgespräch üben

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Angela Springenberg, Bewerbungskoach, Theaterpädagogin,  
Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

**U511040072** Fr 23.02.18 – Sa 24.02.18  
15.30 – 21.00 Uhr  
2 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 45,00,  
Materialkosten  
1 € bar mitbringen!

**U511040073** Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18  
15.30 – 21.00 Uhr  
2 x 28 UE

Kursgebühr EUR 45,00,  
Materialkosten  
1 € bar mitbringen!

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511040074** Fr 20.04.18 – Sa 21.04.18  
15.30 – 21.00 Uhr  
2 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 45,00,  
Materialkosten  
1 € bar mitbringen!

GE, HWH, 13 Florenz

**V511040075** Fr 16.11.18 – Sa 17.11.18  
15.30 – 21.00 Uhr  
2 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 45,00,  
Materialkosten  
1 € bar mitbringen!

## Konferenzen und Fortbildungen nur für Referentinnen des Fachbereiches.

Bei diesen offenen Treffen aller Mitarbeiterinnen im Elternbildungsbereich geht es um den Theorie- und Praxisdialog, Austausch und um kollegiale Beratung, als Qualitätssicherung in unserem pädagogischen Arbeitsfeld. Aktuelle pädagogische Themen, das Kursgeschehen sowie die Vernetzung der Kursleiterinnen gehören zu den Inhalten dieser Fachtreffen. Das jeweilige Treffen beginnt mit einem thematischen Impuls.

## ● Fachbereichstreffen „Bildung und Erziehung in der frühen Kindheit“

Thema: Bildung und Erziehung in der frühen Kindheit

- Der Elementarbereich – Stufe eins im Bildungssystem!
- Unsere Eltern-Kind Kurse im Fokus! Theorie und Praxis?
- Sprache, Kommunikation
- Personale und soziale Entwicklung, Werteerziehung/religiöse Bildung
- Naturwissenschaft,
- Musische Bildung/Umgang mit Medien

- Körper, Bewegung, Gesundheit
- Natur und kulturelle Umwelten

Ein Update unsere Kursinhalte.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511040080** Mo 12.03.18  
19.00 – 21.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **Planungskonferenz „FB-FamilienLeben 2019“**

Als Anbieter von Angeboten für Familien, können wir keine Pause machen, Eltern und Familien in ihrer spannenden Aufgabe der Erziehung und Bildung zeitgemäß zu begegnen, zu begleiten und zu unterstützen. Von Bildung und Erziehung hängt es ab, wie sich die nachfolgenden Generationen den Herausforderungen und Belastungen der Zukunft stellen werden, denn auf den Anfang kommt es an...

Wir als Fachkräfte für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren planen das Programm 2019 unter Berücksichtigung der aktuellen „Zeitzeichen“.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511040082** Do 07.06.18  
19.00 – 21.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **Auffrischung für Kursleitungen – Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs (1 – 6 Jahre)**

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder – Was ist ein kritischer Notfall? (Oder handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als Elternteil – (Überlegt handeln in kritischen Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)

- Der Rettungsdienst muss kommen – (Was erwartet uns jetzt?)
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511040083** Fr 29.06.18  
14.30 – 17.30 Uhr  
1 x 4 UE

## ● **Fachbereichstreffen „Neue und Alte Spiele und Lieder“**

Neue und alte Spiele und Lieder

Theorie und Praxis!

Die beliebtesten Lieder-, Bewegungs- und Fingerspiele aus unseren Gruppen zusammen gestellt.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

**V511040084** Mi 10.10.18  
19.00 – 21.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **Jahresabschluss „FB-FamilienLeben 2018“**

Ob im Fernsehen, Radio oder in der Tageszeitung: Neigt sich ein Jahr dem Ende zu, präsentiert die gesamte Medienlandschaft einen Jahresrückblick, in dem die wichtigsten Highlights der vergangenen zwölf Monate zusammengestellt werden.

Ein Jahresrückblick bietet die Möglichkeit, sich interessante und bewegende Einzelereignisse in Erinnerung zu rufen, über das Jahr als Ganzes zu reflektieren und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen.

Heute nehmen wir das Gemeinsam für unseren Bereich Eltern-Bildung in den Blick.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Straßburg

**V511040086** Mo 17.12.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
1 x 4 UE



**Kurse in Turnhallen Buer**

**● Bewegung, Spiel und Spaß...  
(1,5 bis 2,5 Jahre)**

**Erfahrungen mit allen Sinnen**

Abenteuerturnen an verschiedenen Bewegungslandschaften zwischen Start- und Schlusskreisspielen. Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln.

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Die Kinder müssen laufen können!

Altersgemäße Bewegungsangebote anhand von verschiedenen Bewegungslandschaften aus Groß- und Kleingeräten und Matten. Bewegungslieder und -Spiele runden die Stunde ein und ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung für Eltern und Kinder, Turnschuhe/-schlappen oder Stoppersocken, Getränk

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann,  
Übungsleiterin, Elternberaterin,  
Fachkraft Eltern-Kindarbeit

GE, AS, Turnhalle Körperbehindertenschule, Lasthausstr. 8

**U511040090** Fr 12.01.18 – Fr 06.07.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 70,00

**V511040090** Fr 31.08.18 – Fr 14.12.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

**U511040091** Fr 12.01.18 – Fr 06.07.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 70,00

**V511040091** Fr 31.08.18 – Fr 14.12.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

**Bewegung, Spiel und Spaß...  
(2,5 bis 4 Jahre) –  
Toben macht schlau  
Auch für Väter geeignet!**

**● Bewegung, Spiel und Spaß...  
(2,5 bis 4 Jahre)**

**Erfahrungen mit allen Sinnen –  
Toben macht schlau!**

Altersgemäße Bewegungsangebote anhand von verschiedenen Bewegungslandschaften aus Groß- und Kleingeräten und Matten. Bewegungslieder und -Spiele runden die Stunde ein und ab. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Bitte mitbringen: Sportkleidung für Eltern und Kinder, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann,  
Übungsleiterin, Elternberaterin,  
Fachkraft Eltern-Kindarbeit

GE, AS, Turnhalle Körperbehindertenschule, Lasthausstr. 8

**U511040092** Fr 12.01.18 – Fr 06.07.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 70,00

**V511040092** Fr 31.08.18 – Fr 14.12.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

**● Toben macht schlau  
(3 bis 4 Jahre)**

**Eltern-Kind-Turnen**

**Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.**

Die Kinder werden spielerisch an Groß- und Kleingeräte herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können sie vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre Muskulatur stärken. Gezielte Bewegung fördert so

wohl die Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Schwingen etc. als auch Körperbewusstsein, Orientierung und Koordination. Die Eltern „turnen“ gemeinsam mit ihren Kindern und leisten Hilfestellung. Hände und Füße sind ein Tor zum lernen. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25,  
Ge-Buer

**U511040095** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
19 x 19 UE  
Kursgebühr EUR 66,50

## ● Toben macht schlau (3 bis 4,5 Jahre)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25,  
Ge-Buer

**V511040095** Di 11.09.18 – Di 18.12.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

## ● Toben macht schlau (1,5 bis 3 Jahre)

### Kinder müssen laufen können Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Die Kinder werden spielerisch an Groß- und Kleingeräte herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können sie vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre Muskulatur stärken.

Gezielte Bewegung fördert sowohl die Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Schwingen etc. als auch Körperbewusstsein, Orientierung und Koordination. Die Eltern „turnen“ gemeinsam mit ihren Kindern und leisten Hilfestellung. Hände und Füße sind ein Tor zum lernen.

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Die Kinder müssen laufen können! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25,  
Ge-Buer

**U511040096** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
19 x 19 UE  
Kursgebühr EUR 66,50

**V511040096** Di 11.09.18 – Di 18.12.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

## ● Toben macht schlau (3 bis 4,5 Jahre)

### Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
GE, AS, Turnhalle Förderschule,  
Marler Str. 41, 45894 Ge

**U511040097** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 70,00

## ● Toben macht schlau – Kinder müssen laufen können (1,5 bis 3 Jahre) Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
GE, AS, Turnhalle Förderschule, Marler Str. 41, 45894 Ge

**U511040098** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 70,00

### Netzwerk Familienzentren- Kooperationen-Außenstellen

Die z.Z. hier aufgeführten Familienzentren, KiTas und anderen Einrichtungen in Gelsenkirchen arbeiten eng mit uns zusammen. Durch gute, einrichtungübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt. Da das vielfältige Angebot über die ganze Stadt verteilt ist und für Sie immer aktuell sein soll, ist es leider nicht möglich, alle Angebote hier aufzulisten. Außer Angebote für Eltern und Kinder bieten wir in den Einrichtungen auch Kurse für Erwachsene an. Z. B im Bereich Gesundheit, Kreativität, Nähen. Gerne nehmen wir auch Ihre Ideen auf und setzen diese um. Für Externe TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren/Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden.

Bürozeiten:

Helene-Weber-Haus (Ge-Buer)  
0209/ 9331170,  
Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und  
Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr.

Die aktuellen Angebote, welche fortlaufend aktualisiert und ergänzt werden, können Sie nachfragen und buchen. Beratung zu allen Kursen erhalten Sie während der Bürozeiten und nach Vereinbarung. Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt! Eine Anmeldung ist verbindlich, wenn die Gebühr vor Beginn beglichen ist oder ein Sepamandat erteilt wurde. Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Kursbeginn.

*Achtung Fehlerteufel: leider kommt es vor, dass Daten zu Kursbeginn nicht mehr stimmen – wir bitten um Entschuldigung.*

### Kooperations-Partner in GE-Nord, Buer, Horst:

FZ St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14  
FZ Don Bosco, Feldhauser Str. 208a  
FZ Landecker Str. 2  
FZ Brößweg 16  
FZ Hugostr 18 a/b  
FZ Liebfrauen II, Rosenstr. 59 mit FZ St. Hippolytus Auf dem Schollbruch 51  
FZ Diesterwegstraße 5  
FZ Schulstraße 19  
FZ St. Konrad, Gartmannshof mit FZ St. Suitbert  
FZ Niefeldstr. 18 a  
FZ Mühlenstrasse 122  
KiTa Oberfeldinger Str. 50  
FZ Ovellackerweg 29  
FZ GGS – Grundschule, Im Brömm 6  
FZ Vossstr. 128, Gladbeck  
FZ Braukämper Str. 33

## GE-Buer-Mitte

### Dezentrale Veranstaltungen aus dem Fachbereich 04 „FamilienLeben“ mit Kooperationspartnern in Gelsenkirchen.

Es besteht die Möglichkeit, alle Veranstaltungen, die unter dem Thema „Abenteuer Erziehung“ in diesem Programm zu finden sind, auch in Familienzentren und Tageseinrichtungen durchzuführen. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.

## In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum

St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14, 45894 Ge. Tel. 379546.

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus anmelden.

(Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden.

Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTaS Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

### ● Auf Spurensuche...

#### Ein Tag mit Vätern und Kindern im Wald (4 bis 6 Jahre)

Viele kleine Dinge, die am Wegesrand in der Natur zu finden sind, werden oft übersehen, z. B. Fraßspuren an Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Früchten. Oft sind es Kinder, die in ihrem Entdeckungstrieb unbekannte Dinge finden und Fragen stellen. An diesem Samstag gehen wir gemeinsam den verschiedenen Spuren nach und schauen, was denn der Wald zu bieten hat. In Kooperation mit dem FZ St. Urbanus. Anmeldeschluss 11.04.18  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung), für das Picknick Getränke und Verpflegung

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke, Dipl. Soz.-Pädagogin, PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, Ge-Buer

**U511040102** Sa 21.04.18  
10.00 – 13.15 Uhr  
Anmeldeschluss 11.04.18  
4 UE, Gebühr für einen Erwachsene und ein Kind.

### ● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind.

Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht.

In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

**U511040103** Mo 29.01.18  
14.30 – 17.30 Uhr  
1 x 4 UE

### ● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank

#### Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss: 09.04.2018

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,  
Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,  
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

**U511040104** Di 17.04.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern

**Zum Trotzen braucht es immer  
zwei...**

„Ich will selber! Nein!“ Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit ein- und einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt. Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,  
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

**V511040105** Di 09.10.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs – Eine Einführung

- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,  
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

**V511040106** Do 20.09.18  
14.30 – 17.30 Uhr  
1 x 4 UE

## ● Adventskalender selbst gemacht

Zwei Modelle hängen zur Wahl aus.  
Materialkosten ca. 11€

Leitung: Brigitte Jakob

Goldbergstr. 11, 45894 Gelsenkirchen

**V511040107** Di 27.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Buer-Nord

**Familienzentrum in der Grundschule,  
Im Brömm 6**

**Angebote in Kooperation mit der  
Grundschule Im Brömm 6, 45896 Ge.  
Tel. 0163-3169998.**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus anmelden. (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Veranstaltung in Planung

Leitung: N.N.

GE, AS, Familienzentrums, OGS,  
Im Brömm 6, 45896 Ge

**U511040110** Mi 11.04.18  
15.30 – 17.00 Uhr

GE, AS, Familienzentrums, OGS,  
Im Brömm 6, GE

**V511040111** Di 25.09.18  
15.30 – 17.00 Uhr

## Ge-Erle

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem  
Katholischen Familienzentrums St. Konrad,  
Gartmannshof 9, 45891 GE-Erle**

**0209 75226**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus (Ge-Buer) 0209/9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Baby-Trias – Bewegung – Erziehung – Bildung

**Kursort: Helene Weber Haus**

Frühkindliche Bildung eröffnet Chancen. Schon in den ersten Lebensjahren wird das Fundament einer erfolgreichen Bildungsbio-graphie gelegt. Vom ersten Lebenstag an sind Kinder neugierige, kompetente und eigenständige Entdecker der Welt. Jedes Kind lernt dabei anders und auf unterschiedlichen Lernwegen. Entscheidend für eine erfolgreiche frühe Förderung sind eine gute Qualität der Bildungsangebote und der Zugang aller Kinder zu vielfältigen Lerngelegenheiten.

Ziele dieses Eltern-Kind-Kurses:

- Stärkung der Eltern in ihrer Begeisterung über das Können des Kindes, den Blick auf das Kind positiv ergänzen: Dein Kind kann!! („das Kind machen lassen“)
- Angebote zu Sprache und motorische Entwicklung
- Begegnung mit anderen Eltern, ähnlich alter Kinder (Austausch)
- dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen sein und den frühen Bildungsprozess möglichst optimal anregen
- Förderung der Kinder mit Einbeziehung der Eltern als „Spielpartner“
- elterliche Erziehungskompetenz stärken

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen. Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kursablaufs. Herzlich Willkommen!

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

**U511040120** Do 18.01.18 – Do 14.06.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
18x 36 UE  
Kursgebühr EUR 90,00,  
In Kooperation: Kurs findet  
im Helene-Weber-Haus statt

## ● Baby-Trias

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad,  
Gartmannshof 9

**V511040120** Do 13.09.18 – Do 06.12.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
0  
Kursgebühr EUR 44,00,  
Der Kurs findet in Kooperation  
im Helene Weber Haus statt.

## ● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs

### Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

#### Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall ?

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter  
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

**U511040121** Mi 14.03.18  
14.30 – 16.15 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Heute basteln Eltern für ihre Kinder Schultüten

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 EUR an, die am Kurstag bar zu entrichten sind. Modelle hängen aus.

Leitung: Brigitte Jakob  
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

**U511040122** Do 17.05.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen

- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.  
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

**U511040123** Mi 30.05.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00

## ● Hilfe bei Erkältung

### Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

**U511040124** Di 25.09.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 9,00

## ● Die Persönlichkeit des Kindes stärken

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“ (Johann Wolfgang von Goethe).

Über die wichtigen Zusammenhänge zwischen Bindung und Loslassen wollen wir an diesem Tag mit Ihnen ins Gespräch kommen und viele Strategien kennenlernen und trainieren (!), die Ihnen dabei helfen sollen, die Persönlichkeit ihres Kindes zu stärken.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad,  
Gartmannshof 9

**V511040125** Di 16.10.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Adventskalender selbst gemacht

Zwei Modelle hängen zur Wahl aus.  
Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad,  
Gartmannshof 9

**V511040126** Fr 16.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## Ge-Nord-Buer

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, GE., Tel. 0209 5980399**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Offener Eltern Kind Treff 0 bis 4 Jahre

Sie haben bei uns die Möglichkeit, mit ihren Kindern im Alter von 0 – 4 Jahren ohne Anmeldung und Verpflichtungen den Eltern-Baby-Kind-Treff in Anspruch zu nehmen. In einer gemütlichen Atmosphäre wird gespielt, gemalt, gesungen, gestaltet und Spaß erlebt.

Dieses vorzeitige Kennenlernen der Einrichtung und des pädagogisch tätigen Personals, trägt dazu bei, Schwellenängste Abzubauen – der spätere Einstieg in den regelmäßigen Kindergartenalltag fällt somit allen Beteiligten leichter.

Leitung: Bärbel Nowak-Cybula,  
Kinderkrankenschwester/  
Kinderpflegerin

Städt. KiTa und FZ, Hugostr. 18 a/b

**U511040130** Do 11.01.18 – Do 15.03.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
10x 30 UE

**U511040131** Do 12.04.18 – Do 14.06.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
7 x 21 UE

## ● Offener-Eltern-Baby-Kind-Treff – 0 bis 4 Jahre

Leitung: Bärbel Nowak-Cybula,  
Kinderkrankenschwester/  
Kinderpflegerin

Städt. KiTa und FZ, Hugostr. 18 a/b

**V511040132** Do 06.09.18 – Do 29.11.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
10 x 30 UE

## Gelsenkirchen-Erle

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Ovellackerweg, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen, 0209/ 79 96 14**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)



## ● Hilfe bei Erkältung

### Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln.

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

**U511040135** Di 23.01.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

**U511040136** Di 13.03.18  
16.00 – 18.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Heute basteln Eltern für Ihre Kinder Adventskalender

Es werden drei Modelle angeboten, Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

**U511040138** Mo 12.11.18  
19.00 – 21.15 Uhr  
1 x 3 UE

## Ge-Nord-Buer

### Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Niefeldstr. 18a, GE, 0209-32747

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Allergien bei Kindern homöopathisch und naturheilkundlich behandeln

Durch eine Heilpraktikerin werden homöopathische Arzneimittel vorgestellt, die beim allergischen Beschwerdebild eingesetzt werden können. Durch Aufbau des Immunsystems z.B. durch Darmsanierung kann man dem Körper eine wichtige Unterstützung bieten.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

GE, AS, Familienzentrum KiTa Niefeldstr.18a

**U511040140** Do 12.04.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Welche Rolle spielen Großeltern heute? Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierten Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ...

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, AS, Familienzentrum KiTa  
Niefeldstr.18a

**U511040141** Di 15.05.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Schultüten – selbstgemacht Eltern und Kinder zusammen aktiv

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 EUR an, die am Kurstag bar zu entrichten sind. Modelle hängen aus.

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum KiTa  
Niefeldstr.18a

**U511040142** Mi 20.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

**U511040143** Do 21.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

GE, AS, Familienzentrum KiTa  
Niefeldstr.18a

**V511040144** Di 13.11.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

**V511040145** Do 15.11.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Adventskalender selbst gemacht

Zwei Modelle hängen zur Wahl aus.  
Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum KiTa  
Niefeldstr.18a

**V511040146** Mi 28.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

**V511040147** Mo 26.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Horst

### Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Landeckerstr. 2, GE. Tel. 0209 56010

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert ?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

GE, AS, Familienzentrum Landeckerstr. 2,  
45899 GE

**U511040148** Do 22.02.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule

### Wie Eltern ihr Kind unterstützen können!

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, AS, Familienzentrum Landeckerstr. 2,  
45899 GE

**V511040148** Do 06.09.18 – Mi 19.09.18  
14.30 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## Ge-Scholven

### Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, 45896 GE, Tel. 0209-395024

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Kidix® ab 1 Jahr

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit: Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei einigen Kursen auch ein Einführungsgespräch. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs.

Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden.

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin  
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,  
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**U511040150** Di 23.01.18 – Di 20.03.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
8 x 16 UE

**U511040151** Di 10.04.18 – Di 19.06.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
10 x 20 UE

## ● Kidix®

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin  
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,  
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**V511040152** Di 11.09.18 – Di 27.11.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.  
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,  
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**U511040153** Di 15.05.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

**U511040154** Do 17.05.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Fit für die Schule?

### Förderung der kommenden Schulanfänger durch Bewegung – Ein KiTa-Kinder-Kurs

Bitte mitbringen: Turnsachen und Stoppersocken, Getränk

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin, Übungsleiterin Reha-Sport

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**U511040155** Mo 15.01.18 – Mo 05.02.18  
14.00 – 14.45 Uhr  
4 x 4 UE

## ● Angebot nur für das Familienzentrum Don Bosco

Bitte mitbringen: Sportzeug, Getränk, Frühstück

Leitung: Kirsten Heyer, Dipl. Sozialarbeiterin, Kursleitung Kess, Elternbegleiterin, Entspannungstherapeutin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**U511040156** Di 06.03.18 – Di 17.04.18  
10.00 – 11.30 Uhr  
5 x 10 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**U511040157** Mi 16.05.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Wenn mir (fast) der Kragen platzt

### Immer mit der Ruhe statt wütend: Wie Eltern gelassen bleiben

Ihr Kind nervt und quengelt den ganzen Tag es kommt keine Ruhe rein. Als Eltern kann man da schon mal wütend werden und an seine Grenzen kommen. Um sich hinterher zu fragen, warum man eben eigentlich so wütend war und warum man es nicht geschafft hat, „cool“ zu bleiben. Hinweise und Strategien bei drohenden Wutausbrüchen erkennen und cool bleiben. Austausch und Büchertipps.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**U511040158** Di 25.09.18  
14.45 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Geschwisterstreit – Normal? Taziehen um die Liebe der Eltern

Jedes Kind hat Angst, nicht genug geliebt zu werden, gegenüber seinem Bruder oder seiner Schwester ins Hintertreffen zu geraten. Da hat das ältere Kind das Gefühl, immer vernünftig sein zu müssen und die meiste Arbeit im Haushalt aufgebremst zu bekommen. Und das kann ja wohl nur bedeuten, dass die Eltern das jüngere Kind bevorzugen. Das jüngere Kind hingegen ist eifersüchtig auf das große, da es gewisse Vorrechte, wie länger aufbleiben hat, deshalb haben es die Eltern bestimmt lieber.

Kinder streiten um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um Privilegien und Besitz. Sie wollen ihr eigenes Terrain abstecken, möglichst etwas vom anderen dazuerobern und Überlegenheit demonstrieren.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,  
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

**V511040159** Do 11.10.18  
14.45 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Horst-Süd

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Liebfrauen, Rosenstr. 59, 45889 GE, 0209-584218**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Kidix® ab 1 Jahr

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei einigen Kursen auch ein Einführungsgespräch. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs. Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden.

Leitung: N.N.

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, Ge-Horst

**U511040161** Di 30.01.18 – Di 13.03.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
7 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 28,00

**U511040162** Di 10.04.18 – Di 19.06.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V511040163** Di 11.09.18 – Di 20.11.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, Ge-Horst

**U511040164** Do 26.04.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00

## ● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank – Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen.

Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.  
Anmeldeschluss:

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, Ge-Horst

**V511040164** Mi 14.11.18  
15.00 – 16.45 Uhr  
1 x 2 UE

## GE-Horst-Süd

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, 45899 GE, 0209 56869**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kath. KiTa und FZ, St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, Ge-Horst

**U511040167** Di 24.04.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Handy, Tablet, Fernsehen und Co.

– Kinder und Medien –

Wie Medien auf Kinder wirken und was Sie tun können, damit Ihr Kind einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernt.

Die Lebenswelt von Kindern ist angefüllt mit Medien – mit alten, zurückhaltenden wie dem Bilderbuch, mit neuen, aber oft auch dominanten wie dem Fernsehen, Handy oder dem DVD-Player. Es wird sicher nicht allzu lange dauern, dann werden sich schon die Dreijährigen ihre „Märchentante“ oder ihre Zeichentrickserie aus dem Internet/Handy „klicken“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir als Eltern damit umgehen sollen. Wie können wir klare Maßstäbe für den Medienumgang der Kinder festlegen und umsetzen und durchhalten? Wie können wir die

Neugier auf die interessante Welt im Fernsehen und Internet unterstützen und gleichzeitig ein Zuviel und Überforderung verhindern? Brauchen Kinder im Kindergartenalter überhaupt Medien und wenn, welche, wozu und wie viel?

In diesem Seminar werden wir uns diesen und weiteren Fragen widmen, damit unsere Kinder einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, Ge-Horst

**V511040167** Do 27.09.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

Dieses vorzeitige Kennenlernen der Einrichtung und des pädagogisch tätigen Personals, trägt dazu bei, Schwellenängste abzubauen – der spätere Einstieg in den regelmäßigen Kindergartenalltag fällt somit allen Beteiligten leichter.

Leitung: Edith Saß – von der Heyden, Erzieherin

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

**U511040170** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
10 x 30 UE

**U511040171** Mo 09.04.18 – Mo 11.06.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
9 x 27 UE

**V511040172** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
13 x 39 UE

## GE-Nord

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Mühlenstrasse, 122, 45896 GE, 0209 63588**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden.

Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Babytreff – Spielgruppe im Familienzentrum

Sie haben bei uns die Möglichkeit, mit ihren Kindern im Alter von 0 – 2 Jahren ohne Anmeldung und Verpflichtungen den Eltern-Baby-Kind-Treff in Anspruch zu nehmen. In einer gemütlichen Atmosphäre wird gespielt, gemalt, gesungen, gestaltet und Spaß erlebt.

## ● Erste Hilfe am Kind

### Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall ?

- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

**U511040173** Do 15.03.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE



## ● Eltern und Kinder basteln Schultüten zum Schulanfang 2018!

**ORT: KiTa Oberfeldinger Str. 50, 45896 Gelsenkirchen**

Veranstaltung in der KiTa. Modelle hängen aus. Materialkosten 12€

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, KiTa Oberfeldinger Str. 50, 45896 Gelsenkirchen

**U511040174** Mo 25.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## Spielend lernen mit allen Sinnen

Wahrnehmung mit allen Sinnen bedeutet: Hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen den eigenen Körper spüren sich bewegen mit Menschen in Kontakt kommen..

## ● Kinder können schon ganz viel

Wahrnehmung mit allen Sinnen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich Kinder körperlich, geistig und emotional und gesund entwickeln. In den ganz normalen Alltag mit Kindern lassen sich vielseitige Anregungen (wie nebenbei) einfügen, diese regen alle Sinne an und machen Kindern viel Spaß.

Heute besprechen wir wie sie mit kleinen Hilfestellungen Tipps und Tricks Ihre kleinen auch Zuhause fördern können.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

**V511040174** Di 18.09.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen.

Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss:

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

**V511040175** Mi 07.11.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## Gladbeck

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Vossstr. 128, 45964 Gladbeck Tel. 02043 – 61874**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● **Geschwisterstreit – Normal?** **Tauziehen um die Liebe der Eltern**

Jedes Kind hat Angst, nicht genug geliebt zu werden, gegenüber seinem Bruder oder seiner Schwester ins Hintertreffen zu geraten. Da hat das ältere Kind das Gefühl, immer vernünftig sein zu müssen und die meiste Arbeit im Haushalt aufgebracht zu bekommen. Und das kann ja wohl nur bedeuten, dass die Eltern das jüngere Kind bevorzugen. Das jüngere Kind hingegen ist eifersüchtig auf das große, da es gewisse Vorrechte, wie länger aufbleiben hat, deshalb haben es die Eltern bestimmt lieber. Kinder streiten um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um Privilegien und Besitz. Sie wollen ihr eigenes Terrain abstecken, möglichst etwas vom anderen dazuerobern und Überlegenheit demonstrieren.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum  
Voßstr.128, Gladbeck

**U511040180** Di 08.05.18  
14.30 – 16.15 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Wenn mir (fast) der Kragen platzt**

**Immer mit der Ruhe statt wütend:  
Wie Eltern gelassen bleiben können...**

Ihr Kind nervt und quengelt den ganzen Tag, es kommt keine Ruhe rein. Als Eltern kann man da schon mal wütend werden und an seine Grenzen kommen. Um sich hinterher zu fragen, warum man eben eigentlich so wütend war und warum man es nicht geschafft hat, cool zu bleiben. Hinweise und Strategien bei drohenden Wutausbrüchen erkennen und cool bleiben. Austausch und Büchertipps.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,  
Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum  
Voßstr.128, Gladbeck

**U511040181** Di 20.03.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen**

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin,  
Theaterpädagogin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum  
Voßstr.128, Gladbeck

**V511040182** Mi 12.09.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **Wie vermitteln ich meinem Kind WERTE?**

**Freundschaft, Verantwortung,  
Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit,  
Fairness, Gerechtigkeit, Liebe,  
Herzlichkeit was wollen Sie Ihrem  
Kind mit auf den Weg geben?**

Um sich in der Welt zurechtzufinden und zwischen richtig und falsch abzuwägen, sich also „richtig“ zu entscheiden, braucht man Vorbilder.

Werte helfen besonders Kindern sich in der Welt zurechtzufinden und sich richtig zu entscheiden. Sie sind die Grundlage für den Zusammenhalt einer Gemeinschaft.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,  
Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum  
Voßstr.128, Gladbeck

**V511040183** Di 13.11.18  
15.00 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## Gelsenkirchen Horst

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem  
Städtischen Familienzentrum  
Braukämperstr. 33 45899 Gelsenkirchen,  
Tel. 0209 582698**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können  
Sie sich direkt in der jeweiligen Einrich-  
tung oder im Helene Weber Haus  
(Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 –  
18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do.  
15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage:  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden.  
Für TeilnehmerInnen können bei den  
Veranstaltungen in den FZ oder KiTas  
Gebühren oder Materialkosten anfallen,  
fragen Sie nach.

## ● Vielfalt des Nähens

**Anmeldung in Kurs U511103501**

Je nach Typ und persönlichem Stil können  
Sie individuelle Kleidungsstücke anfertigen.  
In den wöchentlich stattfindenden  
Kursen vermitteln Ihnen ausnahmslos  
Fachkräfte die dafür erforderlichen  
Grundkenntnisse.

Leitung: Angela Horstmann

Städt. Kita und FZ Braukämperstr. 33,  
45899 GE

**U511040185** Di 30.01.18 – Di 24.04.18  
13.45 – 16.00 Uhr  
10x 30 UE

## Gelsenkirchen-Buer

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem  
Städtischen Familienzentrum Brößweg,  
Brößweg 16, 45897 GE, 0209 5908319**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können  
Sie sich direkt in der jeweiligen Einrich-  
tung oder im Helene Weber Haus  
(Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 –  
18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do.  
15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage:  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

## ● Toben macht schlau

**Eltern-Kind-Turnen mit den  
Kleinsten (12 bis 20 Monate)**

Die Eltern bewegen sich zielorientiert mit  
ihren Kindern. Die Grundfertigkeiten wie  
balancieren, rollen, springen, hüpfen etc.  
werden mit und ohne Kleingeräte ge-  
schult. Kleine Geräteaufbauten erhöhen  
dabei den Anreiz. Die Kinder müssen  
laufen können!!!

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Aus-  
ziehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turn-  
schuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

**U511040190** Mo 15.01.18 – Mo 12.03.18  
17.15 – 18.15 Uhr  
8 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 28,00

## ● Toben macht schlau

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turn-  
schuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

**U511040191** Mo 05.11.18 – Mo 10.12.18  
17.15 – 18.15 Uhr  
6 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

### Wie Eltern und Kinder ein Team werden

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

**U511040192** Mo 19.03.18  
14.15 – 16.30 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern

### Zum Trotzen braucht es immer zwei...

Ich will, selber, Nein. Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit ein- und einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt.

Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

**V511040194** Mi 05.09.18  
14.45 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## Gelsenkirchen-Erle

### Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Schulstr. 19, 45891 Gelsenkirchen, 0209 97760730

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

## ● Hilfe bei Erkältung

### Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19, 45891 Gelsenkirchen

**U511040200** Di 13.02.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Welche Rolle spielen Großeltern heute?

**Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz anders als früher.**

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebens- erfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierenden Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ....

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19,  
45891 Gelsenkirchen

**U511040202** Di 20.03.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19,  
45891 Gelsenkirchen

**U511040203** Mo 14.05.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● „Komm mit ins Zauberland“ verschiedene Entspannungstechniken für Eltern und Kinder

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und ausprobiert.

Leitung: Claudia Dormann,  
Entspannungspädagogin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19,  
45891 Gelsenkirchen

**V511040210** Di 06.11.18 – Di 27.11.18  
14.30 – 15.30 Uhr  
4 x 4 UE





Foto: FOTOLIA 10971318 XXL

**info**

**Fachbereichsleitung:**  
**Ursula Behrendt**  
**Tel. 0209/933117-18**

## Ernährung – Hauswirtschaft

Das Angebot des FB Ernährung und Hauswirtschaft wendet sich an Interessierte, die Grundkenntnisse der aktuellen Ernährungswissenschaft, der Haushaltstechnik und der Ökologie erwerben wollen.

Hauswirtschaft und Ernährung bedeutet mehr als Kochen.

Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel und deren fachgerechte Zubereitung in abwechslungsreichen Rezepten, sind Grundvoraussetzung für die Gesunderhaltung aus ernährungsphysiologischer Sicht für die gesamte Familie.

Gesunde Ernährung ist eine Prävention und beugt nicht nur ernährungsbedingten Krankheiten vor.

Weiterhin können junge Familien Anregungen für die Herstellung kindgerechter Mahlzeiten bekommen. Auf Wunsch werden Hilfestellungen bei der Organisation im Haushalt zur Zeit- und Geldersparnis angeboten.

Der Esstisch stellt wieder den Mittelpunkt des Familienlebens dar und somit

die Möglichkeit zur generationsübergreifenden Kommunikation.

In allen Kursen möchten wir Aspekte der Tisch- und Esskultur, der Gastlichkeit und Tradition vermitteln.

Achtung: In den Gebühren für Kochkurse ist die Umlage für Lebensmittel enthalten. Bei Preisanstieg wird eine Nachzahlung erhoben.

In allen Kursen wird nach aktuellen Rezepten gearbeitet

Zuerst die Milch ...

Männerkochkurse

Treffpunkt Küche

Der besondere Tipp

Kochkurse in englischer Sprache

Regionale und internationale Spezialitäten

Gemeinsames Kochen für Menschen mit und ohne Behinderung

Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder

## Gesunde Ernährung

### ● Zuerst die Milch... und wann der Brei? Säuglingsnahrung selbst zubereitet?

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Zubereitung von Breikost. In diesem Kurs lernen Mütter und Väter die unterschiedlichen Milcharten und den richtigen Zeitpunkt für Breikost kennen. Tipps und Anregungen für verschiedene Möglichkeiten der Säuglingsernährung werden vermittelt (Gebühr inkl. Lebensmittelumlage). Die Kinder können zu diesem Kurs mitgebracht werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Leitung: Anna Lange, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050004** Di 06.02.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 12,50

**V511050006** Di 25.09.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 12,50

## Männerkochkurse

### ● Der Mann als Hobbykoch

Für Männer, die gerne kochen oder ein neues Hobby entdecken möchten. Die Rezeptauswahl kann mitbestimmt werden. Aus diesem Grund kann es zu einer nachträglich kassierten Lebensmittelumlage kommen.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050008** Mo 22.01.18 – Mo 19.03.18  
Mo 22.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 19.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 19.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
3 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 76,50

**U511050010** Mo 16.04.18 – Mo 02.07.18  
Mo 16.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 07.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 04.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 02.07.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
4 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 102,00

**V511050012** Mo 03.09.18 – Mo 01.10.18  
Mo 03.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 01.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
2 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 51,00

**V511050014** Mo 29.10.18 – Mo 26.11.18  
Mo 29.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
Mo 26.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
2 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 51,00

## Treffpunkt Küche

Fragen Sie nach! An freien Terminen bieten wir Gruppen, Verbänden, Teams usw. die Möglichkeit für individuelle Kochabende. Beim Zubereiten von frischer, gesunder Ernährung kommt auch die Kommunikation innerhalb der Gruppe nicht zu kurz.



## Der besondere Tipp – unsere Freitage und Samstage im HWH

### ● Mit einem Hauch der Rebellion

Verkosten Sie verschiedene Rumsorten und genießen Sie ein karibisches Menü  
Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin, Martin Volmer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050016** Fr 02.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

### ● Bier aus dem Rheinland

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin, Christian Wolf

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050018** Fr 16.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

### ● Ostern! – Ein Menü!

z.B. Lachsterrine mit Rettichcreme, Frankfurter grüne Suppe mit Blätterteigkissen, geschmorte Lammhaxen mit Frühlingsgemüse, Schoko-Mandel-Körbchen mit Mascarponecreme

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050020** Fr 16.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

### ● Kaffeeklatsch am Sonntag?

Mit selbstgemachten Kuchen wie Oma ihn gemacht hat! Wir backen vom Hefe-Blätterteig bis zur Biskuit-Torte und Sie genießen die Kuchen dann zuhause. Für den kleinen Hunger backen wir herzhaftere Kuchen.

Bitte bringen Sie eine tragbare Tortenplatte mit

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050022** Sa 28.04.18  
Sa 21.04.18  
13.30 – 17.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 26,50

### ● Wildgenuß!

Wie macht man eigentlich eine Rehkeule? Stücke vom Rotwild, Rehwild und Schwarzwild werden zubereitet.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050023** Fr 21.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 31,00

### ● Garen mit Niedrigtemperatur

Fleisch, Fisch und Gemüse bei niedriger Temperatur und im eigenen Saft gegart sind der vollkommene Genuß.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050024** Fr 12.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 31,00

## ● Torten für Advent und Weihnachten

Wir erarbeiten Torten aus gebackenen und ungebackenen Böden. Zusätzlich backen wir noch einige herzhafte Leckereien zum sofortigem Verzehr. Bitte bringen Sie eine Kuchenplatte mit Transporthaube mit. Die Tortenstücke können auch eingefroren werden.

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050025** Sa 17.11.18  
13.30 – 18.00 Uhr  
1 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 27,50

## Eating British – speaking English

### ● Cookery Course

Do you like to speak English? Do you like cooking? Maybe you have prejudices referring to the British cuisine? Let us try to convince you that British food is more than fish and chips with mashed peas. Accompany us on our walk through British cuisine and make your own experience with soups, salads, pies, vegetables, puddings etc. prepared British.

Leitung: Peter Dr. Lampret  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050026** Di 10.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

**V511050027** Di 06.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

**U511050028** Di 12.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

**V511050028** Di 04.12.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## Regionale und internationale Spezialitäten

### ● Studentenküche

Schnelle, preiswerte Küche für Studenten

Leitung: Sabine Barletta  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050032** Do 11.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

### ● Leicht – Lecker – Asiatisch

Asiatischer Genuss für einen guten Start ins Jahr, z.B. Leichte Paksoi-Gemüse-Pfanne, geschmortes Hähnchen, auf Gemüse gedämpfter Rotbarsch und viele Leckereien mehr

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050034** Mo 15.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Mexico, Mexico!

Heiß auf der Zunge, warm ums Herz!

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050036** Di 16.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Wunderbare Winterküche

Deftiges aus der Alpenregion, Rezepte aus der Schweiz, Österreich und Süddeutschland. So schmeckt der Winter!

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050038** Mi 17.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Ein Abend am Kamin

Snacks und Fingerfood in der kalten Jahreszeit

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050040** Do 18.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Der Duft von Orangen

Ob Salat, Suppe oder Dessert, eine leckere Orangennote passt immer

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050042** Di 23.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 26,00

## ● Brust oder Keule?

Ente, Huhn und Pute – vielseitig und immer lecker

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050044** Mi 24.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Schwäbische Küche

Spätzle, Schupfnudeln und Co

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050046** Do 25.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Wie auf Reisen speisen?

Streetfood! Essen „To Go“! Schnelle und einfache Rezepte aus der ganzen Welt. In den Rezepten finden Sie die Aromen und Geschmackserlebnisse Ihrer Reisen wieder. Wie z.B. karamellisiertes Schweinefilet „Bahn Mi“

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050048** Mo 29.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,50

## ● Genussreise Deutschland

z.B. Schweinebraten, Knödel, Rotkohl und Tafelspitz

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050050** Mi 31.01.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Alaaf! Rheinische Küche, die fröhlich stimmt

Ob Wasserspatzen oder Muhrenjubbels, das Rheinland hat auch ohne Fleisch etwas zu bieten – vegetarisch -

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050052** Do 01.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

## ● Raffiniert – schnell – lecker

z.B. Puten-Ofenschnitzel mit Paprika, leicht fruchtiges Hähnchenschnitzel, herzhaft gefüllte Schweineschnitzel und geistete Orangencreme

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050054** Mo 05.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,50

## ● Hotel Mama hat geschlossen!

Irgendwann im Leben schließt auch das Hotel Mama und dann soll die eigene Küche nicht kalt bleiben. Gekocht werden Gerichte, die relativ schnell und einfach zubereitet werden können, aber trotzdem überhaupt nicht langweilig sind. Dieses Angebot richtet sich vor allem an junge Leute. Auch als Weihnachtsgeschenk geeignet!

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050056** Mi 07.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

## ● Kaiserlich österreichische Küche

Kaiserschmarrn, Wiener Schnitzel usw.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050058** Di 06.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Leicht und lecker!

Weg mit dem Winterspeck. Leckere Rezepte, die dem Winter ade sagen. Schnell und einfach zubereitet. So macht Kalorien sparen Spaß!

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050060** Mi 14.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Karneval in Venedig

Lasagne, Chiacchiere (frittierte Teigbällchen), Buranelli, Aperol Spritz

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050062** Do 15.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Für Fisch-Fans

Mit Wein und Sahne fein gemacht

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050064** Mi 21.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Lea Linster

Kochen mit Rezepten von Lea Linster

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050066** Do 22.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Flotte Pfannen für Genießer!

In 30 Minuten steht jedes Gericht auf dem Tisch! Z.B.: Sherry-Knoblauch-Hähnchen, Blitz-Bratnudeln mit Omelettstreifen, Wurst-Kartoffel-Pfanne, Gratinierte Mettbällchen sowie Rharbarber Clafoutis

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschafts-  
meisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050068** Mo 26.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Schichtwechsel

Lasagne mal anders. Sie ist prima vorzubereiten und lässt sich vielfach variieren.

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050070** Di 27.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● After work cooking

Schnelle und leckere Gerichte für einen entspannten Feierabend

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050072** Mi 28.02.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Pronto Pasta! – Schnelle Nudelgerichte

Nudeln machen glücklich – auch diese Pastagerichte wirken gegen trübe Wintergedanken. Lassen Sie sich von Rote-Beete-Nudeln mit Spinat oder Blumenkohl-Pasta con aglio e olio aufheitern. – vegetarisch –

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050074** Do 01.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● 1001 Aroma orientalisch

Küche mit märchenhaften Gewürzen! Falafeln im Pita-Brötchen, gewürzt mit Berberitze. Auberginen-Eintopf mit Zimt-Hirse. Marrokanischer Schmortopf mit Salzzitronen, Rasel-Hannout mit Safran und Rosencreme mit Feigen in Gewürz-Kaffee-Sud.

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050076** Mo 05.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Brunchen für Alle

Pfiffige Rezepte für Familienbrunch oder Besuch aus dem Freundeskreis. Leckere Ideen für das Osterfest.

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050078** Mi 07.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Kulinarischer Streifzug durch Damaskus

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050080** Do 08.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● So schmeckt der Lenz! – Frühlingserwachen Kräuterküche

Grüne Frittata, Petersilienmousse auf Lachs, Käse im Mantel frittiert mit Bärlauchdip, Schweinefilet im Kräuterbett und Zitronencreme auf Schoko-Torteletts

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050082** Mo 12.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Erstes Sprießen!

Endlich sprießt das erste Grün – leichte Rezepte rund um Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Radieschen und Frühlingszwiebeln.

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050084** Di 13.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Von Kopf bis Fuß auf Lämmchen eingestellt

Das Richtige zum Osterfest

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050086** Mi 14.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Kulinarisches aus Chile

Z.B. Onionsalat mit Avocado, Rindfleisch-eintopf und betrunkene Birne

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050088** Do 15.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Leichte Frühjahrsküche

Sie wollen vor der Bikinisaison noch einige Pfunde verlieren? Dann essen Sie jetzt gesünder und leichter und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Wer denkt, dass man dabei aufs Genießen verzichten muss, der irrt. Denn mit den richtigen Rezepten purzeln die Pfunde wie von alleine und es schmeckt trotzdem.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050090** Mi 21.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Frühlingsküche

Rezepte mit Bärlauch

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050092** Do 22.03.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● One-Pott-Pasta

In einem Topf werden in kurzer Zeit z.B. Paprika-Pasta mit Feta, Liguine al Salmone, sowie Spaghetti mit Rindfleisch und Zwiebeln zubereitet.

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050094** Mo 09.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Frühling vom Feinsten – ganz flott

Schnelle Rezepte mit den köstlichen Zutaten, die uns der Frühling bringt. Lamm, Spargel, Erdbeeren, Rhabarber, sowie frische Kräuter sind fix zu Köstlichkeiten verarbeitet.

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050096** Mi 11.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Tapas

Spanische „Kleinigkeiten“

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050098** Do 12.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● After-work-cooking

After work – Feierabend!! Und nun ein leckeres Gericht. Genießen und nicht lange am Herd stehen. Schnelle Rezepte für jeden Geschmack, auch geeignet, sie mit ins Büro zu nehmen. Einfach, schnell und lecker.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050100** Mi 18.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Australien und Ozeanien bittet zur Tisch

Diese Küche ist ein Mix aus kontinentaler und asiatischer Esskultur.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050102** Do 19.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Wir bitten zu Fisch!

Krabben-Küchlein mit Avocado-Salsa, Heringsröllchen mit Lauch-Zwiebel-Risotto, Kohlrabisuppe mit Pfeffermakrele, Ofenlachs mit Gewürz-Kruste, Lachsforelle aus dem Bratschlauch und Kabeljau-Saltimbocca mit Tomatenpüree

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050104** Mo 23.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 28,00

## ● Restaurante Casa Lucio bittet zu Tisch

Tapas aus dem Lieblingsrestaurant von König Juan Carlos

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050106** Di 24.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Kleine Wonnen

Snacks, Dips und Häppchen, die nach mehr schmecken

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050108** Mi 25.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Vive la France

Bistro-Küche

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050110** Do 26.04.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Spargel und Erdbeeren

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050112** Mi 02.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00



## ● Fischers Fritze on Tour

Internationale Fischgerichte wie z.B. ein brasilianischer Fischeintopf oder kreolischer Fisch zeigen wie vielfältig und geschmackvoll so ein Fang sein kann. – ohne Fleisch, mit Fisch – für Pescetarier

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050114** Do 03.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Frisch von der Angel

Fisch für alle. Kunterbunte Fischrezepte aus der ganzen Welt.

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050116** Mi 09.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Wir brauchen Spargel! Jeden Tag!

Deshalb kochen wir: schnelle Spargelpizza, Sedani alla Primavera, Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln, Spargel-Erdbeersalat mit Crustini, Spargel-Frites mit Minz-Joghurt, Spargel-Curry-Suppe mit Hackbällchen, Spargel-Hähnchenragout mit Estragon

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050118** Mo 14.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Im Wald und auf der Heide

Wir packen den Picknickkorb mit allerlei Leckerbissen!

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050120** Di 15.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Her mit den Aromen!

In jedem Bissen steckt der Frühling!

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050122** Mi 16.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Italien-Rundreise

Von Norden nach Süden

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050124** Do 17.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Fuerteventura bietet Mojos!

Zu Fisch, Fleisch und Papas arrugadas. Tradition pur! Wir machen Mojos und Marinaden sowie Fisch und Fleisch auf traditionelle Art.

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050126** Mo 28.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 26,50

## ● Asiatisches Streetfood

Zu Besuch in China, Japan und Co. Thai-curry, Süß-saure Gerichte, Wakamesalat – die asiatische Küche ist so vielfältig, wie der asiatische Kontinent groß. Aber immer wieder wird die Neugier auf neue Geschmackserlebnisse und Aromen belohnt. Begeben Sie sich in unseren asiatischen Kochkurs auf kulinarische Expedition in die verschiedenen Küchen Asien.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050128** Mi 30.05.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Ab in den Salat!

Auch Ente, Lamm und Garnele lassen sich von ihm umschmeicheln.

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050130** Mi 06.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Meze – authentisch griechisch

Ein Abend nur mit den kleinen Köstlichkeiten der griechischen Küche.

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050132** Do 07.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

## ● Abendbrot

Brot, Brötchen, Dips und Antipasti

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050134** Fr 08.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

## ● Meine Freunde wohnen in Südafrika

Deshalb habe ich Rezepte direkt von dort.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschafts-  
meisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050136** Mo 11.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,50

## ● Mediterranes auf dem Teller

Rezepte aus der Mittelmeerregion,  
z.B. knusprige Ricotta-Kräuter-Torte,  
Auberginen in Wein-Sud und Meeres-  
früchte-Spaghetti

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050138** Mi 13.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Fastfood Homemade

Currywurst, Burger und Wraps

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050140** Do 14.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Für einen Grillabend!

Salate, Dips und selbstgebackenes Brot,  
begleitet mit Leckerem vom Grill!

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050142** Mo 18.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Selbstgemachte Pasta

Mit leckeren Soßen und Fleisch, Fisch und  
Gemüse

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050144** Di 19.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Die besten Grillbeilagen

Salate, Salsa, Grillbrot, Soßen

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050146** Do 21.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Neue Kartoffeln – Neues Glück

z.B. Kartoffel-Tarte mit Harissa-Dip, Kartoffel-  
n in Salzkruste mit Schweinesteak mit  
Mojo verde, Blechkartoffeln mit Perlhuhn-  
brust sowie mediterranen Kartoffelsalat

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050148** Mo 25.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 26,00

## ● American Style

Die moderne amerikanische Küche,  
z.B. Pulled Pork

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050150** Di 26.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Fingerfood – von der Hand in den Mund

Zucchinirollchen, Enten-Orangen-  
Schnitten, süße Windbeutel

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050152** Do 28.06.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Türkische Küche

Sigara Börek, Lahmacun, Baklava

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050154** Mi 04.07.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Kulinarische Rundreise durch das Mittelmeer

Kochen Sie sich durch die aromareiche und frische Küche von Frankreich, Spanien und Italien – vegetarisch –

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050156** Do 05.07.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Achtmal Nudeln

Nudeln in sahniger Soße, knusprig aus dem Ofen, als sommerlicher Salat oder süße Nachspeise

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050158** Di 10.07.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Karibische Party

Das schmeckt nach Sonne, Strand und Meer

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050160** Do 12.07.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Kulinarische Weltreise

In dreieinhalb Stunden um die Welt.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050172** Do 30.08.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Wenn es schnell gehen muss...

...können gefüllte Teigwaren eine gute Grundlage für ein schnelles Mittag- oder Abendessen sein

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050174** Di 04.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Provence – eine Welt südlicher Genüsse

Köstliche Brotaufstriche, Quiches, verführerische Fisch- und Fleischgerichte, leichte Gemüse – Kräuterküche

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050176** Mi 05.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● American Streetfood – Veggie Burger

Vielfältige Burger-Varianten ohne Fleisch  
– vegetarisch –

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050178** Do 06.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

## ● Quer Beet – aus dem Garten

Ofen-Gemüsesalat mit Salsiccia, Möhren-  
Ziegenkäse-Pastete, Blumenkohl-Fenchel-  
Suppe, Tomaten-Sugo zu Steak,  
Backkartoffel zu Lachs

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050180** Mo 10.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Freches Fröchtchen

Süßes und herzhaftes mit leckerem Obst  
aus dem Garten oder vom Markt.  
Herbstlich willkommen!

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050182** Mi 12.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Brunch – leckere Ideen für gemütliche Vormittage

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050184** Do 13.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Raffiniert gedreht – Rouladen

Porree-Schinken-Rouladen, Putenrouladen  
mit Balsamico-Pilz-Soße, Kohlrouladen mit  
Gemüse-Hackfüllung, Involtini in Marsala-  
soße

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050186** Mo 17.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,50

## ● Erlebnisreiche Kürbisküche

Die besten Rezepte werden mit verschie-  
denen Kürbissorten angeboten,  
z.B. Ragouts, Chilis, Gratins und Suppen.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050188** Mi 19.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Pilzgenuss

Rund um Steinpilze, Austernpilze und Pfifferlinge

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050190** Do 20.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Wir feiern Erntedank!

Gebratenen Schupfnudeln mit Trauben und Kraut, Zucchini-Hackbällchen, Wurzelsuppe mit Orangen und Walnüssen, Roter Heringsalat auf Vollkornbrot, Schweineröllchen mit Pilzrahm, Pochierte Birnen auf Grießbrei und Eis

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050192** Mo 24.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Herbstgemüse

Kürbis, Steckrüben, Porree, Kohl und weitere Gemüsesorten – der Herbst hat viel zu bieten

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050194** Di 25.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Lieblinge mit Pfiff

Pilze in einträglicher Kombination mit Fleisch, Fisch und Pasta

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050196** Mi 26.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Sansibar

Essen wie in der Sansibar auf Sylt

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050198** Do 27.09.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Mit Schrot und Korn – Grünkern

z.B. Gurkenrisotto mit Zanderfilet oder Schweinemedallions mit Grünkernkruste

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050200** Di 02.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Basis der guten Küche

Kalte und warme Soßen von klassisch bis trendy, selbstgemachte Mayonnaise oder Cocktailsoße, Dressings zu Salaten u.s.w.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050202** Do 04.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Wer kommt mit nach Italien?

Antipasti, Nudelvarianten und vieles mehr

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050204** Mo 08.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,50

## ● Finger-Gläser-Löffelfood

für Ihre Gäste nur das Beste

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050206** Di 09.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Fünf vor zwölf!

Schnelle Alltagsküche. Leckerer für eilige  
Genießer

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050208** Mi 10.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Ein Hauch von Orient

Entdecken Sie die aromatische Küche des Libanon, der Türkei und Marokkos. Lassen Sie sich von den orientalischen Düften verzaubern.

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050210** Do 11.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Schweizer Küche

Röstis, Käsewähen u.s.w.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050212** Mi 31.10.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● In den Ofen – fertig, los!

Wenn das Timing stimmt, passt das ganze Menü in den Backofen und der Herd bleibt sauber!

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050214** Mo 05.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Südtirol

herzhaft Bodenständiges vereint sich gekonnt mit der frischen Leichtigkeit der Italienischen Küche

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050216** Mi 07.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● Ein Topf reist um die Welt

Herrliche Eintopf-Varianten aus aller Welt, die wunderbar in die kalte Jahreszeit passen!

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050218** Do 08.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Geflügel und Co

Hähnchenbrustsalat nach Art des Winzers, gefüllter Putenrollbraten mit Pestosoße, Perlhuhn mit Romanesco, Erdnuss-Hähnchenschnitzel auf Kartoffel-Erbsenstampf und Gänsebrust im Sauerkrautbett.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050220** Mo 12.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Harte Schale, leckerer Kern

süßes und herzhaftes mit Nüssen. Selbstgemachte Wasabinüsse auf Avocadosalat und vieles mehr

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050222** Di 13.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Weihnachtliche Tapas

Spanische Tapas zu Weihnachten: Mal was anderes zu Weihnachten anbieten? Köstliche spanische Häppchen, die besonders zu Weihnachten schmecken.

Tolle Rezepte – voller Tapas-Genuß

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050224** Mi 14.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00

## ● Bruschetta und Crostini

Ja perfekt! Thunfisch-Bruschetta mit Roter Bete und Meerrettich, Crostini mit Schweinefilet und Chili-Orangen und und und ...

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050226** Do 15.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Plätzchen aus Omas Backstube

Es wird auch salziges Gebäck zum sofortigen Verzehr gebacken. Bitte eine Dose mitbringen

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050228** Mo 19.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 27,50



## ● Ohoho du leckere Ofenküche!

Pfiffige Auflaufideen und Überbackenes aus dem Ofen.

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050230** Mi 21.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Magischer Orient

schmackhafte Gerichte verzaubert mit den Gewürzen des Morgenlands

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050232** Do 22.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 21,00

## ● Köstliche Plätzchenparade

Die Hochsaison zum Plätzchen backen hat begonnen.

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050234** Di 27.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 26,00

## ● Morgen Kinder wird's was geben!!

Ein 5-Gänge Weihnachtsmenü mit regionalen Zutaten,

Leitung: Renate Breuer,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050236** Mi 28.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Cuisine Normand

Camembert, Cidre, Calvados

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050238** Do 29.11.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 23,00

## ● Alle Jahre wieder – ein Schlemmermenü

z.B. Ziegenkäse-Tartelletes mit Feigen und Feldsalat, Blumenkohl-Mandelsuppe, Rinderfilet-Medaillons mit Rotwein-Reduktion und Vanille-Möhren und Lebkuchen-Biskuit mit Physaliseis und Cassis-Portwein-Sabayon.

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050240** Mo 03.12.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 28,00

## ● Weihnachten rund um den Globus

Probieren Sie Weihnachtsrezepte aus aller Welt.

Leitung: Stefanie Freese,  
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050242** Mi 05.12.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● **Wärmende Winterküche**

Partysuppen für den Nikolaus !

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050244** Do 06.12.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

## ● **Silvester auf dem Traumschiff**

Barfuss oder Lackschuh? Ein First-Class-Menü begleitet von Glanz, Glamour und Glimmer!

Leitung: Bärbel May,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050246** Mo 10.12.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

## ● **Geschenke aus der Küche**

Aromatisierter Zucker, Würzsalze,  
Marmeladen uvm.  
Bitte Gläser und Flaschen mitbringen

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050248** Do 13.12.18  
18.30 – 22.15 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## **Gemeinsames Kochen und Backen für Menschen mit und ohne Behinderung**

### ● **Kochen verbindet – Wintergerichte**

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir saisonale, pffiffige Wintergerichte.

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050320** Sa 24.02.18  
11.00 – 14.45 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 16,00

### ● **Kochen verbindet – Frühlingsgerichte**

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir frühlingfrische Rezeptideen.

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050322** Sa 21.04.18 – Sa 28.04.18  
11.00 – 14.45 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 16,00

### ● **Kochen verbindet – Spätsommergerichte**

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir die spätsommerliche, mediterrane Küche.

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050324** Sa 22.09.18  
11.00 – 14.45 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 16,00

## ● Kochen verbindet – Herbstküche

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir die besten Rezepte aus der Herbstküche.

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050326** Sa 10.11.18  
11.00 – 14.45 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 16,00

## Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder

### ● Frühlingsbrunch

Nach dem Eier suchen entspanntes Schlemmen, z.B. Ajvar und Baguette, Spargel und Zitronencreme.

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**U511050340** Sa 17.03.18  
11.00 – 14.30 Uhr  
1 x 4,67 UE  
Kursgebühr EUR 22,00

### ● Weihnachtsbacken für Eltern mit Kindern von 4-6 Jahren

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050342** Mo 12.11.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
1 x 4 UE  
Kursgebühr EUR 15,00

### ● Weihnachtsbacken für Kinder von 6-8 Jahren

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050344** Di 13.11.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
1 x 4 UE  
Kursgebühr EUR 15,00

### ● Weihnachtsbacken für Kinder von 8-11 Jahren

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050346** Sa 17.11.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
1 x 4 UE  
Kursgebühr EUR 15,00

### ● Adventsbrunch

Die Kombination von Brunch und Weihnachtsbacken gibt Gelegenheit vor Ort zu genießen und volle Keksdosen mit nach Hause zu nehmen.

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Küche

**V511050348** Sa 24.11.18  
11.00 – 14.45 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 25,00





Foto: FOTOLIA

## info

**Fachbereichsleitung:**  
**Ursula Behrendt**  
**Tel. 0209/933 117-18**

Ich lobe den Tanz  
denn er befreit die Menschen  
von der Schwere der Dinge  
bindet den Vereinzelten  
an die Gemeinschaft

Ich lobe den Tanz  
der alles fordert und fördert  
Gesundheit und klaren Geist  
und eine beschwingte Seele

Tanz ist Verwandlung  
des Raumes, der Zeit, des Menschen  
der dauernd in Gefahr ist  
zu zerfallen ganz Hirn  
Wille oder Gefühl zu werden

Der Tanz dagegen fordert  
den ganzen Menschen  
der in seiner Mitte verankert ist  
der nicht besessen ist  
von der Begehrlichkeit  
nach Menschen und Dingen  
und von der Dämonie  
der Verlassenheit im eigenen Ich

Der Tanz fordert  
den befreiten, den schwingenden  
Menschen  
im Gleichgewicht aller Kräfte

Ich lobe den Tanz

Oh Mensch lerne tanzen,  
sonst wissen die Engel  
im Himmel mit dir  
nichts anzufangen!

Augustinus

Tanzen für Paare  
Tänze mit mir in den Morgen  
Kontra, Quadrille u. Co  
Erlebnistanz  
Tänze mit mir am Nachmittag  
Tänze im Sitzen  
Gitarrenkurse  
Ukulele

Die folgenden Tanzkurse gehören zum Bonusprogramm verschiedener Krankenkassen. Erkundigen Sie sich!

## ● Tanzen für Anfänger

Tanzen für Paare ist eine der wenigen Sportarten, die man gemeinsam als Paar erleben kann und die die Paarbeziehung fördert.

In diesem Kurs werden in zwangloser Atmosphäre die beliebtesten Tänze (Disco-Fox, Cha-Cha, langsamer Walzer, Jive ect.) erlernt.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050506** Fr 19.01.18 – Fr 23.03.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

## ● Disco-Fox

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050507** Fr 19.01.18 – Fr 23.03.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**Sie bereiten den schönsten Tag Ihres Lebens vor, wir wollen Ihnen dabei helfen. Individuelle Terminabsprachen für Gruppen zur Tanzauffrischung bzw Hochzeits-tanz des Brautpaars. Sprechen Sie uns an!**

## Tanzen für Paare

### ● Tanzen 1

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050510** Mi 10.01.18 – Mi 30.05.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

### ● Tanzen 1

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511050511** Mi 29.08.18 – Mi 19.12.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

### ● Tanzen 2

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050512** Mi 17.01.18 – Mi 06.06.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050513** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
7 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 52,50

### ● Tanzen 3

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050514** Mi 17.01.18 – Mi 06.06.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050515** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
7 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 52,50

## ● Tanzen 4

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050516** Di 09.01.18 – Di 29.05.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050517** Di 28.08.18 – Di 11.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● Tanzen 5

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050518** Di 16.01.18 – Di 05.06.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050519** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 67,50

## ● Tanzen 6

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050520** Di 16.01.18 – Di 05.06.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050521** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● Tanzen 7

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050522** Di 09.01.18 – Di 29.05.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050523** Di 28.08.18 – Di 11.12.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● Tanzen 8

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050524** Mi 10.01.18 – Mi 30.05.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 75,00

**V511050524** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● Tanze mit mir in den Morgen

Tanzen hält fit und macht Spaß!  
Es werden internationale Tänze und aus  
dem Gesellschaftstanzbereich getanzt.  
Jeder kann teilnehmen, auch ohne  
Vorkenntnisse und eigenen Partner.  
Tanzen bedeutet aktive Gesundheits-  
vorsorge.  
Schnuppern Sie herein und beleben Sie  
Körper, Geist und Seele.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/  
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050525** Di 09.01.18 – Di 20.03.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

# Tanz und Musik

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

**U511050526** Di 10.04.18 – Di 10.07.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

**V511050527** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

**U511050528** Di 09.01.18 – Di 20.03.18  
10.45 – 12.15 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

**U511050529** Di 10.04.18 – Di 10.07.18  
10.45 – 12.15 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

**V511050530** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
10.45 – 12.15 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

## ● Kontra, Quadrille u. Co

Mit geübten Tänzern wollen wir in fröhlicher Runde Kontras, Square dance, Quadrillen und „3 Paar Tänze“ tanzen.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/  
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050531** Do 22.02.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,50

**U511050532** Do 17.05.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,50

## ● Amsel, Drossel, Fink und Star laden ein zu einem Abend rund um das deutsche Volkslied

Kommen Sie zu einem gemeinsamen Singen in fröhlicher Runde zu bekannten Liedern wie „Im Frühtau zu Berge“ oder „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach“.

Leitung: Bernd Böhm

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050533** Sa 17.03.18  
17.00 – 19.15 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 10,00

## ● Genießen Sie die Stimmung im Advent

Das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern ist die schönste Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Singen Sie gemeinsam in Begleitung von Bernd Böhm am Klavier klassische Lieder zum Advent und zur Weihnachtszeit.

Leitung: Bernd Böhm

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511050534** Sa 08.12.18  
17.00 – 19.15 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 10,00

## ● ErlebniSTanz

Eine große Vielfalt von Tänzen aller Art und die dazugehörige Vielfalt der Musiken von rockig und modern bis Oldies und traditionell macht das Erlebnis Tanz aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für Singles und Paare.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/  
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal



**U511050540** Do 11.01.18 – Do 22.03.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

**U511050541** Do 12.04.18 – Do 28.06.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

**V511050542** Do 06.09.18 – Do 06.12.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● Tänze im Sitzen

Gehirnjogging für Kopf und Füße! Nach unterschiedlichster Musik und einer festgelegten Choreographie fordern und fördern wir unser Gedächtnis, Feinmotorik, Reaktionsfähigkeit und vieles mehr.

Leitung: Bärbel Lampret, Tanzleiterin  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511050550** Mi 10.01.18 – Mi 14.03.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

**U511050551** Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
8 x 10,67 UE  
Kursgebühr EUR 32,00

**V511050552** Mi 19.09.18 – Mi 12.12.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
10 x 13,33 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

## ● Meditative Tänze zum Advent

Mit ruhigen und einfachen Tänzen im Kreis bewegen wir uns in den Advent. Diese Tänze tragen zur Entspannung bei und lassen den Stress der Weihnachtsvorbereitung vergessen. Jeder ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse und ein eigener Partner sind nicht erforderlich.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/  
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511050555** Sa 01.12.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
1 x 4 UE  
Kursgebühr EUR 11,00

## Instrumentalmusik

### ● Gitarre 1

Musik ist Balsam für die Seele und Erholung für den Geist. Erlernen einfacher Akkorde und Schlagtechniken an Hand von Liedern aus Folk, Rock und Pop, deutsch und englischsprachige Texte.

Leitung: Rüdiger Jänsch  
GE, HWH, Florenz

**U511050560** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
23 x 46 UE  
Kursgebühr EUR 103,50

**V511050561** Do 30.08.18 – Do 13.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 63,00

### ● Gitarre 2

Leitung: Rüdiger Jänsch  
GE, HWH, Florenz

**U511050562** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
23 x 46 UE  
Kursgebühr EUR 103,50

**V511050563** Do 30.08.18 – Do 13.12.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 63,00

## ● Gitarre 3

Leitung: Rüdiger Jänsch

GE, HWH, Florenz

**U511050564** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
20.00 – 21.30 Uhr  
24 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 108,00

**V511050565** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
20.00 – 21.30 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 63,00

## ● Ukulele

Aus den Kindertagen des Instrumentes (Swing und Hawaii) bis zur heutigen Pop-Musik (Riptide-Vance Joy) erfreut sich die Ukulele seit über 100 Jahren großer Beliebtheit.

Die Ukulele als einfachstes Akordinstrument ist für Jedermann geeignet. Sie ist im Vergleich zur Gitarre einfacher erlernbar bei nahezu gleichen Möglichkeiten und günstigerem Anschaffungspreis.

Mit einfachen Akorden sind Lieder spielbar, die schnell zu einem Erfolg führen.

Leitung: Rüdiger Jänsch

GE, HWH, Florenz

**U511050570** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
18.30 – 20.00 Uhr  
25 x 50 UE  
Kursgebühr EUR 112,50

**V511050571** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
18.30 – 20.00 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 63,00



Foto: Dr. Stephan Barth / pixelio.de

**info**

**Fachbereichsleitung:**  
**Ursula Behrendt**  
**Tel 0209/93311718**

## Sprachen

Das Angebot des Fachbereichs Sprachen richtet sich an Interessierte, die nicht nur eine Sprache erlernen oder vertiefen, sondern auch über die Kultur des jeweiligen Landes informiert werden wollen. Vorrangiges Ziel der Sprachkurse ist es, durch Kommunikation mit den anderen Teilnehmenden und den Kursleitungen in entspannter Atmosphäre Zugang zu der Sprache zu finden.

Die Sprachkurse des Helene-Weber-Hauses sind keine berufsbezogene Weiterbildung. Es werden keine Zertifikate erteilt. Daher kann die Gruppe ohne Leistungsdruck das Lerntempo selbst bestimmen. Auf Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmenden kann eingegangen werden.

## Beratung

Für Neueinsteiger ist eine Beratung erforderlich, damit sie keine Enttäuschung erleben, weil ihre Lernwünsche nicht mit dem Kursangebot übereinstimmen. Wir bemühen uns zudem, Teilnehmende mit den gleichen Vorkenntnissen zusammenzuführen.

Die Fachbereichsleiterin und die Kursleitungen sind bei der Auswahl des Kurses behilflich. Es ist nach Absprache möglich, an der ersten Unterrichtseinheit zur Probe teilzunehmen.

## Englischkurse

English for Anfänger

Englisch Fortgeschrittene

English Conversation

Kochkurse in englischer Sprache siehe

Fachbereich Ernährung und Hauswirtschaft

## Spanisch Fortgeschrittene

## Italienisch für Anfänger

## Englischkurse

### ● Englisch für Wiedereinsteiger

Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf dem mündlichen Ausdrucksvermögen und dem Lese- und Hörverständnis. Zur Erweiterung des Wortschatzes werden wir Kurzgeschichten, Auszüge aus Romanen und Zeitungsartikel lesen. Zur Festigung der Grammatikkenntnisse werden verschiedene sprachliche Erscheinungen wie „tenses, modal verbs, irregular verbs, word order and the passive“ behandelt. Gesprächsthemen können von den Teilnehmer/Innen gewählt werden.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

**U511060001** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
10.00 – 11.30 Uhr  
24 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 110,40

**V511060002** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
10.00 – 11.30 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

### ● Englisch Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Den Teilnehmer/Innen sollen grundlegende Strukturen der gesprochenen Sprache vermittelt werden, die sie befähigen, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen, d.h. Wendungen und Sätze richtig zu gebrauchen und anderen mitzuteilen, wer sie sind, was sie möchten und was sie interessiert.

Wir werden mit dem Lehrbuch „At your leisure“ A1, Hueber Verlag 009599-5 (Kurs- und Arbeitsbuch und 2 Audio Cds) arbeiten.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

**U511060003** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
23 x 46 UE  
Kursgebühr EUR 105,80

**V511060004** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

### ● Englisch für Wiedereinsteiger

Anhand von leichter Lektüre, landeskundlichen Texten und grammatischen Übungen werden wir Hör- und Leseverständnis und freies Sprechen üben. Die Teilnehmer/Innen sollen befähigt werden, in Alltagssituationen sprachlich angemessen zu reagieren. Ebenso erweitern wir den Wortschatz und wiederholen grundlegende grammatische Erscheinungen (irregular verbs, modal verbs, tenses, word order). Nach Beendigung des Buches „Englisch for Tourists“ werden wir mit einem neuen Textbuch arbeiten.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

**U511060005** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
10.45 – 12.15 Uhr  
23 x 46 UE  
Kursgebühr EUR 105,80

**V511060006** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
10.45 – 12.15 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

**U511060007** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
9.00 – 10.30 Uhr  
23 x 46 UE  
Kursgebühr EUR 105,80

**V511060008** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
9.00 – 10.30 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

## ● Englisch für Fortgeschrittene

Sie haben Spaß an der englischen Sprache und würden gerne regelmäßig auf Englisch kommunizieren über interessante und aktuelle Themen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

In diesem Kurs diskutieren wir über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und vieles mehr.

So können Sie ganz entspannt Ihre Englischkenntnisse aktivieren und auch die ein oder andere Grammatikfrage stellen. Die Themenauswahl wird von den Teilnehmenden selbst bestimmt

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Ulrich Gröning

GE, HWH, Florenz

**U511060009** Do 11.01.18 – Do 28.06.18  
9.00 – 10.30 Uhr  
20 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 92,00

**V511060010** Do 30.08.18 – Do 13.12.18  
9.00 – 10.30 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

## ● Englisch Fortgeschrittene

Schwerpunkte des Kurses sind freies Sprechen (conversation, topics of general interest), Lektüre (short stories, fables, extracts from novels, essays, newspaper articles) und Übungen zur Festigung der Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes. Die Teilnehmer/Innen können Gesprächsthemen und Textsorten wählen.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

**U511060011** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
24 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 110,40

**V511060012** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

## ● Englische Konversation Schwerpunkt amerikanische Themen

Diese Kurse richten sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die über gute Grundkenntnisse im Englischen verfügen und diese in Gesprächen anwenden möchten. Sie trainieren besonders die Fähigkeiten Sprechen und Hören und setzen Ihr Wissen in Alltagsgesprächen praktisch ein. Zusätzliche Lektüre nach Absprache, z.B. Kurzgeschichten, Krimis, landeskundliche Texte.

Leitung: Brigitte Böcker-Miller

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**U511060013** Do 18.01.18 – Do 17.05.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
15 x 30 UE  
Kursgebühr EUR 69,00

**V511060014** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
10.30 – 12.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 55,20

## Cookery Course

**Do you like to speak English? Do you like cooking? Maybe you have prejudices referring to the British cuisine? Let us try to convince you that British food is more than fish and chips with mashed peas. Accompany us on our walk through British cuisine and make your own experience with soups, salads, pies, vegetables, puddings etc. prepared British, siehe Fachbereich Ernährung und Hauswirtschaft**

## ● Spanisch Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Inhalte sind Kommunikation im Alltag, Begegnungen, Freunde, Reisen, Familie usw. Es werden auch grammatikalische Grundkenntnisse vermittelt.

Lehrbuch: Caminos, neu A1

Leitung: Maria Pola Aguado

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**U511060043** Mi 10.01.18 – Mi 27.06.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
22 x 44 UE  
Kursgebühr EUR 101,20

**V511060044** Mi 29.08.18 – Mi 19.12.18  
20.30 – 22.00 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

## ● Spanisch Aufbau

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit zweijähriger Sprachlernerfahrung bzw. sehr guten Sprachkenntnissen. Inhalte sind Wortschatzerweiterung, Kommunikation im Alltag und auf Reisen, Ausspracheübungen, gebräuchliche Vokabeln, Grundregeln der Grammatik. Lehrbuch: „Perspectivas 2“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3464205372

Leitung: Maria Pola Aguado

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

**V511060046** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

## ● Italienisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Inhalte sind Kommunikation im Alltag, grammatikale Grundkenntnisse und interessante Einblicke in die Kultur des Landes

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch: *lou piacere* A1

Nach Absprache mit der Kursleitung kann im Kurs eine Sammelbestellung erfolgen.

Leitung: Verena Peters

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

**U511060047** Do 11.01.18 – Do 21.06.18  
18.30 – 20.00 Uhr  
19 x 38 UE  
Kursgebühr EUR 87,40

**V511060048** Fr 31.08.18 – Do 29.11.18  
18.30 – 20.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 55,20



Foto: FOTOLIA 17968123 XXL

## info

**Fachbereichsleitung:**  
**Christa Licharz-Lichtenthäler**

### **Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit**

Das Erreichen von körperlicher, psychischer und seelischer Balance wird von vielen Faktoren beeinflusst. Bewegung, Stressbewältigung, Selbstbewusstsein, Sinnerfüllung und Lebensfreude spielen eine große Rolle bei der Gesunderhaltung des Menschen.

Durch eine Fülle von Angeboten bieten unsere Kurse Entspannung und Ausgleich, um die Belastung in Familie und Alltag gelassener zu bewältigen.

Hinweis: Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von 85,00 EUR in zwei Raten abgebucht

### **Kurse im HWH**

Autogenes Training  
Progressive Muskelentspannung  
Yoga  
Tai Ji und Qi Gong  
Pilates  
Gesundheitssport für Frauen  
Gymnastik für Frauen  
Funktionsgymnastik „Fit und gesund“

### **Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten**

### **Dezentrale Veranstaltungen**

Body-Fun für Frauen  
(GE-Buer)  
Gymnastik für Frauen aller Altersstufen  
(GE-Buer)  
Fitness für Männer ab 40  
(GE-Hassel)  
Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen  
(GE-Resse)  
Gymnastik für Frau ab 40  
(GE-Horst)

## ● Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das in den 1920er Jahren von dem Berliner Arzt J.H. Schultz entwickelt worden ist und heute zu den bekanntesten Entspannungstechniken in Deutschland gehört. Autogenes Training ist leicht zu erlernen. Mit diesen Entspannungsübungen können die Teilnehmer in kurzer Zeit einen angenehmen Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreichen und Konzentrationsstörungen, Unruhe, Störungen im Magen-Darm-Bereich, Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung: Annette Mohrbach,  
Dipl.-Sozialarbeiterin und  
Leiterin für Autogenes Training

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090100** Mo 16.04.18 – Mo 18.06.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

**V511090101** Mo 10.09.18 – Mo 12.11.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle zertifiziert und kann mit den Kassen abgerechnet werden

## ● Autogenes Training

### Entspannt in den Tag

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung: Annette Mohrbach,  
Dipl.-Sozialarbeiterin und  
Leiterin für Autogenes Training

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090109** Mo 16.04.18 – Mo 18.06.18  
10.00 – 11.30 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle zertifiziert und kann mit den Kassen abgerechnet werden

## ● Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung wurde 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobson entwickelt und hat sich inzwischen als ein leicht erlernbares und wirkungsvolles Entspannungsverfahren gut bewährt.

Bei diesem Verfahren werden nacheinander einzelne Muskelpartien angespannt, die Muskelanspannung kurz angehalten und anschließend die Spannung wieder gelöst. Diese intensive Wahrnehmung zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur führt zu einem Zustand körperlicher und seelischer Entspannung. Progressive Muskelentspannung kann angewandt werden bei Schlaflosigkeit, Unruhe, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Stresssymptomen etc.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung: Annette Mohrbach,  
Dipl.-Sozialarbeiterin und  
Leiterin für Autogenes Training

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090150** Mo 08.01.18 – Mo 05.03.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 64,00



## ● **Stärkung der Widerstandskraft – Resilienz**

**„Auch bei heftigem Regen scheint unter meinem Regenschirm die Sonne“**

Den „Regen“ anzunehmen und trotzdem die persönliche Sonne genießen – Neues erleben und bei sich selbst bleiben; mit veränderten Umständen zu leben, ist das Ziel von Übungen zur Resilienz. Innehalten – was würde im Moment gut tun? Was stärkt meine Widerstandskraft? Ich lade Sie ein zu einem entspannten und achtsamen Abend.

Gemeinsam verbringen wir eine angenehme, stressfreie Zeit und haben eine persönliche Auszeit.

Lernen Sie durch verschiedene kleine Achtsamkeits- und Atemübungen innere Ruhe und Gelassenheit. Entspannen Sie Augen, Schulter, Hand und Fuß. Seien Sie auf ein achtsames Miteinander gespannt.

Leitung: Heike Hülsmann

GE, HWH, 13 Florenz

**V511090169** Fr 16.02.18  
18.30 – 20.45 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 9,00

**V511090170** Do 15.11.18  
18.30 – 20.45 Uhr  
1 x 3 UE  
Kursgebühr EUR 9,00

## ● **Entspannt ins Weekend**

**„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu“  
(Sebastian Kneipp)**

Ich begleite Sie durch den Samstagvormittag für Körper-Geist und Seele. Spazieren Sie mit mir durch ein Wohlfühlprogramm und legen eine Pause ein. Abschalten, entspannen und es sich einfach gut gehen lassen.

Nehmen Sie eine Anleitung für Ihre eigene kleine Auszeit mit.

- Tipps und Anregungen für den (Beruf) Alltag
- Genießen Sie Achtsamkeitsübungen
- Schenken Sie Ihren Augen Ruhe und Entspannung
- Wohltuendes für Ihre Hände

Anschließend lade ich Sie zu einem gesunden Snack und zu einer Kneippischen Tasse Kaffee ein!

Leitung: Heike Hülsmann

GE, HWH, 13 Florenz

**V511090171** Sa 27.10.18  
9.00 – 13.00 Uhr  
1 x 5,33 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

**U511090172** Sa 17.03.18  
9.00 – 13.00 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

## **Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga steigert das körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Hatha-Yoga-Praxis verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler, beweglicher, kraftvoller und befreit von muskulären Verspannungen. Stress wird abgebaut, der Atem vertieft. Es entwickeln sich mehr Klarheit, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Egal wie alt, gesund oder krank Sie sind, ob Sie mit Ihrer Praxis am Anfang stehen oder fortgeschritten sind, Sie werden im Kurs individuell auf Sie abgestimmte, freundliche und kompetente Unterstützung finden. Denn es geht im Hatha-Yoga nicht um die äußere Form, sondern um den Grad der Aufmerksamkeit und Hingabe, mit der Sie die Übungen durchführen.

## ● Yoga am Nachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga harmonisiert Körper und Geist und Seele. Mit Elementen aus dem Yin Yoga erreichen wir gezielt tiefere Körperschichten wie das Bindegewebe (Faszien) und die Gelenke.

Yoga steigert das körperliche Wohlbefinden, verbessert die Körperhaltung, Stress wird abgebaut. Es entwickelt sich Klarheit und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Amala Annelie Bechmann,  
Yogalehrerin, BYV

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090230** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
16.15 – 17.45 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 93,50

**U511090231** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
16.15 – 17.45 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 110,50

**V511090232** Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18  
16.15 – 17.45 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 102,00

## ● Yoga am Nachmittag – sanft

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Es verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler, beweglicher, befreit von muskulären Verspannungen. Stress wird abgebaut und der Atem vertieft. Es entwickeln sich Klarheit und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Amala Annelie Bechmann,  
Yogalehrerin, BYV

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090240** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 62,70

**U511090241** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 74,10

**V511090242** Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 68,40

## ● Yoga am Morgen Hatha Yoga sanft

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Er verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler und beweglicher, vertieft den Atem. Es entwickelt sich Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Amala Annelie Bechmann,  
Yogalehrerin, BYV

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090250** Do 11.01.18 – Do 22.03.18  
10.30 – 11.30 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 62,70

**U511090251** Do 12.04.18 – Do 12.07.18  
10.30 – 11.30 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 62,70

**V511090252** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
10.30 – 11.30 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 68,40

## ● Tai Ji und Qi Gong am Morgen für Anfänger

Haben Sie sich schon immer gewünscht, drinnen oder draußen sanfte und fließende Körperübungen zu machen, um dann erfrischt den Tag zu beginnen? Wenn ja, dann üben Sie mit uns Tai Ji und Qi Gong. Bei geeignetem Wetter treffen wir uns im Garten des Helene-Weber-Hauses, ansonsten finden die Übungen im Haus statt. Bitte mitbringen: bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung, Schuhe

Leitung: Margret Arens, Tai Ji-Lehrerin  
Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090300** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
09.30 – 10.30 Uhr  
23 x 23 UE  
Kursgebühr EUR 92,00

**V511090301** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
09.30 – 10.30 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

## ● Tai Ji und Qi Gong am Morgen – Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung, Schuhe

Leitung: Margret Arens, Tai Ji-Lehrerin  
Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090306** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
08.15 – 09.15 Uhr  
23 x 23 UE  
Kursgebühr EUR 92,00

**V511090307** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
08.15 – 09.15 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

## ● Qi Gong Meditation in Bewegung

Bitte bequeme Kleidung, QiGong- (oder Gymnastik) Schläppchen (oder auch dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Leitung: Anja Kastilan

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090311** Di 06.02.18 – Di 20.03.18  
15.30 – 16.30 Uhr  
7 x 7 UE  
Kursgebühr EUR 29,40

**U511090312** Di 10.04.18 – Di 10.07.18  
15.30 – 16.30 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

**V511090313** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
15.30 – 16.30 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

## Pilates

Bei der sehr sanften Trainingsmethode nach Pilates, geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und um die Geschmeidigkeit der Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Körperbalance und Beweglichkeit garantiert. Das Pilates-Training ist eine so konzentrierte und präzise Technik, dass die Ergebnisse regelmäßigen Übens dauerhaften Bestand haben.

## ● Pilates – Ein Trainingsprogramm für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken bzw. Gymnastikschläppchen evtl. ein Getränk

Leitung: Rita Meese, Erzieherin,  
Motopädin, Übungsleiterin  
Reha-Sport

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090349** Di 09.01.18 – Di 13.03.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
9 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 49,50

## ● Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken bzw. Gymnastikschläppchen evtl. ein Getränk

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin, Übungsleiterin Reha-Sport

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090350** Di 10.04.18 – Di 10.07.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 55,00

**V511090351** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 55,00

**U511090353** Di 09.01.18 – Di 13.03.18  
18.30 – 19.30 Uhr  
9x 9 UE  
Kursgebühr EUR 49,50

**U511090354** Di 10.04.18 – Di 03.07.18  
18.30 – 19.30 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 55,00

**V511090355** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
18.30 – 19.30 Uhr  
10x 10 UE  
Kursgebühr EUR 55,00

## ● Bodyforming

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Ralf Ohloff

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090361** Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18  
09.00 – 10.00 Uhr  
9 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 49,50

**U511090362** Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18  
9.00 – 10.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

**V511090363** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
09.00 – 10.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

## ● Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden sind zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden. Der Grund für die meisten Rückenbeschwerden liegt dabei in einem allgemeinen Bewegungsmangel, oder in einseitigen und falschen Bewegungen, was zu einer zu schwachen Muskulatur bzw. muskulären Dysbalancen (Ungleichgewicht) führt.

Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen ist Wirbelsäulengymnastik die beste Therapie und Vorbeugung bei Rückenschmerzen. Sie stärkt Rücken und Rumpf und bringt Ihnen mehr Stabilität im Alltag.

Inhalte des Kurses sind

- Kraft- und Beweglichkeitsübungen im Stehen und auf der Matte
- Training mit verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Therabänder, Redondo-Bälle, Balance Pads oder Stäbe
- Dehnungs- und Entspannungsübungen

Leitung: Ralf Ohloff

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090365** Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18  
10.00 – 11.00 Uhr  
9 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 49,50

**U511090366** Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18  
10.00 – 11.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

**V511090367** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
10.00 – 11.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

## ● **Gesundheitssport für Frauen von 60 bis 80** **Gesundheit braucht Bewegung – in jedem Alter**

Inhalte des Kurses sind ein moderates Herz-Kreislauftraining, gymnastische Übungen für eine schonende Kräftigung und Mobilisation des gesamten Körpers sowie Übungen zur Vorbeugung von Stürzen, zum Training der Koordination und Reaktionsfähigkeit durch Bewegung sowie Spiele zur Steigerung der Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung. Wieder- und Neueinsteiger, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen, sind herzlich willkommen.

Bitte ein (zuckerfreies) Getränk mitbringen

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin, Übungsleiterin Reha-Sport

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

**U511090470** Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
8 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 35,20

**U511090471** Mi 11.04.18 – Mi 27.06.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
10x 10 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

**V511090472** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● **Gymnastik für Frauen**

Ein Intensivprogramm für den ganzen Körper (besonders Bauch, Beine, Po), Wirbelsäulengymnastik sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Gisela Krecht, Übungsleiterin  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511090534** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
09.30 – 10.30 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 88,00

**U511090535** Do 30.08.18 – Do 13.12.18  
09.30 – 10.30 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 56,00

**U511090537** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
10.30 – 11.30 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 88,00

**U511090538** Do 30.08.18 – Do 13.12.18  
10.30 – 11.30 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 56,00

## ● **„Fitness und Gesundheit“**

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin

GE, HWH, 13 Florenz

**U511090539** Do 07.06.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Wirbelsäulengymnastik und Entspannung** **Fortbildung für Mitarbeiter**

Leitung: Guisela Flores-Olschewski,  
Entspannungstrainerin

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,  
Rotthausener Straße 48, Gelsenkirchen

**U511090672** Di 09.01.18 – Di 20.03.18  
16.15 – 17.15 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 15,00

## Dezentrale Veranstaltungen

Auskunft und Anmeldung:

Helene-Weber-Haus, Tel: 933117-0

Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

## GE-Buer-Mitte

### ● Body-Fun für Frauen

#### Gymnastik, Bewegung und Fitness

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung. Soweit möglich und sinnvoll werden die Übungen durch die Benutzung von Handgeräten wie Hanteln und Therabändern sowie durch Begleitmusik unterstützt.

Leitung: Heli Ulbrich, Übungsleiterin

Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25, Ge-Buer

**U511093109** Mo 08.01.18 – Mo 25.06.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
20 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 90,00

**V511093111** Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

Realschule Mühlenstrasse, Mühlenstr. 15, Ge-Buer

**U511093113** Mi 10.01.18 – Mi 27.06.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
21 x 42 UE  
Kursgebühr EUR 94,50

**V511093114** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
19.30 – 21.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 49,50

### ● Gymnastik für Frauen aller Altersstufen

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und Koordination. Ein Intensivprogramm zu passender Musik für den ganzen Körper. Hierzu gehören Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (besonders von Rücken, Bauch, Beine und Po) unter Verwendung einiger Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Aerobic, Joyrobic, Stretching sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Gisela Krecht, Übungsleiterin

Annette-von Droste-Hülshoff-Gymnasium, Goldbergstr. 93, Ge-Buer

**U511093116** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
23 x 46 UE  
Kursgebühr EUR 110,40

**V511093117** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 62,40

**U511093120** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
24 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 115,20

**V511093121** Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 62,40

Leitung: Christine Osterkamp, Übungsleiterin

Turnhalle Glückauf-Schule, Marler Straße 41, Ge-Hassel

**U511093124** Do 11.01.18 – Do 28.06.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
20 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 104,00

**V511093125** Do 30.08.18 – Do 13.12.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 67,60

## ● Fitness von Kopf bis Fuß für Männer ab 40

Funktions- und Konditionsgymnastik, Übungen zur besseren Haltung und richtiger Bewegung, Ausdauersport, verschiedene Ballspiele, wie Basketball, Volleyball, Fußball und Hockey.

Leitung: Reinhold Osterkamp, Übungsleiter B und C in der Prävention „Haltung und Bewegungssysteme“

Turnhalle Glückauf-Schule, Marler Straße 41, Ge-Hassel

**U511093129** Di 09.01.18 – Di 26.06.18  
20.00 – 21.30 Uhr  
21 x 42 UE  
Kursgebühr EUR 109,20

**V511093130** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
20.00 – 21.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 67,60

## GE-Resse

Auskunft und Anmeldung:  
Helene-Weber-Haus, Tel.: 933117-0  
Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

## ● Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition, mit und ohne Handgeräte – Elemente der Wirbelsäulengymnastik – Gymnastik mit Musik

Leitung: Brigitte Hötten, Gymnastiklehrerin

Turnhalle in der Langestr. Langestr. 21, Ge-Resse

**U511093301** Mi 10.01.18 – Mi 14.03.18  
20.00 – 21.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 31,00

**U511093302** Mi 11.04.18 – Mi 27.06.18  
20.00 – 21.00 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 34,10

**V511093303** Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18  
20.00 – 21.00 Uhr  
9 x 9 UE  
Kursgebühr EUR 27,90

## GE-Scholven

Auskunft und Anmeldung:  
Helene-Weber-Haus, Tel.: 933117-0  
Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

## ● Gymnastik für Frauen Gymnastik, Bewegung und Fitness

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung. Soweit möglich und sinnvoll werden die Übungen durch die Benutzung von Handgeräten wie Hanteln und Therabändern sowie durch Begleitmusik unterstützt.

Leitung: Heli Ulbrich, Übungsleiterin  
St. Josef, Pfarrsaal, Buddestr. 37, Ge-Scholven

**U511093400** Mo 08.01.18 – Mo 25.06.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
20 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 90,00

**V511093401** Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18  
16.30 – 18.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

## ● **Gymnastik für Frauen ab 40** **Gymnastik, Bewegung und Fitness**

Leitung: Andrea Marzoll,  
Gymnastiklehrerin

Turnhalle Kath. Grundschule, Sandstr. 12,  
Ge-Horst

**U511094620** Di 09.01.18 – Di 13.03.18  
17.00 – 18.30 Uhr  
10 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 86,00

**U511094621** Di 10.04.18 – Di 10.07.18  
17.00 – 18.30 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 103,20

**V511094622** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
17.00 – 18.30 Uhr  
13 x 26 UE  
Kursgebühr EUR 111,80





Foto: FOTOLIA 25054738\_M

**info**

**Fachbereichsleitung:**  
**Gabriele Rietmann**  
**Tel. 0209/933117-12**

## Mode- und Textildesign

Das Konzept in diesem Fachbereich beinhaltet die Vermittlung von Näh- und Zuschneidetechniken, den sparsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen, kritische Auseinandersetzung mit der Welt der Mode und Bewusstmachen von ökologischen Werten. Die kreativen sowie politischen Anregungen steigern das Selbstbewusstsein und ermöglichen der Teilnehmenden eine Vorbildfunktion in Familie und ihrem sozialen Umfeld zu erlangen.

Das kommunikative Miteinander gibt der Einzelnen Hilfestellung in vielen Lebensbereichen und somit einen Ausgleich zwischen Beruf, Schule und Familie. Sie benötigen Maßband, Schere, Nähgarn, Steck- und Nähmaschinennadeln, Kopiergerät, Kopierpapier, Schneiderkreide, Bleistift und Stoff.

In der Kursgebühr sind EUR 2,00 für die Benutzung der Overlockmaschine enthalten.

## Hinweis für alle Nähkurse

Ein Kurs kommt im Allgemeinen nur zustande, wenn 10 Teilnehmerinnen bezahlt haben.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Durchführung nur bei Kostendeckung durch die Teilnehmerinnen möglich.

Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von EUR 85,00 in 2 Raten abgebucht.

## Workshops

Die Overlock – eine Maschine mit vielen Fragen

Ihre Overlock in der Anwendung

Neu – Nähtreff am Morgen

## Wöchentliche Kurse

Nähkurse von Montag-Freitag

Styling by Mama

## Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

## Aussenstellen

## Workshops

### ● Die Overlock – eine Maschine mit vielen Fragen

In diesem Workshop erfolgen folgende Grundeinweisungen an ihrer Overlock:

- Fädeln der Maschine,
- Stichbreiteneinstellung,
- Stichlängeneinstellung,
- Differentialtransport mit Erklärung für seinen Einsatz und
- Spannungsverhältnis Ober- und Untergreiferfaden.

funktionsfähige Overlock, das gesamte Zubehör (Pinzette, Schraubendreher, Imbusschlüssel), eine Schere und Ersatznadeln.

Leitung: Dagmar Hülsmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100140** Sa 20.01.18  
10.00 – 16.00 Uhr  
1 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

**V511100141** Sa 22.09.18  
10.00 – 16.00 Uhr  
1 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

### ● Ihre Overlock in der Anwendung

Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass Sie Ihre Overlock bereits nutzen und somit perfekt einfädeln können. Die Begriffe Ober- und Untergreifer sind Ihnen in ihrer Bedeutung geläufig. Die erweiterte Einweisung beinhaltet:

- Nähen mit einer Nadel (links, rechts),
- Rollsaum,
- Dekornähte mit der Overlock mit verschiedenen Garnen und
- Nähen mit und ohne Messer.

funktionsfähige Overlock, das gesamte Zubehör (Pinzette, Schraubendreher, Imbusschlüssel), eine Schere und Ersatznadeln.

Leitung: Dagmar Hülsmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100142** Sa 10.02.18  
10.00 – 16.00 Uhr  
1 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

### ● Ihre Overlock in der Anwendung

funktionsfähige Overlock, das gesamte Zubehör (Pinzette, Schraubendreher, Imbusschlüssel), eine Schere und Ersatznadeln.

Leitung: Dagmar Hülsmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**V511100143** Sa 06.10.18  
10.00 – 16.00 Uhr  
1 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

### ● Nähkurs am Montag

Je nach Typ und persönlichem Stil können Sie individuelle Kleidungsstücke anfertigen. In den wöchentlich stattfindenden Kursen vermitteln Ihnen ausnahmslos Fachkräfte die dafür erforderlichen Grundkenntnisse. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern und mit der Nähmaschine, aber auch die Ausführung von Änderungen aller Art oder von Reparaturen wie z.B. Reißverschlüsse ersetzen.

In der Kursgebühr sind 2,00 Euro für die Benutzung der Overlockmaschine enthalten. Bitte zu den Kursen mitbringen: scharfe Schere, Nähgarne, Nähmaschinennadel, weichen Bleistift, Stecknadeln.

Leitung: Monika Wienkötter,  
Damenschneiderin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100253** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
23 x 92 UE  
Kursgebühr EUR 138,00

**V511100254** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
15.00 – 18.00 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

**U511100255** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
18.15 – 21.15 Uhr  
23 x 92 UE  
Kursgebühr EUR 138,00

**V511100256** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
18.15 – 21.15 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

## ● Nähkurs am Dienstag

Leitung: Sabine Latsch,  
Damenschneiderin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100355** Di 16.01.18 – Di 20.03.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U511100356** Di 24.04.18 – Di 10.07.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511100357** Di 18.09.18 – Di 04.12.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

Leitung: Henriette Rump,  
Damenschneiderin

**U511100358** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
23 x 92 UE  
Kursgebühr EUR 138,00

**V511100359** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

## ● Nähkurs am Mittwoch

Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100405** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
18.15 – 21.15 Uhr  
24 x 96 UE  
Kursgebühr EUR 144,00

**V511100406** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
18.15 – 21.15 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

## ● Nähkurs am Freitag

Leitung: Monika Wienkötter,  
Damenschneiderin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100408** Fr 12.01.18 – Fr 16.03.18  
18.00 – 21.00 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U511100409** Fr 13.04.18 – Fr 06.07.18  
18.00 – 21.00 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511100410** Fr 07.09.18 – Fr 14.12.18  
18.00 – 21.00 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

## ● Nähtreff am Morgen

Die folgenden Kurse sind dazu gedacht,  
einen Einblick in die Welt des Nähens zu  
bekommen.

- wie bediene ich eine Nähmaschine
- was ist eine Overlock
- wie ändere ich Kleidungsstücke ab
- was kann ich mir als Anfänger/in zutrauen
- wie schneide ich ein Kleidungsstück zu

Leitung: N.n

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

# Mode- und Textildesign

**U511100601** Do 15.02.18 – Do 15.03.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
5 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Nähtreff am Morgen

Leitung: Gabriele Greger

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100602** Do 10.05.18 – Do 07.06.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
5 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

**V511100603** Do 20.09.18 – Do 18.10.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
5 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

**U511100607** Fr 26.01.18 – Fr 23.02.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
5 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

**U511100608** Fr 23.03.18 – Fr 04.05.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
5 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

**V511100609** Fr 19.10.18 – Fr 30.11.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
5 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Styling by Mama

Schöne Stoffe und einfache Schnitte sind die besten Voraussetzungen für ausgefallene Kinderkleidung. Selbst ungeübte Teilnehmerinnen werden ihr Talent entdecken und sehr erfreut und stolz sein über das Ergebnis.

Stoffe können bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Angela Horstmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Nähraum

**U511100855** Mo 05.02.18 – Mo 07.05.18  
09.30 – 12.30 Uhr  
11 x 44 UE  
Kursgebühr EUR 81,40

**U511100856** Mo 09.04.18 – Mo 18.06.18  
09.30 – 12.30 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 74,00

**V511100857** Mo 24.09.18 – Mo 10.12.18  
09.30 – 12.30 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U511100858** Do 11.01.18 – Do 12.04.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

**U511100859** Do 12.04.18 – Do 12.07.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511100860** Do 13.09.18 – Do 13.12.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
11 x 44 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

## Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

### ● Fortbildung für Referentinnen im Fachbereich „Mode und Textil“ – Proportionslehre plus kollegialer Austausch

Die Themen der Fortbildung sind die Proportionslehre, diese ist die Grundlage für die individuelle Beratung in der Kursarbeit. Die verbleibende Zeit wird für den fachlich, praktischen Austausch genutzt.

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, AS, Institut Vita, Rietberg

**U511100990** Sa 17.03.18 – So 18.03.18  
11.00 – 15.00 Uhr  
2 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

## ● **Planungskonferenz – Fachbereich „Mode und Textildesign“**

Neue Ideen auf den Punkt gebracht.

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, HWH, 13 Florenz

**U511100991** Fr 08.06.18  
18.30 – 20.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Fachbereichskonferenz – Der Blick zurück**

– Verarbeitungstechniken neuer  
Materialien

– Schnittabänderung

– kollegialer Austausch

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, HWH, 13 Florenz

**V511100992** Fr 30.11.18  
18.00 – 19.30 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Fachbereichskonferenz – Start ins neue Jahr**

– Verarbeitungstechniken neuer  
Materialien

– kollegialer Austausch

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, HWH, 13 Florenz

**U511100999** Sa 13.01.18  
19.00 – 22.00 Uhr  
1 x 4 UE

## **Dezentrale Veranstaltungen aus dem Fachbereich 10 „Mode- und Textildesign“ mit Kooperationspartnern in Gelsenkirchen**

Auskunft und Anmeldung:

Helene-Weber-Haus, Tel.: 933 117-0

Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn  
eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

## **GE-Resse**

Herz Jesu

## **Nähkurse**

In diesen Kursen erwerben die Teilnehmerinnen Grundkenntnisse im Schneiden. Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern, das selbstständige Zuschneiden anhand eines Schnittes sowie die Anfertigung von typgerechter Garderobe nach Wahl.

## ● **Die Vielfalt des Nähens**

Leitung: Tanja Kück, Schneidermeisterin  
Pfarrzentrum Herz-Jesu, Ahornstr. 6,  
Ge-Resse

**U511103305** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
22 x 88 UE  
Kursgebühr EUR 127,60

**V511103306** Do 06.09.18 – Do 13.12.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 69,60

**U511103307** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
19.00 – 22.00 Uhr  
22 x 88 UE  
Kursgebühr EUR 127,60

## ● **Die Vielfalt des Nähens**

Leitung: Tanja Kück, Schneidermeisterin  
Pfarrzentrum Herz-Jesu, Ahornstr. 6,  
Ge-Resse

**V511103308** Do 06.09.18 – Do 13.12.18  
19.00 – 22.00 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 69,60

## GE-Scholven

### ● Die Vielfalt des Nähens

Leitung: Henriette Rump,  
Damenschneiderin

St. Josef, Pfarrsaal, Buddestr. 37,  
Ge-Scholven

**U511103405** Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
11 x 44 UE  
Kursgebühr EUR 63,80

**U511103406** Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 75,40

**V511103408** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 69,60

### ● Vielfalt des Nähens

Leitung: Angela Horstmann

Städt. Kita und FZ Braukämperstr. 33  
45899 GE

**U511103501** Di 30.01.18 – Di 24.04.18  
13.45 – 16.00 Uhr  
10 x 30 UE

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum  
Voßstr.128, Gladbeck

**U511103602** Fr 02.02.18 – Fr 09.03.18  
14.30 – 17.30 Uhr  
6 x 24 UE

**U511103603** Fr 16.03.18 – Fr 04.05.18  
14.30 – 17.30 Uhr  
6 x 24 UE

## Kurse in Gelsenkirchen-Horst-Süd

### ● Die Vielfalt des Nähens

Leitung: Sabine Latsch, Damenschneiderin  
Evangelische Kirchengemeinde Horst,  
Paul-Gerhardt Haus, Industriestr. 38

**U511104605** Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18  
17.30 – 20.30 Uhr  
11 x 44 UE  
Kursgebühr EUR 63,80

**U511104606** Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18  
17.30 – 20.30 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 75,40

**V511104607** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
17.30 – 20.30 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 69,60

### ● Styling by Mama

Schöne Stoffe und einfache Schnitte sind die besten Voraussetzungen für ausgefallene Kinderkleidung. Selbst ungeübte Teilnehmerinnen werden ihr Talent entdecken und sehr erfreut und stolz sein über das Ergebnis.

Stoffe können bei der Kursleitung erworben werden.

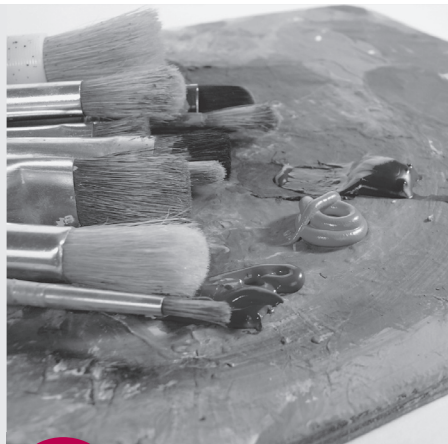
Leitung: Angela Horstmann

Städt. Kita und FZ Diesterwegstrasse 5,  
Ge-Horst

**U511104801** Mi 10.01.18 – Mi 14.03.18  
14.00 – 17.00 Uhr  
10 x 40 UE

**U511104802** Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18  
14.00 – 17.00 Uhr  
13 x 52 UE

**V511104803** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
14.00 – 17.00 Uhr  
12 x 48 UE



## info

**Fachbereichsleitung:**  
**Ursula Behrendt**  
**Tel. 0209/933117-18**

### Kreativität und Gestaltung

Das Angebot des FB Kreativität und Gestaltung bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, unterschiedlichste Werktechniken experimentell auszuprobieren, eigene Kreativität zu entdecken und dadurch neue Erfahrungen zu machen. Regelmäßiges Tun miteinander im vertrauten Kreis bietet die Ebene für offene Gespräche über „Gott und die Welt“. Gestärkt im Selbstvertrauen durch das Erfolgserlebnis gibt es Halt und wappnet uns für die ständigen Anforderungen im Alltag und in der Familie. Diskussionen und Gespräche über Kunst und Kunsthandwerk weisen über die Kurs hinaus und bieten Anreiz für die aktive Teilnahme am kulturellen Leben. Somit werden die Sinne sensibilisiert für den offenen Blick in die Schönheiten einer uns umgebenden Welt bei gleichzeitiger Wahrung traditioneller Werte.

### Workshops

Schmuckstücke aus Silber  
Mosaiken legen  
Workshop Marmormehrisstechnik  
in der Acrylmalerei

### Wöchentliche Kurse

Experimentwerkstatt  
Holzbildhauerei  
Aquarellmalerei  
Acrylmalerei  
Schmuckstücke aus Silber  
Seidenmalerei  
Gartenkeramik  
Keramik kreativ  
Künstlerisches Papierobjekt  
Urban Sketching  
Textile Kunst  
Figürlich zeichnen

## Workshops

### ● Schmuckstücke aus Silber für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit ein Schmuckstück nach eigenem Entwurf zu arbeiten. Es stehen auch verschiedene Sachen zur Auswahl. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich. Zusätzlich fallen Materialkosten an.

Bitte beachten: Vorbesprechung zu den Kursen: jeweils dienstags, 19:00 Uhr

Leitung: Kerstin Anthes,  
Goldschmiedemeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, kleiner Werkraum

**U511110005** Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18  
Di 13.03.18  
19.00 – 19.45 Uhr  
Fr 16.03.18  
17.00 – 21.30 Uhr  
Sa 17.03.18  
10.00 – 16.00 Uhr  
3 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 31,50

**V511110005** Fr 16.11.18 – Sa 17.11.18  
Di 13.11.18  
19.00 – 19.45 Uhr  
Fr 16.11.18  
17.00 – 21.30 Uhr  
Sa 17.11.18  
10.00 – 16.00 Uhr  
3 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 31,50

### ● Mosaiken legen

Mosaiken bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Tische und Gartenaccessoires, aber auch Blumentöpfe, Bilderrahmen oder Tablettts werden durch Mosaik zum individuellen Kunstwerk. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine spannende, geradezu meditative Tätigkeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen! In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren und mit unterschiedlichen Materialien zu experimentieren. Die Steine und passende Mosaikträger, wie Tablettts, Spiegel, Bilderrahmen oder einfache Holzplatten können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Gerne können Sie auch mitgebrachte Schätze einarbeiten, beispielsweise Ihren zerbrochenen Porzellanteller oder schöne Fundstücke vom Strandurlaub. Hinweis: Bei gutem Wetter findet der Kurs im Garten statt.

Materialkosten ab 8,00 €

Leitung: Dr. Annette Böhm  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110007** Sa 23.06.18  
14.00 – 17.45 Uhr  
1 x 5 UE  
Kursgebühr EUR 13,00

### ● Workshop – Marmormehlrisstechnik in der Acrylmalerei

Es werden an zwei Tagen Wirkung der abstrakten Rissbildung durch den Einsatz von Marmormehl-Spachtelmasse in die Acrylmalerei einbezogen.

1. Tag:
  - Theoretische Einführung
  - Planung der Arbeiten
  - Vorbereitung und Auftragen der angefertigten Spachtelmassen
  - Evtl. Einarbeitung von Sand und anderen Materialien
  - Auslegen der Arbeiten zum Trocknen



## 2. Tag:

- Bearbeiten der weiteren Bildgestaltung
- Mehrschichtiger Farbauftrag mit Erzeugung eines Transparenzeffekts durch Wischen (Farbabtrag)

Sande, Acrylfarben, Pinsel, Effektpasten und Spachtelmassen sind im Kurs vorhanden und werden gegen eine kleine Materialkostenumlage gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

2.1 kg Marmormehl, 1 Fl. Binder, 1 Fl. Grundiertusche und ein 6er Set kl. farbige Tuschen im Wert von 34,75 € werden von der Kursleiterin für jeden Teilnehmer im Großhandel besorgt und sind nach Absprache auf das Konto der Kursleiterin zu überweisen. Malgründe wie Leinwände, Holzplatten oder Malkarton müssen mitgebracht werden. Was jeder mitbringen sollte: Malkittel, eine größere Schüssel oder Eimer aus Kunststoff, 1 Kochlöffel, Spachtel, Haushaltsschwamm, Rolle Zewa, Einweghandschuhe, Spültuch, 2 gleichgroße Joghurtbecher, Folie oder Wachsdecke zum Unterlegen für den Arbeitsplatz.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110008** Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18  
16.00 – 20.00 Uhr  
Sa, 10:00- 15:30 Uhr  
13 UE  
Kursgebühr EUR 26,00

**V511110008** Fr 16.11.18 – Sa 17.11.18  
16.00 – 20.00 Uhr  
Sa, 10:00-15:45  
13 UE  
Kursgebühr EUR 26,00

## Wöchentliche Kurse

### ● Experimentwerkstatt

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmern, die mit gewöhnlichen Materialien Ungeöhnliches gestalten wollen, Experimentmöglichkeiten. Der spielerische Umgang mit verschiedenen Werkstoffen (z. B. Pappe, Metall, Farben) zeigt eine Alternative zu allen klassischen Werktechniken auf. In lockerer Atmosphäre werden Objekte und Grafiken gefertigt, die zur individuellen Raumgestaltung beitragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Hanno Trebstein, Fotograf

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110011** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
10 x 30 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U511110012** Mo 09.04.18 – Mo 18.06.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
10 x 30 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511110013** Mo 03.09.18 – Mo 19.11.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
10 x 30 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

### ● Holzbildhauerei

Dieser Kurs bietet Anfängern die Möglichkeit eine attraktive Schale zu fertigen, um dabei Form, Material und Werkzeug kennen zu lernen, die als Grundkenntnisse der Bildhauerei gelten. Fortgeschrittene können nach vorhandenen oder eigenen Entwürfen arbeiten.

Leitung: Helmuth Kesting, Bildhauer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, kleiner Werkraum

**U511110020** Do 11.01.18 – Do 15.03.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
10 x 30 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U511110021** Do 22.03.18 – Do 21.06.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
9 x 27 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

**V511110022** Do 06.09.18 – Do 29.11.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
12 x 36 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

## ● Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Einführung in die Aquarellmalerei.  
Erste Versuche, gegenständlich oder abstrakt zu malen. Zeichnen in einer anderen Technik ist möglich.  
Bitte mitbringen: 3 Pinsel, 1 Aquarellblock, Aquarellfarben, 1 Wasserbecher

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511110025** Mo 05.03.18 – Mo 23.04.18  
17.15 – 19.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**U511110026** Mo 30.04.18 – Mo 11.06.18  
17.15 – 19.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V511110027** Mo 03.09.18 – Mo 08.10.18  
17.15 – 19.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V511110028** Mo 29.10.18 – Mo 10.12.18  
17.15 – 19.30 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

GE, HWH, 13 Florenz

**U511110033** Mi 07.03.18 – Mi 25.04.18  
18.30 – 20.45 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**U511110034** Mi 02.05.18 – Mi 13.06.18  
18.30 – 20.45 Uhr  
8 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V511110035** Mi 05.09.18 – Mi 10.10.18  
18.30 – 20.45 Uhr  
5 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 30,00

**V511110036** Mi 31.10.18 – Mi 12.12.18  
18.30 – 20.45 Uhr  
7 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

GE, HWH, Saal und Florenz

**U511110037** Fr 09.03.18 – Fr 27.04.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**U511110038** Fr 04.05.18 – Fr 15.06.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

Leitung: Helmuth Kersting

GE, HWH, 13 Florenz

**U511110039** Sa 24.02.18 – Sa 07.04.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**V511110039** Fr 07.09.18 – Fr 12.10.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
8 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

Leitung: Helmuth Kersting

GE, HWH, Saal und Florenz

**U511110040** Sa 28.04.18 – Sa 09.06.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

**V511110040** Fr 02.11.18 – Fr 14.12.18  
10.00 – 12.15 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

## ● Acrylmalerei mit Einsatz von Rosttechnik und Marmormehl

### Malen mit Acrylfarben und experimentieren mit Spachteltechniken

Lust auf den Umgang mit Farben und Materialien und auf neue Erfahrungen, mehr ist erst einmal nicht erforderlich. Ich vermittele dann das, was ich selbst am liebsten mache: verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken auszuprobieren, und miteinander zu kombinieren. In Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften, bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden und ein Bild aus dem Impuls heraus entstehen lassen. Systematisch führe ich Sie zu den einzelnen Techniken, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum am Umgang mit Farben und Materialien erweitern.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110041** Fr 12.01.18 – Fr 23.03.18  
10.15 – 12.30 Uhr  
11 x 33 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

**U511110042** Fr 13.04.18 – Fr 29.06.18  
10.15 – 12.30 Uhr  
11 x 33 UE  
Kursgebühr EUR 49,50

## ● Malen mit Acrylfarben und experimentieren mit Spachteltechniken

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**V511110042** Fr 31.08.18 – Fr 30.11.18  
10.15 – 12.30 Uhr  
12 x 36 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

## ● Acrylmalerei

Nach eigenen Skizzen und Vorlagen können z.B. Stillleben, Landschaften u.a. gemalt werden (Pinsel- und Spachteltechnik). Bitte mitbringen: eine Leinwand (40x50 cm), 3 Acrylpinsel, Acryl-Grundfarben, 1 Wasserbecher

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, Saal

**U511110045** Mo 05.03.18 – Mo 23.04.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**U511110046** Mo 30.04.18 – Mo 11.06.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V511110047** Mo 03.09.18 – Mo 08.10.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V511110048** Mo 29.10.18 – Mo 10.12.18  
19.30 – 21.45 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

## ● Schmuckstücke aus Silber für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundtechniken: Sägen, Feilen, Biegen, Löten werden dem Teilnehmer vermittelt. Dabei entstehen nach eigenen Entwürfen Schmuckstücke zum Selbertragen oder Verschenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Kerstin Anthes,  
Goldschmiedemeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, kleiner Werkraum

**U511110049** Mo 08.01.18 – Mo 05.02.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
5 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 49,00

**U511110050** Mo 19.02.18 – Mo 19.03.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
5 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 35,00

**U511110051** Mo 09.04.18 – Mo 14.05.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 56,00

**U511110052** Mo 28.05.18 – Mo 09.07.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 56,00

**V511110052** Mo 03.09.18 – Mo 08.10.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 49,00

**V511110053** Mo 29.10.18 – Mo 10.12.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 49,00

## ● Seidenmalerei

Anfänger haben die Möglichkeit, die Grundtechniken wie Aquarell-, Gutta-, Salz- und Auswaschtechnik zu erlernen und zu vertiefen. Fortgeschrittene erweitern ihre Gestaltungskenntnisse und experimentieren mit der Wachs-, Druck- und Fotokopieretechnik. Es steht ein „Dampffixierer“ zur Verfügung, Kosten: EUR 1,00

Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Leitung: Ursula Uhlenbrock, Schneiderin  
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110055** Do 11.01.18 – Do 22.03.18  
09.30 – 11.45 Uhr  
11 x 33 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**V511110057** Do 27.09.18 – Do 06.12.18  
09.30 – 11.45 Uhr  
8 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

## ● Gartenkeramik für Ihren Garten oder Balkon Individuelle Gegenstände, auch zum Verschenken... selbstgemacht!

Keramik ist:  
– Yoga für die Hände  
– Krafttraining für die Finger  
– Schulung für die Augen  
– Die Möglichkeit, individuell etwas zu gestalten.

Zuzüglich Materialkosten!

Leitung: Monika Simon

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110060** Di 16.01.18 – Di 13.03.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
9 x 27 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

**U511110061** Di 17.04.18 – Di 10.07.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
11 x 33 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

**V511110062** Di 11.09.18 – Di 06.11.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
7 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 42,00

## ● Keramik kreativ

Töpfern gilt als das älteste, nachgewiesene Handwerk der Kunstgeschichte.

In der Hand gedrehte Tonschalen lassen das Verständnis für das dreidimensionale Gefühl von den Händen in den Kopf gehen, und lassen uns verstehen, wie die ersten Menschen sich mit dem Material Ton auseinandergesetzt haben. Töpfern ist Yoga für die Hände, das Krafttraining für die Finger.

Eine Reise von den Anfängen der menschlichen Ausdrucksformen bis zu den heutigen Darstellungen der menschlichen Gestalt, kann die Beschäftigung, mit dem Material Ton sein.

Töpfern ist Schulung für das Auge. Die Hand lernt begreifen und der Kopf setzt sich mit dem Thema Raum auseinander. Mit eigenen Händen gestaltete Werkstücke, stehen als Ergebnis einer Kurseinheit.

Leitung: Monika Simon

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110065** Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
9 x 27 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

**U511110066** Mi 18.04.18 – Mi 04.07.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
11 x 33 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

**V511110067** Mi 12.09.18 – Mi 28.11.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
8 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

## ● Künstlerisches Papierobjekt

Durch die Inspiration eines Gedichts ihrer Wahl schaffen wir ein künstlerisches Papierobjekt, durch unterschiedlichste Materialien wie Draht, Pappmaché, Papier, Kleister, Garn, ...

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110068** Do 08.02.18 – Do 15.03.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 41,00

## ● Urban Sketching

Wir erkunden unsere Stadt mit Stift, Papier und zeichnerischem Blick. Einführung in die Zeichentechnik und Erkundungsgänge durch die Stadt.

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**U511110069** Mi 11.04.18 – Mi 16.05.18  
10.00 – 11.30 Uhr  
6 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 27,00

## ● Textile Kunst „Freestyle“

Stoff und Papier künstlerisch vereinen durch die Inspiration eines Gedichts ihrer Wahl, mit Farben, Nadel und Faden.

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**V511110069** Do 06.09.18 – Do 27.09.18  
19.15 – 20.45 Uhr  
4 x 8 UE  
Kursgebühr EUR 18,00

## ● Figürlich zeichnen

Eine Basis schaffen, um zu erlernen, wie der Körper zeichnerisch auf dem Papier Ausdruck findet, wie Stoffe und Materialien dargestellt werden können. Wir stehen uns gegenseitig Modell.

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

**V511110070** Do 04.10.18 – Do 29.11.18  
19.15 – 21.30 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 27,00



# Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

<b>1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!</b>	<b>Name, Vorname des Kindes</b>	<b>Geburtsdatum (erforderlich)</b>
<b>Straße, Hausnummer</b>		<b>Telefon/Handy</b>
<b>Postleitzahl, Ort</b>		<b>E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)</b>
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
<b>Kursnummer</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Gebühr</b>
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		
<b>Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats</b>		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> <b>SEPA-Mandat liegt bereits vor</b>		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
<b>Name, Vorname Kontoinhaber/in</b>		
<b>Strasse, PLZ, Ort</b>		
<b>IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)</b>		
DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _		
<b>Bank</b>	<b>BIC</b>	
	_ _ _ _ _ _   _ _ _ _	
<b>Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl</b>	<b>Kontonummer</b>	
Die Frist zur Versendung der Vorankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		



# Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

<b>1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!</b>	<b>Name, Vorname des Kindes</b>	<b>Geburtsdatum (erforderlich)</b>
<b>Straße, Hausnummer</b>		<b>Telefon/Handy</b>
<b>Postleitzahl, Ort</b>	<b>E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)</b>	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
<b>Kursnummer</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Gebühr</b>
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		
<b>Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats</b>		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> <b>SEPA-Mandat liegt bereits vor</b>		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
<b>Name, Vorname Kontoinhaber/in</b>		
<b>Strasse, PLZ, Ort</b>		
<b>IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)</b>		
DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _		
<b>Bank</b>	<b>BIC</b>	
	_ _ _ _ _ _   _ _ _	
<b>Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl</b>	<b>Kontonummer</b>	
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines



## Ihre Meinung ist uns wichtig!

### Was möchten Sie uns mitteilen? (Mehrfachauswahl möglich)

Ich habe eine  
**Anregung**

Ich möchte  
**auf etwas hinweisen**

Ich habe eine  
**Beschwerde**

Ich möchte  
**Lob und Dank  
äußern**

### Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung?

**Name / Vorname:**

**Straße / Hausnummer:**

**PLZ / Ort:**

**E-mail:**

**Telefon:**

**Vielen Dank für Ihre Angaben!**

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

**Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Programm und unsere Arbeit aktiv mitzugestalten. Mit Ihren Anregungen helfen Sie uns, die Qualität unserer Einrichtung kontinuierlich zu verbessern.**

**Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:**

**Kath. Familienbildungsstätte Helene-Weber-Haus**

telefonisch unter: 0209 / 93 31 17-0

per Fax unter: 0209 / 39 88 76

per E-mail: [fbs.hwh@bistum-essen.de](mailto:fbs.hwh@bistum-essen.de)



# Kurse in Gelsenkirchen-Altstadt

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte



Foto: Privat

Allgemeines

## Gelsenkirchen Mitte

Kurse im Purzelbaum,  
Augustinushaus, Ahstr. 7

Kurse in der Feldmark,  
Am Schillerplatz 12

Kurse in den Familienzentren  
in Gelsenkirchen Mitte

## Ansprechpartner:

### Gesundheit

Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin  
Christa.Licharz-Lichtenthaeler@bistum-  
essen.de

## Textiles Gestalten

Gabriele Rietmann, Direktrice  
0209 – 933117 12 oder  
gabriele.rietmann@bistum-essen.de

## Kooperationen, Netzwerke, Familienzentren

Annette Lüer, Dipl.-Pädagogin  
0209 – 933117-13 oder  
annette.lueer@bistum-essen.de

Dieses Programm enthält Kurse für das  
1. und 2. Halbjahr 2018. Die Kurse für das  
2. Halbjahr sind mit einem R und einer  
roten Linie gekennzeichnet.

---

## **Mensch, Gesellschaft und Theologie** 117

Auftanken für Frauen  
Glaubensseminar

---

## **FamilienLeben** 119

Abenteuer Erziehung – Kurse für Eltern  
Gelsenkirchener Elternschule  
Kidix®  
Bewegung und Entspannung  
für Kinder und Eltern  
Kreativ-Kids  
Kurse in Familienzentren  
und Außenstellen

---

## **Fitness und Gesundheit** 141

Autogenes Training  
Tanze mit mir in den Nachmittag  
Wirbelsäulengymnastik  
Ganzheitliches Körpertraining  
zur Osteoporose-Vorbeugung  
Gymnastik für  
„jung gebliebene Seniorinnen“  
Sitzgymnastik  
Wasser- und Bewegungsgymnastik  
Präventiv-Gymnastik für Frauen  
Sanfte Gymnastik für Frauen  
Senior Fit  
Body and Soul  
Fit Gym  
Rückilates

Power-Workout  
Fatburner  
Pilates  
Joyrobic  
Gymnastik und Bewegung

---

## **Mode- und Textildesign** 149

Upcycling  
Filzen  
Stricklust  
Interkultureller Nähtreff  
wöchentliche Nähkurse  
Fashion-Hits selbstkreiert  
Textile Ideenwerkstatt  
Weiterbildung für Kursleiter  
Fachbereichstreffen

---

## **Anmeldeformular** 153

---

## **Ihre Meinung ist uns wichtig!** 155

---

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen** 157

---

## **Kalender 2018** 160

# ***Mensch, Gesellschaft und Theologie***

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines



Foto: FOTOLIA 18473790\_L

**info**

**Fachbereichsleitung:**  
**Christa Licharz-Lichtenthäler**  
**[christa.licharz-lichtenthaeler@](mailto:christa.licharz-lichtenthaeler@bistum-essen.de)**  
**[bistum-essen.de](mailto:christa.licharz-lichtenthaeler@bistum-essen.de)**

## Mensch, Gesellschaft und Theologie

### Unsere Kurse

- sind ein Beitrag zum lebenslangen Lernen durch Horizont- und Wissens-erweiterung und zur Pflege sozialer Kontakte und Netzwerke

### Unsere Kurse

- bieten die Gelegenheit, zentrale christliche und kulturelle Werte zu reflektieren, damit sie lebendig bleiben können
- ermutigen und befähigen Frauen und Männer, in ihren Ehen, Familien, Beziehungen und vor Ort für das einzustehen, was ihnen wirklich wichtig ist
- sind gegenseitige Unterstützung als Suchende und Glaubende: Glauben braucht Gemeinschaft

Auftanken für Frauen  
Glaubensseminar

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

## ● Auftanken für Frauen

Denken Sie auch ab und zu „Jetzt würde ich gerne etwas unternehmen oder hätte gerne Austausch mit anderen Frauen“? Dann geben Sie sich einen Ruck, lernen Sie bei uns gleichgesinnte Frauen kennen, erfahren Neues zu berührenden Themen und erleben die eine oder andere sehenswerte Führung.

Schwerpunkte:  
09.01.  
Gesprächsrunde

23.01.  
Schwungvoll von Kopf bis Fuß ins Neue Jahr  
Referentin: Heike Hülsmann  
Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512020050** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
14.15 – 16.30 Uhr  
12 x 36 UE  
Kursgebühr EUR 43,20

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin

**V512020051** Di 28.08.18 – Di 11.12.18  
14.15 – 16.30 Uhr  
8 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 28,80

## ● Wie können wir heute über unseren Glauben sprechen? Gottes unbequeme Freundinnen Wie können wir heute über unseren Glauben sprechen?

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sich Zeit nehmen wollen für die Auseinandersetzung mit ihrem Glauben und ihr Wissen erweitern möchten. Anliegen ist es, aktuelle theologische Fragen mit dem konkreten Glaubens- und Lebensvollzug zu verbinden.

Durch thematische Inputs (u.a. mit Dias, Filmen, Texten) und Gruppenarbeit in verschiedenen Formen (Diskussion, Bibelteilen, Bildbetrachtung) wird sowohl der wissenschaftliche Hintergrund vorgestellt als auch die persönliche Umsetzung durch die Teilnehmerinnen geschaffen.

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,  
Dipl.-Theologin

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512030005** Mo 05.03.18 – Mo 28.05.18  
14.00 – 17.00 Uhr  
6 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 12,00

**V512030006** Mo 10.09.18 – Mo 26.11.18  
14.00 – 17.00 Uhr  
6 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 12,00





Foto: FOTOLIA 11217713\_L

## info

**Fachbereichsleitung:**  
**Annette Lüer,**  
**Diplom Pädagogin**  
**Tel. Ge-Buer, Mo bis Fr**  
**0209/933117-13,**

**oder:**  
**[annette.lueer@bistum-essen.de](mailto:annette.lueer@bistum-essen.de)**

## FamilienLeben

Wer Kinder hat, weiß: So schön und erfüllend ein Leben mit Kindern ist, so anspruchsvoll ist es auch, sie zu erziehen.

In der Familie erleben wir, was Gemeinschaft ist:

soziales Leben mit Geben und Nehmen.

In der Familie lernen wir, was wir sind: soziale Wesen.

In der Familie lernen wir, was Solidarität ist:

für einander Einstehen über Generationen hinaus, aber auch der humane Umgang mit Schwächen und Behinderungen.

In der Familie bekommen junge Menschen das, was man Daseinskompetenz nennt: praktische Lebensbewältigung, Werthaltungen und Liebesfähigkeit, Urteilsvermögen und Grundvertrauen.

Familie ist der erste, ursprünglichste Bildungsort. Das, was Kinder brauchen,

ist in jedem Alter, bei jedem Kind anders. Für jedes Kind, in besonderem Maße aber für das ein- bis zweijährige sind dessen Eltern die wichtigsten Menschen. Auch die Bindungsforschung sagt klar: In den ersten 12 bis 18 Monaten baut das Kind die Bindungsbeziehung zu seinen Eltern auf und braucht sehr intensive Zuwendung, Nähe und Fürsorge durch beständige, feinfühligere Bindungspersonen im vertrauten Umfeld. Bindung ist die Basis für Bildung. Eltern brauchen ihre individuelle Zeit, um ihre Kinder ins Leben zu begleiten und Kinder brauchen ihre Zeit mit ihren Eltern (Bezugsperson), um eine stabile Bindung einzugehen. Gerade weil Eltern die Schlüsselposition für die Lebenschancen ihrer Kinder haben, möchten wir Sie in dieser besonderen Funktion für Ihre Kinder stärken, stützen und begleiten. Verlässliche Bindung und das Spiel des Kindes in der Nähe der Eltern befriedigt sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Eine positive Erziehung kann Entwicklungsverläufen den geeigneten Rahmen geben und Entwicklung anregen und fördern. Zugewandt, einfühlsam und zuverlässig sollten Entwicklungsbegleiter sein sowie Achtung und Liebe spüren lassen, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt und sich vielfältig entfalten kann. In der Interaktion mit Erwachsenen und Gleichaltrigen entwickeln die Kinder vielfältige, förderliche, soziale Kompetenzen, lernen Struktur und verlässliche Organisation sowie Grenzen und Regeln. Durch unsere vielfältigen Angebote im Bereich Eltern- und Familienbildung von 0 bis 3 Jahren sowie Angebote rund um das Familienleben, wollen wir Eltern und Erziehende durch unser pädagogisches Fach- und Hintergrundwissen in ihrer verantwortungsvollen und spannenden Aufgabe begleiten, unterstützen und stärken.

In unseren Kursen „Abenteuer Erziehung“ steht das Erziehungsverhalten und die Erziehungseinstellung im Mittelpunkt. Unser Ziel ist, die elterlichen Kompetenzen, welche die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen, zu fördern und zu stärken, damit sich Ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten entwickeln.

Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt! Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt.

Aktuelle Kursangebote unter:  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

Herzlich Willkommen!

Kurse in Kooperation mit KiTas, Familienzentren, Außenstellen

## Familienzentren-Kooperationen- Außenstellen in Gelsenkirchen Mitte

Die z.Z. hier aufgeführten Familienzentren, KiTas und anderen Einrichtungen in Gelsenkirchen arbeiten eng mit uns zusammen. Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt. Da das vielfältige Angebot über die ganze Stadt verteilt ist und für Sie immer aktuell sein soll, ist es leider nicht möglich, alle Angebote hier aufzulisten. Außer Angebote für Eltern und Kinder bieten wir in den Einrichtungen auch Kurse für Erwachsene an. Z. B im Bereich Gesundheit, Kreativität. Gerne nehmen wir auch Ihre Ideen auf und setzen diese um.

Für Externe TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren/Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden.

### Bürozeiten:

Helene-Weber-Haus (Ge-Buer)  
0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr,  
Di. und Do. 9.00 – 11.00 und  
Do. 15 – 16 Uhr.

Die aktuellen Angebote, welche fortlaufend aktualisiert und ergänzt werden, können Sie nachfragen und buchen.

Beratung zu allen Kursen erhalten Sie während der Bürozeiten und nach Vereinbarung. Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt!. Eine Anmeldung ist verbindlich, wenn die Gebühr vor Beginn beglichen ist oder ein Sepamandat erteilt wurde. Anmelde-schluss ist 10 Tage vor Kursbeginn. Herzlich Willkommen!

## Fachbereichsleitung: Kooperationen, Netzwerke, Familienzentren, Familienbildung

Annette Lüer, Dipl.-Pädagogin  
0209 – 933117-13 oder  
[annette.lueer@bistum-essen.de](mailto:annette.lueer@bistum-essen.de)

*Achtung Fehlerteufel, leider kommt es vor, dass Daten zu Kursbeginn nicht mehr stimmen, wir bitten um Entschuldigung.*

## Kooperationen und Partner in GE-Mitte

FZ St. Agnes, Grillostr. 57a  
FZ Schweizer Dorf, Rotthaus Str.48  
FZ Rotthaus Markt 18  
FZ Hl. Familie, Im Mühlenfeld 12-14  
FZ Florastr./Franz Bielefeld Str. 48  
FZ St. Antonius, Am Schillerplatz 12a,  
FZ In der GGS – Sternschule,  
Franz-Bielfeld-Str. 50  
FZ Bochumer Str. 214,  
mit Ückendorfer Str. 163a  
FAZ Kriemhildstr 6a, mit Uteweg 25,  
FZ In der GGS, Georgstr. 1,  
FZ Munscheidstr. 12  
FZ Freiligrathstr. 80  
KiTa Dörmannsweg 8  
FZ In der GGS Haverkamp, Erdbrüggenstr. 50  
FZ Hl. Dreifaltigkeit, Hagemannshof 5

## FZ Plutostr. 64 mit Hohenzollernstr. 149

## GE-Schalke

**In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Agnes, Grillostr. 57, 45881 GE-Mitte, 0209 47866.**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.



## Kidix®

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

**Kinderzeit:**

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

**Elternzeit:**

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

**Gemeinsame Zeit:**

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen. Dieser Eltern-Kind-Kurs wird nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei einigen Kursen auch ein Einführungsgespräch. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs. Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden.

## ● Kidix® ab 1 Jahr

Leitung: Gabi Todeskino,  
Dipl. Sozialarbeiterin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,  
Grillostraße 57 A

**U512040100** Mi 24.01.18 – Mi 14.03.18  
08.45 – 10.15 Uhr  
8 x 16 UE  
Kursgebühr EUR 32,00

**U512040101** Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18  
08.45 – 10.15 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

**V512040102** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
08.45 – 10.15 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● Hilfe bei Erkältung Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheil- kundlich bei Kindern und Eltern behandeln

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner,  
Heilpraktikerin, Gesundheits-  
und Krankenpflegerin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,  
Grillostraße 57 A

**V512040103** Mi 26.09.18  
14.30 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank** **Kinderängste ernst nehmen**

Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank –  
Kinderängste ernst nehmen

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,  
Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,  
Grillostraße 57 A

**U512040104** Di 23.01.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **„Toben macht schlau“ (1,5 bis 2,5 Jahre)** **Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern – Achtung! Ort: Turnhalle Friedrich-Grillo-Schule**

Die Kinder müssen laufen können!

ORT: Turnhalle  
Friedrich-Grillo-Schule  
Grillostraße 63, 45881 Gelsenkirchen  
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung,  
Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke  
in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
GE, AS, Familienzentrum St. Agnes,  
Turnhalle Grundschule

**U512040105** Sa 03.03.18 – Sa 10.03.18  
10.00 – 11.00 Uhr  
2 x 2 UE

## ● **„Toben macht schlau“ (3 bis 6 Jahre)** **Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern Achtung!! Turnhalle!! Friedrich-Grillo-Schule**

ORT: Turnhalle  
Friedrich-Grillo-Schule  
Grillostraße 63, 45881 Gelsenkirchen  
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung,  
Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke  
in Plastikflaschen/Becher, Handtuch.

Haus der Familie, Ahstr. 6, 45879 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 2 29 58

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
GE, AS, Familienzentrum St. Agnes,  
Turnhalle Grundschule

**U512040106** Sa 03.03.18 – Sa 10.03.18  
11.00 – 12.00 Uhr  
2 x 2 UE

## ● **Grenzen und Regeln**

Wenn Eltern nicht recht wissen, was sie  
wollen und vor entschiedenem, konse-  
quentem Handeln zurückschrecken, haben  
plötzlich die Kinder „das Heft in der Hand“.  
Egal, ob sie 6 Monate, drei oder zehn Jahre  
alt sind: Kinder spüren die Unsicherheit  
der Eltern. Sie spüren, wie gut es funktio-  
nieren kann, nach Belieben den eigenen  
Willen durchzusetzen. Eltern sind sich  
bewusst, dass Kinder Grenzen brauchen.  
Doch wie kann man diese durchsetzen?

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,  
Grillostraße 57 A

**U512040107** Di 06.03.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Basteln zu Ostern und Frühling**

Veranstaltung für Eltern im Familien-  
zentrum. Modelle hängen aus.  
Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,  
Grillostraße 57 A

**U512040108** Mo 12.03.18  
14.15 – 16.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 05.03.018  
3 UE

## ● Heute basteln Eltern und Kinder Schultüten

### Veranstaltung für Eltern und Kinder im Familienzentrum.

Modelle hängen aus, Materialkosten ca. 12€ die bei Anmeldung zu begleichen sind.

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes, Grillostraße 57 A

**U512040109** Mo 18.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule – So kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes, Grillostraße 57 A

**V512040110** Mi 07.11.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## Angebote in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und KiTa Florastr, Franz-Bielefeld Str. 48, 45881 GE, 0209 97751881

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung. Auch das Elterngespräch kommt nicht zu kurz.

Leitung: Annika Eggert, Erzieherin

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

**U512040111** Mi 17.01.18 – Mi 21.03.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
10 x 20 UE

**U512040112** Mi 11.04.18 – Mi 13.06.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
9 x 18 UE

**V512040113** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
09.00 – 10.30 Uhr  
11 x 22 UE

## ● „Komm mit ins Zauberland“ Für Eltern und Kinder!

„Komm mit ins Zauberland“ verschiedene Entspannungstechniken und Bewegung für Eltern und Kinder.

Leitung: Claudia Dormann,  
Entspannungspädagogin

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

**U512040115** Di 06.02.18 – Di 06.03.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
5 x 5 UE

## ● Heute basteln wir Eltern und Kinder Laternen

Veranstaltung für Eltern und Kinder.  
Kosten, 2,00 oder 3,50 € je nach Modell

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

**V512040116** Di 30.10.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Heute basteln Eltern und Kinder Laternen

Veranstaltung für Eltern ORT: Familienzentrum. Kosten: 2,00 oder 3,50€, je nach Modell

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str.48, 45881 Gelsenkirchen

**V512040117** Mi 31.10.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Bulmke

**Angebote in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, 45888 GE, 0209 200366**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

**kidix®**  
Eltern-Kind-Kurs

### Kidix® ab 1 Jahr

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

## ● Kidix®

Leitung: Barbara Klefken, Kinderpflegerin,  
Kidix-Kursleitung

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,  
Im Mühlenfeld 12-14, GE

**U512040120** Di 23.01.18 – Mo 19.03.18  
09.30 – 11.00 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**U512040121** Di 24.04.18 – Mo 25.06.18  
09.30 – 11.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

**V512040122** Mo 03.09.18 – Mo 26.11.18  
09.30 – 11.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,  
Im Mühlenfeld 12-14, GE

**U512040123** Mi 14.03.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Das Monster unter dem Bett – Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,  
Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,  
Im Mühlenfeld 12-14, GE

**U512040124** Di 24.04.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,  
Im Mühlenfeld 12-14, GE

**U512040125** Mo 04.06.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00

**U512040126** Mi 06.06.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00



## ● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder – Was ist ein kritischer Notfall? (Oder handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als Elternteil (Überlegt handeln in kritischen Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)
- Der Rettungsdienst muss kommen – (Was erwartet uns jetzt?)
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, GE

**V512040127** Do 27.09.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Welche Rolle spielen Großeltern heute?

### Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man

auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierenden Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ...

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, GE

**V512040128** Di 30.10.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Weihnachtliche und winterliche Dekoration

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, GE

**V512040129** Di 13.11.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Bismarck

**In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum und KiTa Heilige Dreifaltigkeit, Hagemannshof 5, 45889 GE, 0209 811737**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.



## Kidix®

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

## ● Kidix® ab 1 Jahr

Leitung: Gabi Todeskino,  
Dipl. Sozialarbeiterin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit  
Hagemannshof 5, GE

**U512040130** Mi 24.01.18 – Mi 21.03.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
9 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**U512040131** Mi 11.04.18 – Mi 27.06.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

**V512040131** Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
11 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● Entspannung für Mütter des Familienzentrums

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und ausprobiert! Getränke, Socken, Decken, Matte mitbringen

Leitung: Claudia Dormann,  
Entspannungspädagogin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit  
Hagemannshof 5, GE

**U512040132** Sa 03.02.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
1 x 4 UE

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.  
Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit  
Hagemannshof 5, GE

**U512040133** Di 17.04.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00

## ● Handy, Tablet, Fernsehen und Co.

Wie Medien auf Kinder wirken und was Sie tun können, damit Ihr Kind einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernt. Die Lebenswelt von Kindern ist angefüllt mit Medien – mit alten, zurückhaltenden wie dem Bilderbuch, mit neuen, aber oft auch dominanten wie dem Fernsehen,

Handy oder dem DVD-Player. Es wird sicher nicht allzu lange dauern, dann werden sich schon die Dreijährigen ihre „Märchentante“ oder ihre Zeichentrickserie aus dem Internet/Handy „klicken“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir als Eltern damit umgehen sollen? Wie können wir klare Maßstäbe für den Medienumgang der Kinder festlegen und umsetzen und durchhalten? Wie können wir die Neugier auf die interessante Welt im Fernsehen und Internet unterstützen und gleichzeitig ein Zuviel und Überforderung verhindern? Brauchen Kinder im Kindergartenalter überhaupt Medien und wenn, welche, wozu und wie viel? In diesem Seminar werden wir uns diesen und weiteren Fragen widmen, damit unsere Kinder einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

**U512040134** Do 26.04.18  
14.45 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

**U512040135** Mo 17.09.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Alte Spiele, Lieder und Geschichten neu entdeckt! Auf die Plätze fertig los!

Alte Spiele neu entdecken, wir möchten sie einladen heute einfach mal mit ihren Kindern oder Enkeln zu spielen. Aus einem riesigen Vorrat von Kinderspielen haben wir einige ausgewählt, die zeitlos sind und sich über Jahre gehalten haben.

Die meisten Spiele eignen sich für Kinder ab dem Kindergartenalter, nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt. Dabei legen wir Wert darauf, dass dieses Spieleangebot ohne großen Aufwand gespielt werden kann. Auch gibt es noch Tipps und Spielideen für zu Hause.

Auf die Plätze fertig los!

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

**U512040136** Mo 05.11.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Rotthausen

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und Kita Schweizer Dorf, Rotthausener Straße 48, 45879 GE, 0209 9996289

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● „Toben macht schlau“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

### Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern

Die Kinder müssen laufen können!  
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung,  
Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke  
in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Ramona Meese, Erzieherin,  
Übungsleiterin, Studentin  
Lehramt

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,  
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

**U512040140** Mi 14.02.18 – Mi 02.05.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
10 x 10 UE

## ● Erste Hilfe am Kleinkind (1 bis 6 Jahre) – Sofortmaß- nahmen

### Inkl. Kinderbetreuung!

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder –  
Was ist ein kritischer Notfall? (Oder  
handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als  
Elternteil (Überlegt handeln in kritischen  
Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)
- Der Rettungsdienst muss kommen –  
(Was erwartet uns jetzt?)

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter,  
Silke Kortenjann, Fachkraft für  
Eltern und Kinder

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,  
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

**U512040141** Sa 17.03.18  
10.00 – 14.30 Uhr  
1 x 6 UE

## ● Klangschalen Erfahrungen für Eltern und Kinder

Die Wirkung von Klangschale zielt auf eine  
Aktivierung unseres Energiesystems ab.  
Da unser Körper zu 70 % aus Wasser  
besteht, breiten sich die wohltuenden  
Schwingungen der Klangschalen in kon-  
zentrischen Kreisen im Körper aus, wie die  
Wellen in einem Teich, in den ein Stein  
geworfen wird und das spürt man in  
diesem Kurs im ganzen Körper! Schwingen  
Sie mit!

Leitung: Claudia Dormann,  
Entspannungspädagogin

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,  
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

**U512040142** Mi 11.04.18 – Mi 25.04.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
3 x 3 UE

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende  
Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind,  
das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf abset-  
zen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber  
versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrü-  
hungen und Insektenstichen verhalten  
sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,  
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

**U512040143** Di 12.06.18  
14.45 – 16.15 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00

**U512040144** Mi 13.06.18  
14.45 – 16.15 Uhr  
1 x 2 UE  
Kursgebühr EUR 5,00

## ● Heute basteln wir Eltern Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum Schweizer Dorf, Rothhauser Str. 48

**U512040145** Mi 13.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

**U512040146** Do 14.06.18  
16.00 – 18.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Erste Hilfe am Kleinkind (1 bis 6 Jahre) – Sofortmaßnahmen für Väter Inkl. Kinderbetreuung!

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter, Silke Kortenjann, Fachkraft für Eltern und Kinder

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf, Rothhauser Straße 48, Gelsenkirchen

**V512040146** Sa 13.10.18  
10.00 – 14.30 Uhr  
1 x 6 UE

## ● „Toben macht schlau“ (3 bis 5 Jahre)

### Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Ramona Meese, Erzieherin, Übungsleiterin, Studentin Lehramt

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf, Rothhauser Straße 48, Gelsenkirchen

**V512040147** Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18  
16.00 – 17.00 Uhr  
10 x 10 UE

## ● Eltern basteln Adventskalender

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten 12 Euro

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum Schweizer Dorf, Rothhauser Str. 48

**V512040148** Mo 19.11.18  
18.00 – 20.15 Uhr  
1 x 3 UE

**V512040149** Mi 21.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum, Munscheidstraße 12, 45879 GE, 0209 23370

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Basteln zum Frühling und zu Ostern

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus.

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

**U512040150** Mi 28.03.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.03.018  
3 UE

## ● Heute basteln wir Eltern Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

**U512040151** Mi 06.06.18  
14.00 – 17.00 Uhr  
1 x 4 UE

## ● Eltern basteln Laternen

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca 2-3 €

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

**V512040154** Di 06.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

**V512040155** Mi 07.11.18  
18.00 – 21.00 Uhr  
1 x 4 UE

## GE-Bismarck

In Kooperation mit der GGs Haverkamp, Erdbrüggenstr. 50, 45889 Gelsenkirchen  
Tel. Fr. Ceranski 015783169984

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Eltern Treffpunkt Grundschule ORT: Erdbrüggenstr. 50, GE

Gemeinsam erziehen in der Grundschule – Das „Elternseminar“ der Grundschule Haverkamp richtet sich an alle Eltern, die ihr Kind gerade erst eingeschult haben. Im Rahmen von 5 Treffen geht es um folgende Trainingsziele:

1. Was ist eigentlich „gute Erziehung“?
2. So stärke ich die Persönlichkeit meines Kindes
3. Grenzen, Regeln und Konsequenzen
4. So meistere ich auch schwierige Situationen im Erziehungsalltag.
5. So kann ich mein Kind in der Schule unterstützen

Die Teilnahme an allen 5 Terminen ist verbindlich. Unser Kurs findet im Rahmen des Familienzentrums und in Kooperation mit der Familienbildungsstätte „Helene-Weber-Haus“ statt. Die Moderation übernimmt Frau Susanne Schilling. Die Teilnahme ist kostenlos.

Der Kurs findet Montagvormittags von 10.30 Uhr – 11.00 Uhr in der Grundschule Haverkamp statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, AS, Familienzentrum Erdbrüggenstr. 50, 45889 GE

**U512040157** Mo 29.01.18 – Mo 05.03.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
4 x 12 UE

**V512040157** Mo 24.09.18 – Mo 29.10.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
4 x 12 UE

## GE-Schalke

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881, Ge 0209 815364**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● „Toben macht schlau“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

**Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern**

Die Kinder müssen laufen können! Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin  
Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,  
45881 GE

**U512040160** Mi 10.01.18 – Mi 07.02.18  
14.00 – 15.00 Uhr  
5 x 5 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule – So kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,  
45881 GE

**U512040161** Mi 07.02.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Hilfe ein Monster ist im Schrank

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,  
45881 GE

**U512040162** Mi 21.02.18  
14.45 – 17.00 Uhr  
1 x 3 UE

## ● **Babysitter-Kurs für Jugendliche 16 bis 20 Jahre**

**Das Familienzentrum zahlt unter Vorbehalt einen Zuschuss!!**

Dieser Kurs soll Jugendlichen (Mädchen und Jungen) die Möglichkeit geben, Kenntnisse im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern zu erwerben.

Angeboten werden u.a.:

- Säuglingspflege
- Spiel- und Beschäftigungsangebote für Kleinkinder
- pädagogische Themen

Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,  
45881 GE

**U512040163** Fr 02.03.18 – Sa 03.03.18  
Fr 02.03.18  
15.30 – 20.45 Uhr  
Sa 03.03.18  
09.30 – 15.00 Uhr  
2 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 29,00,  
Samstag 9.30-15 Uhr,  
2€ bar Materialkosten

## ● **Grenzen und Regeln für mehr Harmonie**

**ORT: GG – Schule, Kurt-Schumacher-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen**

Wenn Eltern nicht recht wissen, was sie wollen und vor entschiedenem, konsequentem Handeln zurückschrecken, haben plötzlich die Kinder „das Heft in der Hand“. Egal, ob sie 6 Monate, drei oder zehn Jahre alt sind: Kinder spüren die Unsicherheit der Eltern. Sie spüren, wie gut es funktionieren kann, nach Belieben den eigenen Willen durchzusetzen.

Eltern sind sich bewusst, dass Kinder Grenzen brauchen. Doch wie kann man diese durchsetzen?

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Koop Partner FZ Freiligrathstr.

**V512040164** Di 18.09.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE

## ● **Streit unter Kindern**

**ORT: GG – Schule, Kurt-Schumacher-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen**

Immer, wenn Kinder zusammenkommen, entstehen auch Konflikte, sei es in der Kindergruppe, auf dem Spielplatz oder in der Familie.

- Worüber streiten sich Kinder?
- Warum nehmen sich Kinder immer etwas weg?
- Warum streiten sich Geschwister?
- Wie verhält man sich als Erwachsener wenn Kinder sich streiten?
- Sollten sich Eltern da überhaupt einmischen?

An diesem Abend gibt es Gelegenheit Streitsituationen zwischen Kindern zu besprechen und eigene Verhaltensmöglichkeiten zu erarbeiten.

Leitung: Barbara Neumann,  
Dipl. Soz. Pädagogin

Koop Partner FZ Freiligrathstr.

**V512040165** Di 06.11.18  
14.30 – 16.00 Uhr  
1 x 2 UE



## ● Mein Kind kommt in die Schule – So kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80, 45881 GE

**V512040166** Mo 19.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Rothausen

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Rotthausen Markt 18, 45884 GE, 0209 1208766**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Erste Hilfe am Kleinkind (1 bis 6 Jahre) – Sofortmaßnahmen

**Erste Hilfe am Kind**

**Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall ?**

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

GE, AS, Familienzentrum Rotthausen Markt 18, GE Rotthausen

**U512040171** Mi 14.03.18  
16.00 – 18.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Hilfe! Mein Kind hört nicht auf mich!

„Das habe ich dir schon hundertmal gesagt...!“ In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden wir Strategien kennen lernen, die uns dabei helfen, dass Kinder auf ihre Eltern hören lernen – und das alles ohne Schimpfen, Schreien und Strafen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ Rotthausen Markt 18

**V512040173** Do 20.09.18  
16.00 – 18.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Mein Kind kommt in die Schule

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind.

Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht.

In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. KiTa und FZ Rotthauer Markt 18

**V512040174** Mo 12.11.18  
16.00 – 18.15 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Feldmark

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Antonius, Am Schillerplatz 12a, 45883 GE-Mitte, Tel. 0209 44749.**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern und Kinder im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

**U512040180** Do 08.03.18  
14.15 – 16.30 Uhr  
Anmeldeschluss:  
26.02.2018  
3 UE

## ● Auf Spurensuche! Väter und Kinder im Wald (4 bis 6 Jahre) in Kooperatoin Familienzentrum mit dem FZ St. Antonius, Am Schillerplatz 12a

Viele kleine Dinge, die am Wegesrand in der Natur zu finden sind, werden oft übersehen, z. B. Fraßspuren an Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Früchten. Oft sind es Kinder, die in ihrem Entdeckungstrieb unbekannte Dinge finden und Fragen stellen. An diesem Samstag gehen wir gemeinsam den verschiedenen Spuren nach und schauen, was denn der Wald zu bieten hat. In Kooperation mit dem FZSt Urbanus. Anmeldeschluss 01.04.18  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung) und Getränk/e und Verpflegung.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,  
Dipl. Soz.-Pädagogin,  
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, Ge-Buer

**U512040181** Sa 14.04.18  
10.15 – 13.15 Uhr  
1 x 4 UE,  
Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, GE Buer

## ● Eltern-Treffpunkt im Familienzentrum St. Antonius

### Eltern Treffpunkt – Erziehungsbe- gleitung – Erziehungsstärkung

#### Gemeinsam erziehen in der KiTa

Das Elternseminar richtet sich an alle Eltern, die ihr Kind in unserer KiTa haben. Im Rahmen von 5 Treffen geht es um folgende Ziele:

1. Gute Erziehung
2. Die Persönlichkeit meines Kindes stärken
3. Grenzen, Regeln und Konsequenzen – durchhalten
4. Umgang mit schwierigen Situationen im Erziehungsalltag.
5. So kann ich mein Kind auf dem Übergang zur Schule unterstützen.

Die Teilnahme an allen 5 Terminen ist verbindlich. Unser Kurs findet im Rahmen des Familienzentrums in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Helene-Weber-Haus statt.

Die Moderation übernimmt Frau Susanne Schilling. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

**U512040182** Mo 29.01.18 – Mi 11.04.18  
14.30 – 16.30 Uhr  
4 x 12 UE

## ● Die homöopathische Notfall- und Reiseapotheke

Es werden Homöopathische und naturkundliche Arzneimittel von einer Heilpraktikerin vorgestellt, die für viele akute Erkrankungen von der Blase bis zur Nase eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

**U512040183** Mo 14.05.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Erste Hilfe am Kind

### Basis Kurs – für Väter

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter  
Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

**V512040185** Sa 22.09.18  
10.30 – 14.30 Uhr  
1 x 5 UE

## ● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.  
Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

**V512040186** Mi 10.10.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

## ● Das Monster unter dem Bett – Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss: 26.10.18

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

**V512040187** Mi 07.11.18  
15.00 – 17.15 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Schalke

**Angebote in Kooperation mit dem Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, 45881 GE, Tel. 0209-169619**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Gebuer) 0209/9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Nähtreff

**Anmeldung nur U512100110**

Leitung: Nurten Yagli

GE, AS, Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

**U512040191** Mo 15.01.18 – Mo 19.03.18  
08.15 – 11.15 Uhr  
10 x 40 UE

## ● Nähtreff

**Anmeldung nur U512100111**

Leitung: Nurten Yagli

GE, AS, Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

**U512040192** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
08.15 – 11.15 Uhr  
13 x 52 UE

## ● Erste Hilfe für Schulkinder 3. – 4. Klasse

Mit diesem Angebot für Schulkinder der 3 und 4 Klasse möchten wir erreichen, dass Schüler und Schülerinnen Handlungskompetenzen entwickeln. Eine Grundidee ist, die Vermittlung von Inhalten und der Orientierung an der klassischen Ersten Hilfe Kursen, Kindgerecht aufgearbeitet zu vermitteln und den jungen Menschen eine Anleitung für das Verhalten in Notsituationen zu üben als auch Informationen zum Handeln in diesen zu vermitteln.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

GE, AS, Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

**V512040193** Do 11.10.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

**V512040194** Di 09.10.18  
15.00 – 16.30 Uhr  
1 x 2 UE

## GE-Ückendorf

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Ückendorfer Str. 163a, 45886 Gelsenkirchen, Tel. 0209 202048**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Gebuer) 0209/9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden.

Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter  
Städt. KiTa und FZ, Ückendorfer Straße 163a, 45886 Gelsenkirchen,

**U512040195** Di 19.06.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Angebot in Planung

Leitung: N.N.  
Städt. KiTa und FZ, Ückendorfer Straße 163a, 45886 Gelsenkirchen,

**V512040196** Mi 26.09.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Ückendorf

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 GE, Tel 0209 – 15022

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Gebuer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Haus der Familie, Ahstr. 6, 45879 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 2 29 58

## ● Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

- Erste Hilfe am Kind (1 bis 6 Jahre)
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter  
Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

**U512040200** Di 27.02.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 2-3 €

Leitung: Brigitte Jakob  
Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

**U512040201** Di 06.03.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Heute basteln wir Eltern und Kinder Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob  
Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

**U512040202** Mi 06.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Heute basteln wir Eltern und Kinder Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus.

Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

**U512040203** Do 07.06.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Eltern und Kinder basteln für die Advents- und Weihnachtszeit

Bitte mitbringen: Cutter, Bleistift und eine Schere, Materialkosten ca. 5 €

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

**V512040205** Mi 14.11.18  
14.00 – 16.15 Uhr  
1 x 3 UE

## In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Ge-Mitte, 0209 8181016

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Schultüten selbstgemacht

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita Dörmannsweg 8 GE-Bulmke

**U512040207** Mi 16.05.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Heute basteln Eltern und Kinder Laternen

Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita Dörmannsweg 8 GE-Bulmke

**V512040208** Mo 24.09.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

**V512040209** Di 25.09.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## GE-Mitte

### In Kooperation mit dem Familienzentrum GGS Georgstr. 1, 45879 Gelsenkirchen

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Veranstaltung in Planung

Leitung: N.N.

GE, AS, Familienzentrum GGS Georgstraße 1, 45879 GE

**U512040210** Mo 29.01.18 – Mi 31.01.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

## ● Veranstaltung in Planung

Leitung: N.N.

GE, AS, Familienzentrum GGS Georgstraße 1, 45879 GE

**V512040210** Mi 07.11.18  
14.30 – 16.45 Uhr  
1 x 3 UE



Foto: FOTOLIA 17968123 XXL

**info**

**Fachbereichsleitung:**  
**Christa Licharz-Lichtenthäler**  
**christa.licharz-lichtenthaeler@**  
**bistum-essen.de**

## Fitness und Gesundheit

- Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.
- Das Erreichen von körperlicher, psychischer und seelischer Balance wird von vielen Faktoren beeinflusst. Bewegung, Stressbewältigung, Selbstbewusstsein, Sinnerfüllung und Lebensfreude spielen eine große Rolle bei der Gesundheit des Menschen.
- Durch eine Fülle von Angeboten bieten unsere Kurse Entspannung und Ausgleich, um die Belastung in Familie und Alltag gelassener zu bewältigen.

Hinweis: Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von 85,00 EUR in zwei Raten abgebucht.

Autogenes Training  
Tanze mit mir in den Nachmittag  
Wirbelsäulengymnastik  
Progressive Muskelentspannung  
Ganzheitliches Körpertraining zur Osteoporose-Vorbeugung  
Gymnastik für „jung gebliebene-Seniorinnen“  
Sitzgymnastik  
Wassergymnastik  
Vital 50+ – Präventiv-Gymnastik für Frauen  
Vital und Fit  
Monday Express  
Power Hour  
Rückilates  
Bauch&Rücken Fitness  
Skigymnastik  
Power-Workout  
Fatburner  
Pilates  
Gymnastik und Bewegung  
Joyrobic  
Konditionsgymnastik für Herren (Außenstellen)  
Entspannungsgymnastik für Frauen (Außenstellen)  
Fachbereichstreffen  
Fortbildung für unsere Kursleitungen

## Natürlich gesund leben

### ● Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen Was ist für mich das Passende?

Es werden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Bitte kleines Kissen, Wollsocken und Decke mitbringen

Leitung: Ursula Hilbert, Lehrerin  
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

**U512090060** Mi 10.01.18 – Mi 31.01.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
4 x 4 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

### ● Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen

Bitte Wollsocken und Decke mitbringen

Leitung: Ursula Hilbert, Lehrerin  
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

**V512090061** Mi 28.11.18 – Mi 19.12.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
4 x 4 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

### ● Tanze mit mir in den Nachmittag Tanzen hält fit und macht Spaß

Tanzen hält fit und macht Spaß, jeder kann teilnehmen, ohne Vorkenntnisse und ohne Partner

Wir tanzen nach internationaler Musik, Paartänze, Kolos, Squares, Line Dance, Gassen etc.

Leitung: Bärbel Lampret, Tanzleiterin  
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

**U512090095** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
12 x 24 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

**V512090096** Mo 17.09.18 – Mo 10.12.18  
15.30 – 17.00 Uhr  
6 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

### ● Seniorfit

Erhalt und Steigerung der Vitalität für Senioren durch Bewegung und Kräftigung. Gezielte Übungen erhöhen die Stabilität, Flexibilität und Koordination. Dehnen, Strcken, Kräftigen – Gymnastik für Senioren ist genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten. Sie fördert das Zusammenspiel der Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig.

Leitung: Silke Hermes  
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

**U512090118** Do 18.01.18 – Do 12.07.18  
10.00 – 10.45 Uhr  
21 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 67,20

**V512090119** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
10.00 – 10.45 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 38,40

### ● Sitzgymnastik/Sitztanz – Fit auch im Alter

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Mit und ohne Hilfsmittel wie Bälle, Stangen, Hanteln oder Tücher.



Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090120** Do 18.01.18 – Do 12.07.18  
11.00 – 11.45 Uhr  
21 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 67,20

**V512090121** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
11.00 – 11.45 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 38,40

## ● **Gymnastik für „jung gebliebene Seniorinnen“**

Auch wenn Knie, Hüfte und Rücken zwicken, ist es nie zu spät, unserem Körper etwas gutes zu tun. Moderate Gymnastikübungen, auf dem Stuhl sitzend, mit und ohne Handgeräte (Luftballon, Theraband, Ballkissen usw.), helfen, Kraft aufzubauen, beweglich zu bleiben, das Gleichgewicht zu trainieren und die Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Leitung: Monika Hermann

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090160** Do 11.01.18 – Do 28.06.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

**V512090161** Do 06.09.18 – Do 13.12.18  
15.00 – 16.00 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 43,20

## ● **Ganzheitliches Körpertraining zur Osteoporose-Vorbeugung**

Osteoporose ist längst zu einer Volkskrankheit geworden. Da der Verlauf zu nächst schmerzlos und schlechend ist, kann ein Knochenbruch in der zweiten Lebenshälfte völlig unerwartet auftreten. Vorbeugendes, gezieltes Krafttraining zur Stärkung von Muskeln und Knochen,

– Gleichgewichtstraining, um Stürze zu vermeiden,  
– Stretching, um die Beweglichkeit zu erhalten,  
– Haltungsschule,  
– Übungen zur Entspannungsfähigkeit sind Themen dieses Kurses. Tun Sie sich und ihren Knochen etwas Gutes: Bewegen Sie sich und haben Spaß und Freude dabei!

Leitung: Monika Hermann

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090164** Do 11.01.18 – Do 28.06.18  
16.15 – 17.15 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 80,00

**V512090165** Do 06.09.18 – Do 13.12.18  
16.15 – 17.15 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

## ● **Sitzgymnastik** **Fit auch im Alter**

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Mit und ohne Hilfsmittel wie Bälle, Stangen, Hanteln oder Tücher.

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090170** Di 16.01.18 – Di 10.07.18  
17.00 – 17.45 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 79,20

**V512090171** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
17.00 – 17.45 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 43,20

## ● Wasser- und Bewegungsgymnastik Rückenentlastungsschwimmen (für SchwimmerInnen)

Leitung: Anna-Maria van den Meulenhof  
GE, AS, Schwimmbad Waterworld,  
Husemannstr. 50

**U512090270** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
09.00 – 09.45 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 94,60

**U512090271** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
09.00 – 09.45 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 120,40

**V512090272** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
09.00 – 9.45 Uhr  
15 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 129,00

**U512090273** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
09.45 – 10.30 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 94,60

**U512090274** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
09.45 – 10.30 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 120,40

**V512090275** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
09.45 – 10.30 Uhr  
15 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 129,00

Leitung: Konstantin Fischer

**U512090276** Di 16.01.18 – Di 27.03.18  
09.00 – 09.45 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 94,60

**U512090277** Di 10.04.18 – Di 03.07.18  
9.00 – 9.45 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 111,80

**V512090278** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
9.00 – 9.45 Uhr  
15 x 15 UE  
Kursgebühr EUR 129,00

**U512090279** Di 09.01.18 – Di 20.03.18  
9.45 – 10.30 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 94,60

**U512090280** Di 10.04.18 – Di 03.07.18  
9.45 – 10.30 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 111,80

**V512090281** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
9.45 – 10.30 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 120,40

## ● Vital 50+ – Präventivgymnastik für Frauen

Übungen für den ganzen Körper, um fit und beweglich durch den Alltag zu gehen. Wir verbessern schrittweise die Mobilität, unsere Koordinationsfähigkeit und kräftigen die gesamte Muskulatur. Wir führen gezielt Übungen für die Wirbelsäule und den Beckenboden aus. Ein abschließender Dehnungs- und Entspannungsteil trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Leitung: Andrea Große-Kreul,  
Reha-Trainerin Orthopädie

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090464** Di 09.01.18 – Di 03.07.18  
09.45 – 10.45 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 88,00

**V512090465** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
09.45 – 10.45 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

## ● Vital & Fit – zur Verbesserung des muskulären Zusammenspiels, der koordinativen Fähigkeiten und Mobilitätsförderung

Ein abwechslungsreiches Training für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und dabei ihre Koordinationsfähigkeit sowie die Hauptmuskelgruppen verbessern und kräftigen möchten. Übungen zur Stärkung der gesamten Wirbelsäule und des Beckenbodens gehören dazu sowie ein ausgiebiger abschließender Dehnungs- und Entspannungsteil, in dem wir auch mal unsere Faszien trainieren werden.

\*Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Sie vernetzen unseren ganzen Körper. Ein Faszientraining kann Leistungssteigerung bewirken. Zudem beschleunigt es die Heilung und schützt den Körper erheblich vor Verletzungen.

Leitung: Andrea Große-Kreul,  
Reha-Trainerin Orthopädie

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090466** Di 09.01.18 – Di 03.07.18  
10.45 – 11.45 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 88,00

## ● Vital & Fit – zur Verbesserung des muskulären Zusammenspiels, der koordinativen Fähigkeiten und Mobilitätsförderung

Leitung: Andrea Große-Kreul

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**V512090467** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
10.45 – 11.45 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 52,00

## ● Body and Soul

Unsere körperlichen Beanspruchungen im Beruf sind gekennzeichnet von Bewegungsmangel bei sitzenden Tätigkeiten bzw. einseitigen Bewegungen mit Fehlbelastungen bei körperlicher Arbeit. Mit wohl dosierten gymnastischen Übungen werden alle Muskelpartien gedehnt und gekräftigt. Progressive Muskelentspannung sowie Haltungsschulung runden das Programm ab. Mit und ohne Hilfsmittel wie Steps, Hanteln, Therabänder etc. Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene.

Leitung: Marion Götz

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090550** Mo 15.01.18 – Mo 09.07.18  
19.00 – 20.00 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 88,00

**V512090551** Mo 03.09.18 – Mo 17.12.18  
19.00 – 20.00 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 56,00

## ● Fit-Gym

Wöchentlich wechselndes Programm BBP, Bodystyling, Easy Step, Hanteltraining, Fit-Ball-Gymnastik o. ä. zur Förderung bzw. Beibehaltung der Ausdauer, Kräftigung & Dehnung aller Muskelgruppen. Ein Allround-Training im Low-Impact – also schonend für die Gelenke, Schonendes, aber keineswegs langweiliges Workout zu mitreißender Musik!

Also...let's move! Für Anfänger wie Fortgeschrittene!

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090560** Di 16.01.18 – Di 26.06.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 80,00

## ● Fit Gym

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**V512090561** Di 04.09.18 – Di 04.12.18  
18.10 – 19.10 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 48,00

## ● Rückilates

Eine Mischung von Pilates und Rückenfitness!

Die Rückengymnastik stärkt gering ausgebildete Muskelgruppen und bildet ein sinnvolles Äquivalent zum Pilates, das die inneren Organe entlastet, den Stoffwechsel ankurbelt und die Koordination verbessert. Der Mix aus kontrolliert ausgeführten Übungen und geistiger Entspannung richtet die strapazierte Wirbelsäule auf und stabilisiert den Rumpf in Hinblick auf ein besseres Körpergefühl. Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene!

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090567** Di 16.01.18 – Di 20.03.18  
19.15 – 20.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

**U512090568** Di 10.04.18 – Di 26.06.18  
19.15 – 20.00 Uhr  
10 x 10 UE  
Kursgebühr EUR 40,00

**V512090569** Di 04.09.18 – Di 09.10.18  
19.15 – 20.00 Uhr  
6 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

**V512090570** Di 30.10.18 – Di 04.12.18  
19.15 – 20.00 Uhr  
6 x 6 UE  
Kursgebühr EUR 24,00

## ● Fatburner

Ganz easy, schwitzen und die Fettreserven schmelzen durch Bewegung.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Petra Brandt

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090700** Do 18.01.18 – Do 12.07.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
19 x 19 UE  
Kursgebühr EUR 85,50

**V512090701** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

## ● Power Workout

Gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen (Bauch-Beine-Po sowie Rücken-Arme und Schultern) beansprucht. Ein Rundum-Programm mit und ohne Zusatzgeräte, um die Muskulatur zu kräftigen und zu formen.

Leitung: Petra Brandt

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090702** Do 18.01.18 – Do 12.07.18  
18.40 – 19.40 Uhr  
19 x 19 UE  
Kursgebühr EUR 85,50

**V512090703** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
18.40 – 19.40 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

## ● Pilates

Training der Tiefenmuskulatur ganz ruhig und entspannt, trotzdem effektiv und figurformend, gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung: Petra Brandt

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090704** Do 18.01.18 – Do 12.07.18  
19.45 – 20.45 Uhr  
19 x 19 UE  
Kursgebühr EUR 85,50

**V512090705** Do 30.08.18 – Do 06.12.18  
19.45 – 20.45 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 54,00

## ● Joyrobic

Schlank und fit mit vergnüglichen Aerobic-Übungen zu flotter Musik. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Sie steigern Fitness und Kondition, Vitalität und Energie. Der Stoffwechsel wird durch die aerobe Betätigung abgekurbelt, es werden Giftstoffe im Körper abgebaut und es hilft Zellulitis zu mindern.

Leitung: Maria del Carmen Medina,  
Wellness-Trainerin Sportbund,  
Übungsleiterin, N.n

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090830** Mo 08.01.18 – Mo 11.06.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
19 x 19 UE  
Kursgebühr EUR 76,00

Leitung: Maria del Carmen Medina,  
Wellness-Trainerin Sportbund,  
Übungsleiterin

**V512090831** Mo 03.09.18 – Mo 26.11.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

Leitung: Heidrun Schiweck-Grabsch

**U512090837** Mi 10.01.18 – Mi 20.06.18  
18.15 – 19.15 Uhr  
20 x 20 UE  
Kursgebühr EUR 80,00

**V512090838** Mi 29.08.18 – Mi 28.11.18  
18.15 – 19.15 Uhr  
11 x 11 UE  
Kursgebühr EUR 44,00

## ● Gymnastik, Bewegung und Haltungsschulung (mit Musik)

Leitung: Monika Gruttmann

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090870** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
09.45 – 10.30 Uhr  
23 x 23 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

**V512090871** Mo 27.08.18 – Mo 10.12.18  
09.45 – 10.30 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 39,20

**U512090872** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
10.45 – 11.30 Uhr  
23 x 23 UE  
Kursgebühr EUR 64,40

**V512090873** Mo 27.08.18 – Mo 10.12.18  
10.45 – 11.30 Uhr  
14 x 14 UE  
Kursgebühr EUR 39,20

## ● Gymnastik für Senioren Bewegung mit Musik

Gymnastik, Bewegung mit Musik

Leitung: Christel Szurowski

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,  
Purzelbaum

**U512090916** Mi 10.01.18 – Mi 04.07.18  
10.00 – 10.45 Uhr  
23 x 23 UE  
Kursgebühr EUR 59,80

**V512090917** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
10.00 – 10.45 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 31,20

## GE-BULMKE

Information und Anmeldung  
Helene-Weber-Haus,  
Telefon: 0209/ 9331170

### ● Konditionsgymnastik für Herren mit Feierabend-Fußball

Stabilitätsübungen – Rückenschule –  
Zirkeltraining – Konditionsübungen –  
Laufschule (Lauf ABC)

Leitung: Jörg Dußak, Übungsleiter  
Gauß-Gymnasium, Hammerschmidtstr. 13,  
Gelsenkirchen

**U512095401** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
18.15 – 19.45 Uhr  
24 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 96,00

**V512095402** Mi 29.08.18 – Mi 19.12.18  
18.15 – 19.45 Uhr  
14 x 28 UE  
Kursgebühr EUR 56,00

### ● Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Monika Hermann  
GE, AS, Altfridraum Kettler Haus,  
Im Mühlenfeld 10, Ge-Bulmke

**U512095407** Mi 10.01.18 – Mi 27.06.18  
15.30 – 16.30 Uhr  
22 x 22 UE  
Kursgebühr EUR 72,60

### ● Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Monika Hermann  
GE, AS, Altfridraum Kettler Haus,  
Im Mühlenfeld 10, Ge-Bulmke

**V512095408** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
15.30 – 16.30 Uhr  
12 x 12 UE  
Kursgebühr EUR 39,60

## GE-HÜLLEN

Information und Anmeldung  
Helene-Weber-Haus,  
Telefon: 0209/9331170

### ● Gymnastik für Seniorinnen Bewegung mit Musik

Leitung: Christel Szurowski  
Pfarrheim Hüllen, Turnhalle,  
Skagerrakstr. 42, Gelsenkirchen

**U512095505** Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18  
08.30 – 09.30 Uhr  
23 x 23 UE  
Kursgebühr EUR 75,90

**V512095506** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
08.30 – 09.30 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 42,90

## GE-HAVERKAMP

Information und Anmeldung  
Helene-Weber-Haus,  
Telefon: 0209/9331170

### ● Gymnastik, Bewegung und Haltungsschulung

Leitung: Monika Hermann  
Turnhalle Mulvany Realschule,  
Hagemannshof 5, Gelsenkirchen

**U512096701** Mo 08.01.18 – Mo 25.06.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
21 x 21 UE  
Kursgebühr EUR 69,30

**V512096702** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
13 x 13 UE  
Kursgebühr EUR 44,20



Foto: FOTOLIA 25054738\_M

**info**

## HERZLICH WILLKOMMEN

zum lebendigen und kreativen Miteinander. Es ist geschafft, wie haben unsere neuen Näh- und Kreativ-Räume in der Feldmark bezogen.

Auf den nächsten Seiten präsentieren wir einen Auszug aus unserer Angebotspalette.

Alle weiteren neuen Angebote entnehmen sie bitte den ausliegenden Flyern.

Sie finden uns in der Gemeinde:  
St. Antonius

Langemarckstr. 4/Schillerplatz  
45883 Gelsenkirchen

Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Hauses

**Fachbereichsleitung: Gabriele Rietmann**  
**Tel. 0209/933117-12**

### Mode- und Textildesign

Das Konzept in diesem Fachbereich beinhaltet die Vermittlung von Näh- und Zuschneidetechniken, den sparsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen, kritische Auseinandersetzung mit der Welt der Mode und Bewusstmachen von ökologischen Werten.

Die kreativen sowie politischen Anregungen steigern das Selbstbewusstsein und ermöglichen dem Teilnehmenden eine Vorbildfunktion in Familie und ihrem sozialen Umfeld zu erlangen. Das kommunikative Miteinander gibt der Einzelnen Hilfestellung in vielen Lebensbereichen und somit einen Ausgleich zwischen Beruf, Schule und Familie. Sie benötigen Maßband, Schere, Nähgarn, Steck- und Nähmaschinennadeln, Kopiergerät, Kopierpapier, Schneiderkreide, Bleistift und Stoff. In den Kursgebühren sind 2,00 EUR für die Nutzung der Overlock enthalten.

### Hinweis für alle Nähkurse

Ein Kurs kommt im Allgemeinen nur zustande, wenn 10 Teilnehmerinnen bezahlt haben.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Durchführung nur bei Kostendeckung durch die Teilnehmerinnen möglich.

Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von EUR 85,00 in 2 Raten abgebucht.

Wöchentliche Nähkurse

Nähtreff

Interkultureller Nähtreff

Fachbereichstreffen

## ● Nähen am Montag

Je nach Typ und persönlichem Stil können Sie individuelle Kleidungsstücke anfertigen. In den wöchentlich stattfindenden Kursen vermitteln Ihnen ausnahmslos Fachkräfte die dafür erforderlichen Grundkenntnisse. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern und mit der Nähmaschine, aber auch die Ausführung von Änderungen aller Art und Reparaturen wie z.B. Reißverschlüsse ersetzen.

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12, Feldmark

**U512100004** Mo 22.01.18 – Mo 09.07.18  
09.15 – 12.15 Uhr  
21 x 84 UE  
Kursgebühr EUR 126,00

**U512100005** Mo 17.09.18 – Mo 17.12.18  
09.15 – 12.15 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice

**U512100006** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
15.15 – 18.15 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U512100007** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
15.15 – 18.15 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

**U512100008** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
15.15 – 18.15 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

Leitung: Claudia Rinke-Grenz,  
Schnittdirektrice

**U512100009** Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U512100010** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

**V512100011** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

## ● Nähen am Dienstag

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte  
Modegestalterin

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100012** Di 09.01.18 – Di 10.07.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
23 x 92 UE  
Kursgebühr EUR 138,00

**V512100013** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
9.00 – 12.00 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

## ● Nähen am Mittwoch

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte  
Modegestalterin

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100014** Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
24 x 96 UE  
Kursgebühr EUR 144,00

**V512100015** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

## ● Nähen am Donnerstag

Leitung: Claudia Rinke-Grenz,  
Schnittdirektrice

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100016** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
22 x 88 UE  
Kursgebühr EUR 132,00



**V512100017** Do 06.09.18 – Do 13.12.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

## ● Nähtreff

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte  
Modegestalterin

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100030** Di 09.01.18 – Di 20.03.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
11 x 44 UE  
Kursgebühr EUR 66,00

**U512100031** Di 10.04.18 – Di 10.07.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

**V512100032** Di 04.09.18 – Di 11.12.18  
18.45 – 21.45 Uhr  
13 x 52 UE  
Kursgebühr EUR 78,00

## ● Interkultureller Nähtreff deutsch – türkisch

Frauen aus den unterschiedlichsten  
Kulturen treffen sich zum kreativen Mitei-  
nander. Die Teilnehmerinnen erlernen den  
Umgang mit der Nähmaschine und  
Overlock, den Zuschnitt und das Anferti-  
gen eines Kleidungsstückes ihrer Wahl.

Leitung: Gülcan Akcaalan

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100070** Mi 17.01.18 – Mi 21.03.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
10 x 40 UE  
Kursgebühr EUR 60,00

**U512100071** Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

**V512100072** Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18  
09.00 – 12.00 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 72,00

## ● Interkultureller Nähtreff deutsch – arabisch (mit Kinderbetreuung)

Leitung: Saeb Jalil Abboodi Abboodi

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100080** Do 11.01.18 – Do 12.07.18  
16.00 – 19.00 Uhr  
22 x 88 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

**V512100081** Do 06.09.18 – Do 13.12.18  
16.00 – 19.00 Uhr  
12 x 48 UE  
Kursgebühr EUR 20,00

## ● Schmusepuppe fürs Kind

Wer wünscht sich das nicht für sein Kind,  
eine individuelle Schmusepuppe, weich  
und kuschelig. Fertigen Sie ihrem Kind  
oder Enkelkind eine eigene Schmusepuppe  
– etwas was Sie mit Herz, Seele und Liebe  
herstellen.

In dem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, eine  
Puppe von ca. 40 cm Größe anzufertigen.  
Materialkosten von ca. 20 € sind bei  
Beginn vor Ort zu zahlen.

Nähnadeln, Stecknadeln, Schere, Garn für  
die Augen, Häkelnadel Gr. 3, Maßband,  
Stoff für die Kleidung

Leitung: Sara Liebe

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,  
Feldmark

**U512100100** Do 15.02.18 – Do 22.03.18  
19.00 – 21.15 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

**V512100101** Do 08.11.18 – Do 13.12.18  
19.00 – 21.15 Uhr  
6 x 18 UE  
Kursgebühr EUR 36,00

## ● Nähtreff

Leitung: Nurten Yaglı

GE, AS, Familienzentrum Sternschule,  
Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

**U512100110** Mo 15.01.18 – Mo 19.03.18  
08.15 – 11.15 Uhr  
10 x 40 UE

**U512100111** Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18  
08.15 – 11.15 Uhr  
13 x 52 UE

**V512100112** Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18  
08.15 – 11.15 Uhr  
13 x 52 UE

## GE-Rotthausen

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem  
Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt  
18, 45884, Ge 0209 1208766**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de) anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

## ● Nähtreff: Kinderkleidung selbst gemacht – Mit Kinderbetreuung!

**ORT: Karl Meyer Str. 50, in 45884  
Gelsenkirchen Rotthausen**

Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre Kinder mit selbstgeschneiderten Sachen einkleiden.

Von Mütze, Schal, Hosen, Röcken, Sweat-shirts, etc.

Bei Bedarf mit Kinderbetreuung, bitte unbedingt mit anmelden!

Stoffe können bei der Kursleitung erworben werden. Preis für den Stoff, nach Verbrauch!

Leitung: Angela Horstmann, N.n

GE, AS, Familienzentrum Rotthausener Markt, Karl Meyer Str. 50

**U512100200** Mi 14.02.18 – Mi 21.03.18  
08.30 – 11.30 Uhr  
6 x 24 UE

## ● Vielfalt des Nähens

Leitung: Anja Bestvater, Designerin

GE, AS, Familienzentrum Franz-Bielefeld-Str.

**U512100215** Mi 17.01.18 – Mi 21.03.18  
16.45 – 19.00 Uhr  
10 x 30 UE

**U512100216** Mi 11.04.18 – Do 28.06.18  
16.45 – 19.00 Uhr  
12 x

**V512100217** Mi 12.09.18 – Mi 12.12.18  
16.45 – 19.00 Uhr  
11 x 33 UE  
Kursgebühr EUR 40,50



# Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

<b>1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!</b>	<b>Name, Vorname des Kindes</b>	<b>Geburtsdatum (erforderlich)</b>
<b>Straße, Hausnummer</b>		<b>Telefon/Handy</b>
<b>Postleitzahl, Ort</b>		<b>E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)</b>
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
<b>Kursnummer</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Gebühr</b>
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		
<b>Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats</b>		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> <b>SEPA-Mandat liegt bereits vor</b>		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
<b>Name, Vorname Kontoinhaber/in</b>		
<b>Strasse, PLZ, Ort</b>		
<b>IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)</b>		
DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _		
<b>Bank</b>	<b>BIC</b>	
	_ _ _ _ _ _   _ _ _ _	
<b>Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl</b>	<b>Kontonummer</b>	
Die Frist zur Versendung der Vorankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		



# Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

<b>1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)</b>		<b>Geburtsdatum</b>
<b>Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!</b>	<b>Name, Vorname des Kindes</b>	<b>Geburtsdatum (erforderlich)</b>
<b>Straße, Hausnummer</b>		<b>Telefon/Handy</b>
<b>Postleitzahl, Ort</b>	<b>E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)</b>	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
<b>Kursnummer</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Gebühr</b>
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		
<b>Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats</b>		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> <b>SEPA-Mandat liegt bereits vor</b>		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
<b>Name, Vorname Kontoinhaber/in</b>		
<b>Strasse, PLZ, Ort</b>		
<b>IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)</b>		
DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _		
<b>Bank</b>	<b>BIC</b>	
	_ _ _ _ _ _   _ _ _	
<b>Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl</b>	<b>Kontonummer</b>	
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
<b>Ort, Datum, Unterschrift</b>		
<b>X</b>		

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

### Was möchten Sie uns mitteilen? (Mehrfachauswahl möglich)

Ich habe eine  
**Anregung**

Ich möchte  
**auf etwas hinweisen**

Ich habe eine  
**Beschwerde**

Ich möchte  
**Lob und Dank  
äußern**

### Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung?

**Name / Vorname:**

**Straße / Hausnummer:**

**PLZ / Ort:**

**E-mail:**

**Telefon:**

**Vielen Dank für Ihre Angaben!**

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

**Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Programm und unsere Arbeit aktiv mitzugestalten. Mit Ihren Anregungen helfen Sie uns, die Qualität unserer Einrichtung kontinuierlich zu verbessern.**

**Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:**

**Kath. Familienbildungsstätte Helene-Weber-Haus**

telefonisch unter: 0209 / 93 31 17-0

per Fax unter: 0209 / 39 88 76

per E-mail: [fbs.hwh@bistum-essen.de](mailto:fbs.hwh@bistum-essen.de)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Helene Weber Haus

Celsenkirchen-Mitte

Allgemeines

**§ 1 Anmeldung**  
1. Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkter Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich, insoweit diese die Anmeldung nicht selbst in ihrem Namen für ihr Kind vornehmen.  
2. Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail oder über die Internetseiten der katholischen Erwachsenen- und Familienbildung erfolgen. Auch persönliche Anmeldefristen der Teilnehmer

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

### Präambel

Alle Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für interessierte Menschen – unabhängig von der Konfession.

### § 1 Anmeldung

1. Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkt Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich, insoweit diese die Anmeldung nicht selbst in ihrem Namen für ihr Kind vornehmen.
2. Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail oder über die Internetseiten der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH erfolgen. Auch persönliche Anmeldungen sind während der Öffnungszeiten möglich. Bei der Anmeldung ist vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin der entsprechende Vordruck zu nutzen. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat die vollständige Adresse und eine Telefonnummer, unter der er/sie für Rückfragen oder Änderungen erreichbar ist, sowie eine aktuelle E-Mail-Adresse anzugeben. Die vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin genannte E-Mail-Adresse wird von der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH als verbindlich angesehen. Die Angabe des Geburtsdatums erfolgt freiwillig.
3. Bei Anmeldungen zu Kursen in Pfarrgemeinden sind ein richtungsspezifisches Vorgehen sowie abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen in den jeweiligen Programmheften zu beachten.

4. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erfolgt hierüber eine Mitteilung an den Anmeldenden/die Anmeldende.
5. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH an.

### § 2 Zahlungsbedingungen

1. Zusammen mit der Anmeldung ist eine schriftliche Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandat zu Gunsten der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH zu erteilen.
2. Ist ein Bankeinzug infolge fehlerhafter Angaben bei der Bankverbindung oder wegen einer nicht ausreichenden Deckung des Kontos nicht möglich, trägt der Teilnehmer/die Teilnehmerin die hieraus erwachsenden Kosten – insbesondere die Bankgebühr. Weitergehende Schadensersatzansprüche bleiben vorbehalten.
3. Bei persönlicher Anmeldung ist in Einzelfällen auch eine Barzahlung möglich.
4. Für Studienreisen und Bildungswochen gelten unsere Allgemeinen Reisebedingungen, die in unseren Einrichtungen ausliegen.

### § 3 Kursausfall

1. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH behält sich vor, die Veranstaltung abzusagen. Als Gründe hierfür sind beispielsweise eine zu geringe Teilnehmerzahl oder eine Erkrankung der Seminarleitung anzusehen.
2. Von dem Ausfall der Veranstaltung wird der Teilnehmer/die Teilnehmerin unverzüglich unterrichtet. Gegebenenfalls bereits gezahlte Kursgebühren werden ebenfalls unverzüglich zurückerstattet.



3. Pro Kurs ist regelmäßig eine Teilnehmerzahl von mindestens zehn Personen erforderlich, soweit die jeweilige Programmankündigung nichts anderes vorsieht.

## § 4 Widerrufsrecht

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann seine/ihre über Fernkommunikationsmittel abgegebene Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen, kefb@bistum-essen.de.

## § 5 Rücktritt/Kündigung durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin

1. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist berechtigt, sich bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Kurs abzumelden. Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn dem Teilnehmer/der Teilnehmerin unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls und unter Abwägung der beiderseitigen Interessen ein Festhalten an dem Vertrag nicht zugemutet werden kann.
2. Meldet sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin ohne wichtigen Grund vom Kurs ab, so können die Kursgebühren nur wie folgt erstattet werden:
  - bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 100 %,
  - bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 75 %,
  - bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 %,
  - bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 25 %
 an den Teilnehmer/die Teilnehmerin erstattet. Erfolgt eine Abmeldung weniger

als eine Woche vor dem Kurs, so erfolgt keine Erstattung.

## § 6 Haftung

Für Schadensersatzansprüche des Teilnehmers/der Teilnehmerin aus Vertrag und/oder aus deliktischer Haftung haftet die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit; dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

## § 7 Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer/die Teilnehmerin ein, dass seine/ihre Daten bei der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH elektronisch gespeichert werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH kann die Daten zum Zweck der Information des Teilnehmers/der Teilnehmerin über die eigenen Angebote nutzen. Die Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH unterliegt der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz – KDO – des Bistums Essen sowie den hierzu ergangenen Verordnungen zur Durchführung der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz (KDO-DVO) in ihren jeweils geltenden Fassungen.

## § 8 Abweichende Regelungen

1. Individuelle Vereinbarungen sowie von den allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Regelungen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.
2. Für Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen sind Ermäßigungen möglich. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Bitte sprechen Sie uns an. Der Vorgang und die zugehörigen Belege werden vertraulich behandelt.

# Kalender von 2018

## Es finden keine Kurse statt:

- Weihnachtsferien: 27.12.2017 - 06.01.2018
- Rosenmontag: 12.02.2018
- Osterferien: 26.03.2018 - 07.04.2018
- Pfingstferien: 22.05.2018 - 25.05.2018
- Sommerferien: 16.07.2018 - 28.08.2018
- Herbstferien: 15.10.2018 - 27.10.2018
- Weihnachtsferien: 21.12.2018 - 04.01.2019

Januar							Februar							März							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31		
April							Mai							Juni							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		
30																					
Juli							August							September							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
						1			1	2	3	4	5							1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
30	31																				
Oktober							November							Dezember							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	
														31							

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notizen

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

# Katholische Erwachsenen- und Familienbildung in der Region Emscher-Lippe

## **Bottrop**

### **Katholische Familienbildung**

Pferdemarkt 4  
46236 Bottrop  
Tel.: 02041 / 70 62 30  
Email: [info@fbs-bottrop.de](mailto:info@fbs-bottrop.de)  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

## **Gelsenkirchen**

### **Katholische Familienbildungsstätte**

**Helene-Weber-Haus**  
Westerholter Str. 10  
45894 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 / 93 31 17-0  
Email: [fbs.hwh@bistum-essen.de](mailto:fbs.hwh@bistum-essen.de)

## **Essen**

### **Katholisches Bildungswerk Essen für Gelsenkirchen**

Frau Martina Meier  
Bernestr. 5  
45127 Essen  
Tel.: 0201 / 81 32-245  
Email: [Martina.Meier@bistum-essen.de](mailto:Martina.Meier@bistum-essen.de)  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

Gern informieren wir über unsere Programme.

[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

Einrichtungen der:



**KEFB**

im Bistum Essen gGmbH

**Katholische Familienbildungsstätte**

**Helene-Weber-Haus**

Westerholter Str. 10

45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 / 93 31 17-0

Email: fbs.hwh@bistum-essen.de



**KEFB**

im Bistum Essen gGmbH

