





Grußwort

Liebe Freund*innen unserer Ev. Fabi,

mussten Sie beim Anblick unseres Covers auch unvermittelt lächeln?

Mir ist es jedenfalls so gegangen, als ich das Bild das 1. Mal sah und es hat mich auch nicht mehr losgelassen. Welch eine Lebensfreude und Unbeschwertheit strahlt dieses kleine Mädchen aus!

Lebensfreude, die Freude am Leben: am eigenen Leben, aber auch am Leben um uns herum – etwas, was wir in den letzten Monaten sehr zu schätzen gelernt haben.

Und Unbeschwertheit – wann waren Sie das letzte Mal so richtig unbeschwert und konnten aus tiefstem Herzen lachen? Ich wünsche Ihnen, dass es viele solche Momente gab – sind gerade sie es doch, die uns in schwierigen Zeiten Kraft geben.

Und damit schlägt dieses Cover den Bogen zu unserem Programmjahr 2020/21. Selten musste ein Programmheft unter so unsicheren Bedingungen erstellt werden wie in diesem Jahr. Aber schauen Sie sich das Mädchen auf dem Cover an: voller Lebensfreude und Unbeschwertheit genießt es den Augenblick.

Uns Erwachsenen fällt das längst nicht so leicht! Wir brauchen oft noch eine Portion "Zuversicht". Zuversicht, dass auch alles gut wird und wir uns nicht mit Sorgen beschweren müssen. Und genau mit dieser Zuversicht haben wir dieses Programmheft für Sie erstellt!

Zuversichtlich schauen wir ins Programmjahr 2020/21 und gehen davon aus, dass die meisten unserer Kurse wie geplant stattfinden können und zuversichtlich hoffen wir, dass auch Sie (trotz des moderaten Gebührenaufschlags, S. 5) gerne zu uns in die Fabi

kommen und unser Haus mit Leben füllen.

Zuversichtich freuen wir uns darauf, unsere Fabi für Sie weiter umgestalten zu können – alles braucht seine Zeit, meist länger als gedacht, aber es wird gut!

Zuversichtlich gehen wir auch davon aus, dass die Kita in unserem leerstehenden Gebäudeteil im Sommer 2021 startet – und stellen uns bis dahin auf weitere Bauarbeiten am Standort ein!

Und bis dahin? Genießen wir den Augenblick, gehen vielleicht in den Wald, lassen die Blätter unter unseren Füßen rascheln oder um uns herumwirbeln, tanken Kraft in der Natur und freuen uns einfach, dass wir leben.

Und füllen wir dieses Leben mit wunderbaren Augenblicken – stöbern Sie also gerne in unserem Programmheft und entdecken Sie neben bekannten Angeboten auch neue Dinge, z.B. TriloChi®, den Trickfilmworkshop, unsere Bauernhofreihe, unser Änderungsatelier oder die vielen neuen Kochthemen!

Viel Spaß dabei!

Ihre

Leitung der Ev. Familien-Bildungsstätte

Velane Andt

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines, Organisatorisches

Grußwort Inhaltsverzeichnis Ihr Fabi-Team Fabi intern Geburtstage in der Ev. Fabi Fabi digital Corona-Info Veranstaltungen Kursprogramm Evangelische Erwachsenenbildung 66 Evangelische Familien-Bildungsstätte 70 Allgemeine Geschäftsbedingungen 71 **Impressum** 73 Ferienkalender 74 Anmeldekarte 75 Stichwortverzeichnis 81

Die mit 🔁 gekennzeichneten Veranstaltungen werden in der pädagogischen Verantwortung* der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt.

* §8 Abs. 1 Niedersächsisches Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG)

Die Ev. Familien-Bildungsstätte ist Mitglied im Netzwerk Osnabrück Inklusiv – Wir bilden Vielfalt. Das Logo des blauen Vogels führt Sie zu inklusiven Kursen.



Kurspro	gramm		
■ Rund	um die Geburt	7	
■ Leben	n mit Kindern	10	
	Eltern mit Babys und Kleinkindern	10	
	Eltern und Kinder in Aktion	16	
	Mit Papa unterwegs	18	
	Kurse für Kinder und Jugendliche	19	
	Musik für alle	20	
■ Familie vor Ort			
	DELFI® vor Ort	22	
	Eltern-Kind-Gruppen vor Ort	23	
	FUN® vor Ort	23	
	Griffbereit vor Ort	24	
	Projekt Dodesheide	24	
	Familientreff Süd	2	
■ Elternthemen			
	Wissenswertes für den Familienalltag	26	
	Fort- und Weiterbildungen	29	
■ Gesur	ndes Leben	3	
	Neues entdecken	3	
	Entspannung und Achtsamkeit	32	
	Tanz und Fitness	38	
	Gymnastik und Kräftigung	40	
	Bewusste Ernährung	4	
	Stärke geben	43	
■ Kreative Freizeit			
	Ton, Farbe und mehr	4.	
	Kreativgruppen	46	
	Stoffe. Faden und mehr	47	

■ Kochen und Genießen	49
Kochkurse	49
Kochclubs	54
Kochevents	55
Kochkalender	56
■ Sprachen und Kultur	
Sprachen	57
Kultur	58
■ Projekte und Kooperationen	
DELFI® – Gemeinsam durch	
das erste Lebensjahr	59
Elterntalk	60
Griffbereit – Eltern-Kind-Gruppe	60
FUN® – Familie und Nachbarschaft	61
Handwerkszeug für Kinder	62
Ferienangebote	63
Notfallbetreuung für	
Kinder berufstätiger und	
studierender Eltern	63
Projekt Dodesheide:	
Sich begegnen – sich kennenlernen – miteinander reden	64
Familientreff Süd	64
Kooperationen mit Kitas	
und Familienzentren	65

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

65

Ihr Fabi-Team



Melanie Arndt Leitung Schwerpunkt: Junge Familie Telefon: 0541/505 30-17 E-Mail: arndt@ev-fabi-os.de



Stefanie Huppert-Essing Fachbereichsleitung Schwerpunkt: Erwachsene Telefon: 0541/50530-0 E-Mail: huppert-essing@ev-fabi-os.de



Svenja Keller Fachbereichsleitung Schwerpunkt: Familie vor Ort Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Helene Helfenstein Antunes Projektmitarbeiterin Griffbereit*, Elterntalk* Telefon: 0541/50530-16 E-Mail: helfensteinantunes@ev-fabi-os.de



Imke Scheuer Projektmitarbeiterin Notfallbetreuung für Kinder Telefon: 0541/50530-16 E-Mail: notfallbetreuung@ev-fabi-os.de



Herbert Staben
Projektmitarbeiter
"Sich begegnen – sich kennenlernen – miteinander reden"
Telefon: 0175/9968964
E-Mail: staben@ev-fabi-os.de



Susanne Koerth-Brockfeld Hausservice



Gerd Wilken Hausmeister



Hans-Joachim Lukosch Kaufmännische Leitung Telefon: 0541/505 30-15 E-Mail: lukosch@ev-fabi-os.de



Nicole Schnorrenberg Leitung Büro-Team E-Mail: info@ev-fabi-os.de, schnorrenberg@ev-fabi-os.de



Alicia Rodriguez Büro-Team E-Mail: info@ev-fabi-os.de, rodriguez@ev-fabi-os.de



Ulrich Glawion Büro-Team E-Mail: info@ev-fabi-os.de, glawion@ev-fabi-os.de





Wiebke Mai Leitung Familientreff Süd Telefon: 0541/7506325 E-Mail: familientreff@ev-fabi-os.de



Susanne Shahadee Mitarbeiterin Familientreff Süd



Telefonische Auskunft

Mo-Fr 9.00-11.00 Uhr Di – Do 16.00-18.00 Uhr Telefon: 0541/50530-0

Persönliche Beratung im Fabi-Büro

Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr Di – Do 16.00-19.00 Uhr Anna-Gastvogel-Straße 1 49080 Osnabrück

Anfragen per E-Mail

info@ev-fabi-os.de

Geburtstage in der Ev. Fabi kindergeburtstag@ev-fabi-os.de

Online-Anmeldung für Kurse

www.ev-fabi-os.de oder www.fabi-ist-bunt.de

Ev. Familien-Bildungsstätte e. V.

Sparkasse Osnabrück

IBAN: DE29 2655 0105 0000 2527 42

Fabi digital



Homepage:

https://www.ev-fabi-os.de/



Facebook:

Ev. Familien-Bildungsstätte Osnabrück



Instagram:

ev.fabi.os



YouTube:

Ev. Fabi Osnabrück



Blog

https://blog-ev-fabi-os.jimdofree.com

Fabi intern

Liebe Kursleiter*innen,

auch im Programmjahr 2020/21 wollen wir mit Ihnen im Austausch bleiben. Aktuell (Juni 2020) fällt es aber schwer, konkrete Veranstaltungen in großer Runde zu planen. Verzichten wollen wir daher auf einen gemeinsamen Start ins Programmjahr im August. Dafür planen wir 2020/21 für Sie:

Klassische Fachgruppentreffen

Besonders zu den Projekten und fachbereichsbezogen wird es unsere klassischen Fachgruppentreffen geben. Die Termine hierzu werden innerhalb der Gruppe abgestimmt. Informationen dazu erhalten Sie per E-Mail. Mit Ihren Anliegen können Sie sich außerdem jederzeit an Ihre Fachbereichsverantwortliche wenden!

Treffpunkt Fabi

- Fachtag rund um den Fabi-Kursalltag

Im Frühjahr 2021 planen wir einen Fachtag mit einzelnen Workshops (fachlich und organisatorisch) und Möglichkeiten des Austausches untereinander. Auch letzte Ideenimpulse für das Programmjahr 2021/22 sind dann noch möglich.

Ausführlichere Informationen zu dieser Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail!

Neuigkeiten aus der Ev. Fabi

Wie schon in den letzten Monaten werden Sie über aktuelle Entwicklungen regelmäßig (ca. alle vier bis acht Wochen) per E-Mail informiert und erhalten wichtige Informationen rund um die Ev. Fabi.

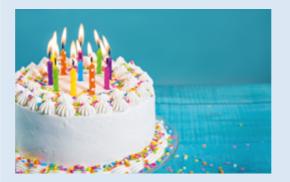
Persönliches Gespräch

Fabi ist Trubel und Fabi ist Begegnung. Bitte sprechen Sie uns bei Problemen und Fragen an. Vieles lässt sich im persönlichen Gespräch mit Ihrer Fachbereichsverantwortlichen und der Verwaltung direkt klären.

Spaß, Spannung, Kreativität und Wissensvermittlung

Geburtstage in der Ev. Fabi!

Der eigene Geburtstag ist für Kinder ein ganz besonderer Tag. Machen Sie ihn mit uns zu einem unvergesslichen Erlebnis. Sie können aus einer bunten Vielfalt an Themenangeboten wählen.



Du möchtest einen unvergesslichen Geburtstag erleben? Dann bist du in der Ev. Fabi genau richtig! In unserer großen Küche, dem Bewegungsraum, dem Spiegelsaal, der Kreativwerkstatt und den Seminarräumen kannst du mit deinen Gästen spannende Rezepte ausprobieren, toben oder auch fantasievolle Dinge gestalten. Ihr könnt euch professionell fotografieren und schminken lassen, Improtheater kennenlernen, tanzen, kniffelige Aufgaben lösen, einen ganz klassischen Kindergeburtstag feiern und vieles mehr.

Eine große Palette unterschiedlichster Mottogeburtstage für Kinder und Kids im Alter von 5 bis 16 finden sich im Angebot der Ev. Fabi – stöbern Sie für weitere Informationen auf unserer Homepage!

Beachten Sie bitte eine Bearbeitungszeit von bis zu 4 Wochen.

Wir freuen uns übrigens auch über neue Kursleiter*innen, die Lust haben, uns bei der Durchführung der Geburtstage zu unterstützen!



Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück

Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.

Anna-Gastvogel-Straße 1 49080 Osnabrück Tel. 0541/50530-0 www.ev-fabi-os.de

E-Mail: kindergeburtstag@ev-fabi-os.de

Alter: 5–16 Jahre

Preis: ab 58,50 € zzgl. Material

Die Ev. Fabi – auch online für Sie da!

Fabi ist persönliche Begegnung – ein Lernen im Austausch mit anderen Menschen! Nicht immer jedoch ist der direkte Kontakt möglich. Wie gut, wenn es dann Angebote gibt, die auch von zuhause Beratung, Begleitung und Unterstützung bieten.

Ins Programmjahr 2020/21 haben wir daher erstmalig diese Online-Kurse aufgenommen:

Wie geht's weiter nach der Elternzeit? – Online-Kurs

für Eltern in der Elternzeit

Babys Start ins Leben ist gelungen und der neue Alltag hat sich gut eingependelt. Ihre Elternzeit geht in die letzte Phase und Sie beschäftigen sich gedanklich schon mit der Zeit danach?

Wie kann es jetzt beruflich weitergehen? Dieses Webinar bietet Informationen rund um das Thema Elternzeit, aber auch zur Wahl zwischen altem und neuem Job oder zwischen Voll- und Teilzeit. Entwickeln Sie neue Perspektiven für Ihre Zukunft nach der Elternzeit.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-015 Mi, 25.11.2020, 18.30 - 20.45 Uhr **D31-016** Mi, 17.03.2021, 18.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Dirk Plogmann, Diplom-Kaufmann, Busi-

ness-Coach (IHK) **Gebühr:** 13.00 € Auch unser Kurs Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode bei Ulle Pinkernell (S. 38) findet auf Wunsch zusätzlich als Audio-Kurs statt.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Verwaltung!

Darüber hinaus haben viele unserer Kursleiter*innen in den letzten Monaten gezeigt, wie sie auf äußerst kreative Weise auch ohne direkten Kontakt mit ihren Teilnehmer*innen in Verbindung bleiben konnten – in Webinaren, Chats, per Email oder telefonisch. Viele dieser Erfahrungen werden auch in zukünftige Programmgestaltungen einfließen – lassen Sie sich überraschen.

Über verschiedene Kanäle berichten wir über diese und weitere Kursangebote und Aktionen, werfen einen Blick hinter die Kulissen der Ev. Fabi und geben Anregungen und Ideen für den (Familien-) Alltag mit auf den Weg!

Hier finden Sie alle unsere Internetauftritte:



Homepage: https://www.ev-fabi-os.de/



Facebook: Ev. Familien-Bildungsstätte Osnabrück



Instagram: ev.fabi.os



YouTube: Ev. Fabi Osnabrück



Blog:

https://blog-ev-fabi-os.jimdofree.com

Coronabedingte Erhöhung der Kursgebühren und Einschränkungen im Kursbetrieb

Liebe Teilnehmer*innen,

auch im Programmjahr 2020/21 wird uns Corona begleiten und dies voraussichtlich mit deutlichen Einschränkungen für den Kursbetrieb.

Zum Schutz aller wurden umfangreiche zusätzliche Hygienemaßnahmen getroffen und Gruppengrößen verringert. Als gemeinnützige und zu einem großen Teil gebührenfinanzierte Einrichtung verfügen wir nicht über die finanziellen Mittel, diese Ausgaben und Einnahmeverluste komplett selber zu tragen. Solange der Kursbetrieb nicht unter den ursprünglich kalkulierten Bedingungen mit den normalen Gruppenstärken stattfinden kann, müssen wir die im Programmheft veröffentlichten Gebühren leider um einen moderaten Corona-Aufschlag erhöhen.

Dieser richtet sich nach der Dauer des Kurses:

1 Termin: 1,00 € Aufschlag 2-5 Termine: 2,00 € Aufschlag 6-10 Termine: 3,00 € Aufschlag 11-15 Termine: 4,00 € Aufschlag

Wir bitten um Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung. Gerne können Sie die Ev. Fabi gerade in dieser Zeit auch mit einer freiwilligen Spende unterstützen!

Nicht voraussehbar ist aktuell außerdem, inwieweit wir im Programmjahr 2020/21 von plötzlichen Kursausfällen und anderen Veränderungen betroffen sein werden.

Damit wir Sie hier schnell informieren können, benötigen wir gerade in dieser Zeit Ihre Kontaktdaten (E-Mail und Telefon)!

Veranstaltungen

Montag, 02.11.2020 bis Freitag, 06.11.2020

DELFI®

- Jubiläumswoche



DELFI® wird 25 und das feiern wir deutschlandweit! Lasst Euch überraschen, welche Aktionen in Osnabrück stattfinden!

Freitag, 18.12.2020, 16.30 - 21.00 Uhr

Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt

Es kribbelt im Bauch, die Vorfreude steigt, Weihnachten liegt in der Luft! So auch bei unserem beliebten Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt. Wenige Tage vor



Weihnachten kannst du besondere Geschenke basteln und in der großen Küche feine Köstlichkeiten zaubern und naschen. Dabei erlebst du die Fabi in einem ganz besonderen Lichterglanz! Lass dich von unserem Zauber einfangen!

Weitere Informationen zu diesem Angebot für Kinder im Grundschulalter folgen nach den Herbstferien in einem gesonderten Flyer und auf unserer Homepage (www.ev-fabi-os.de).

Vorankündigung: Frühjahr 2021, 8.45 – 13.00 Uhr

12. Osnabrücker Vätertag: Abenteuer und Experimente am Piesberg

Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 12 Jahren können gemeinsam mit ihren Vätern forschen, bauen, basteln und die Welt neu entdecken – ein Tag voller Abenteuer und vor allem ganz viel Spaß!

Programm:

8.45 Uhr Fintreffen der Kinder und Väter am Haseschachtgebäude sowie Einteilen der Workshops 9.20 Uhr Bearüßuna 9.30 Uhr Beginn der Workshops Pause mit Imbiss 11.00 Uhr 11.30 Uhr Wechsel der Aktivitäten 12.45 Uhr Gemeinsamer Abschluss und Ausklang am Haseschachtgebäude

Der Osnabrücker Vätertag ist eine Kooperationsveranstaltung vieler regionaler Institutionen unter Federführung der Familienbündnisse in Stadt und Landkreis Osnabrück.

Veranstaltungsort: Museum Industriekultur Osnabrück, Fürstenauer Weg 171, 49090 Osnabrück

Kosten: Kinder kostenlos, Väter 5,00 € (inkl. Verpflegung)

Nähere Informationen zum Termin und Anmeldung online unter: www.kath-fabi-os.de







Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitung

für Schwangere und ihre Partner/Begleitung

Die Geburtsvorbereitung bietet den werdenden Eltern ein breites Spektrum an Informationen rund um die Geburt.

An sieben Abenden, davon sind zwei mit Partner/ Begleitung, gehen wir auf die verschiedenen relevanten Themen ein wie z.B.

- Schwangerschaftsverlauf und -veränderungen
- die normale Geburt mit ihren verschiedenen Phasen
- Geburtsarbeit und Gebärpositionen
- Besonderheiten unter der Geburt
- Verminderung von Schmerz und Angst
- die erste Zeit nach der Geburt
- Stillen und Säuglingsernährung
- Babypflege und Handling
- Elternwerden.

Neben den theoretischen Anteilen der Kursabende werden auch ganz praktische Übungen zu Atmung, Entspannung oder auch der Körpererfahrung angeboten, um Sie umfassend auf die bevorstehende Zeit vorzubereiten. Dabei bleibt auch Raum für einen gemeinsamen Austausch und individuelle Fragen.

Die zwei Partnerabende ermöglichen Ihnen und Ihrem Partner oder einer anderen Begleitperson, sich gemeinsam auf die Geburt, aber auch auf die Zeit danach vorzubereiten und einzustimmen. Der Eigenanteil für den Partner/die Begleitung beträgt insgesamt 60,00 Euro und ist direkt mit der Hebamme abzurechnen.

Bitte Versichertenkarte zum 1. Treffen mitbringen, da die Hebamme ihr Honorar direkt mit der Krankenkasse abrechnet, während die Gebühr für Verwaltungs- und Raumkosten per Lastschrift eingezogen wird.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch

Termin: wöchentlich

D10-001 Di, 01.09.2020, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x) (nicht in den Herbstferien)

D10-002 Di, 03.11.2020, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x) **D10-003** Di, 19.01.2021, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)

(nicht am 02.02.2021)

D10-004 Di, 27.04.2021, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)

(nicht am 25.05.2021)

Leitung: Arezou Alipour, Hebamme

Gebühr: 16,50 €

Yoga in der Schwangerschaft Präventionskurs

für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung

Zur Vorbereitung auf die Geburt bietet Yoga sowohl in körperlicher als auch in emotionaler Hinsicht eine gute Möglichkeit, aktiv und trotzdem entspannt zu sein. Dieser Kurs vermittelt wichtige Körper-, Atemund Entspannungsübungen des Hatha-Yoga, die zu Hause leicht weitergeübt werden können. Sie sind hilfreich bei kleineren körperlichen Problemen und lassen mehr Energie, Ruhe und Gelassenheit entstehen.

Auch für Frauen mit Yoga-Erfahrung bietet der Kurs einen wichtigen Einblick in eine veränderte Übungsweise des Yoga während dieser Zeit. Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Handout der erlernten Übungen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Möglichkeiten einer Kostenerstattung dieses Präventionskurses.

Mitzubringen: Decke, evtl. etwas zu trinken

Termin: wöchentlich

D10-005 Mi, 28.10.2020, 15.15 - 16.30 Uhr (8 x)

D10-006 Mi, 05.05.2021, 15.15 - 16.30 Uhr (8 x) (nicht am 26.05.2021)

Veranstaltungsort: Yogaschule Osnabrück, Bielefelder Str. 24, 49082 Osnabrück

Leitung: Brigitte Jung-Wilke, Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Gebühr: 96.50 €



Stillvorbereitungskurs 🗗 für werdende Eltern

Für einen auten Stillstart und eine entspannte Stillzeit sind Informationen und eine gute Vorbereitung sehr wertvoll. Oft wird vergessen, dass Stillen ein sozial erlerneter Prozess ist, der geübt werden muss.

Leider fehlen in unseren Kleinfamilien oft Vorbilder. die Möglichkeit des Abschauens und Lernens ist eher selten.

Im Kurs werden Sie bereits vor der Geburt mit Wissen über die natürlichen Abläufe versorgt, damit der Stillstart und die Stillzeit einfacher und noch schöner werden.

Termin: Einzelveranstaltung

D10-007 Di. 22.09.2020, 9.30 - 12.30 Uhr **D10-008** Di. 26.01.2021, 15.00 - 18.00 Uhr

D10-009 Di, 22.06.2021, 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Katja Plietz, artgerecht®-Coach, Stillberaterin

Gebühr: 33,00 € (Elternpaare zahlen 43,00 €)



Rückbildung mit Kind

für junge Mütter mit ihren Babys

Die Rückbildungsgymnastik vermittelt Ihnen Kenntnisse über den Aufbau des Beckenbodens und seiner Funktion. In vielfältigen Übungen lernen Sie, die verschiedenen Muskeln wahrzunehmen und diese gezielt zu stärken. Da durch Schwangerschaft und Geburt nicht nur der Beckenboden sehr beansprucht wurde, sollen durch gezielte Übungen

zudem auch die Rückenmuskulatur, die Schulter-/ Nackenmuskulatur und die Beinmuskulatur gestärkt werden. Bauchmuskelübungen schließen sich an, wenn der Beckenboden ausreichend stabilisiert wurde. Während der Übungen, bei denen Ihr Baby immer dabei ist, gibt es ausreichend Raum für Gespräche und den gemeinsamen Austausch.

Die Rückbildungsgymnastik kann etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt begonnen werden.

Bitte Versichertenkarte zum 1. Treffen mitbringen, da die Hebamme ihr Honorar direkt mit der Krankenkasse abrechnet, während die Gebühr für Verwaltungs- und Raumkosten per Lastschrift eingezogen wird.

Mitzubringen: begueme Sportkleidung, Anti-Rutsch-Socken, ein Handtuch und eine Flasche Wasser

Termin: wöchentlich

D10-010 Mo, 31.08.2020, 9.00 - 10.00 Uhr (10 x) (nicht am 21.09.2020 und in den Herbstferien)

Mo, 31.08.2020, 10.15 - 11.15 Uhr (10 x) D10-011 (nicht am 21.09.2020 und in den Herbstferien)

D10-012 Mo, 11.01.2021, 9.00 - 10.00 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D10-013 Mo. 11.01.2021, 10.15 - 11.15 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D10-014 Mo, 12.04.2021, 9.00 - 10.00 Uhr (10 x) (nicht am 24.05.2021)

Mo, 12.04.2021, 10.15 - 11.15 Uhr (10 x) D10-015 (nicht am 24.05.2021)

Leitung: Sieglinde Schoor, Hebamme, Emotionelle Erste Hilfe Beraterin®, Erzieherin

Gebühr: 12,00 €



Die Mama-Mitte finden: Kräftigendes Yoga mit Kind

für junge Mütter mit ihren Babys

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett bringen für junge Mütter große Veränderungen: die Hormone spielen verrückt, der Körper verändert sich, oft herrscht ein Gefühlschaos, der Schlaf fehlt, das kleine Lebewesen stellt die Welt auf den Kopf. Alles dreht sich ums Babv.

Gerade in dieser Zeit benötigen auch Sie als Mama Kräftigung und Entspannung! In diesem Kurs, der direkt an einen klassischen Rückbildungskurs anschließen kann, lernen Sie Ihren Körper (wieder) besser kennen, erspüren und kräftigen Ihr Zentrum und finden Ihre körperliche und mentale Mitte. Übungen aus dem beckenbodenbasierten Yoga werden dabei so angepasst und mit Liedern begleitet, dass auch die Kleinen, die Sie natürlich mitbringen dürfen, nicht zu kurz kommen. Sie lernen Entspannungstechniken und Atemübungen, tauschen sich mit anderen Müttern aus und können so entspannt und gestärkt durch den neuen Familienalltag gehen.

Mitzubringen: begueme Sportkleidung. Anti-Rutsch-Socken, ein Handtuch, etwas zu trinken, für das Baby ggf. eine kleine Decke

Termin: wöchentlich

D10-016 Fr. 04.09.2020, 10.45 - 12.00 Uhr (6 x) **D10-017** Fr, 06.11.2020, 10.45 - 12.00 Uhr (6 x) **D10-018** Fr, 22.01.2021, 10.45 - 12.00 Uhr (10 x) **D10-019** Fr, 16.04.2021, 10.45 - 12.00 Uhr (6 x) **D10-020** Fr, 04.06.2021, 10.45 - 12.00 Uhr (6 x)

Leitung: Sophia Toben, Ergotherapeutin, Yoga-

lehrerin

Gebühr: 46.50 € (6 x) 77.50 € (10 x)



Uber 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe: BabyOne Osnabrück, Inhaber Peter Schatzl 49082 Osnabrück, Iburger Str. 225 (im Nahne Center) • babyone.de

Leben mit Kindern

Eltern mit Babys und Kleinkindern



- Gemeinsam durch das erste Lebensiahr



für Eltern mit Babys zwischen der 6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat

Singen, spielen, quatschen, matschen und viel lachen - DELFI®-Kurse unterstützen Babys, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und geben Eltern Sicherheit und Orientierung in der neuen Familienphase. Sie lernen, wie sie einfühlsam die Bedürfnisse ihres Babys wahrnehmen und es bei seiner körperlichen. geistigen und seelischen Entwicklung unterstützen können.

Die DELFI®-Leiterin gibt vielfältige Anregungen, zeigt Halte- und Tragegriffe sowie Finger-, Berührungs- und Singspiele und informiert fachlich-kompetent über aktuelle Themen rund um das erste Lebensiahr. Die Eltern knüpfen Kontakte zu anderen Familien, tauschen ihre Erfahrungen aus und stärken sich gegenseitig in dieser wichtigen, schönen, aufregenden, aber oft auch anstrengenden Zeit. Die Babys genießen es, die eigenen Fähigkeiten und ihre Umwelt ohne Kleidung im wohlig warmen Raum zu erproben. Im Mittelpunkt eines DELFI®-Treffens steht der Spaß am Miteinander.

DELFI® richtet sich an Eltern mit Babys zwischen der 6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat. Die Teilnehmer*innen bleiben möglichst ein Jahr in der Gruppe zusammen.

Auf Wunsch der Gruppe kann auch ein*e externe*r Referent*in zu speziellen Fachfragen (z.B. Tragehilfen, Ernährung, motorische Entwicklung, Schlaf, Zahnen) in den Kurs kommen. Außerdem kann ein Termin nach Absprache als Väter-DELFI® oder als Familien-DELFI® stattfinden. Dafür fällt jeweils ein

regulärer Kurstermin aus.

DELFI® ist ein etabliertes Konzept evangelischer Familienbildung und wird durch Mittel der Landeskirche unterstützt, sodass Ermäßigungen auf Nachfrage möglich sind. Bitte sprechen Sie uns an!

Anmeldebedingungen: Die Anmeldung gilt für maximal einen Kurs plus Folgekurs in einem Programmjahr. Die Gebühren werden in Raten abgebucht. Der Ausstieg aus einem laufenden Kurs ist durch schriftliche Abmeldung jeweils zu den Herbst- oder Osterferien möglich.

> Bitte bringen Sie zu jedem DELFI®-Termin Wickel- und Wechselsachen. Handtücher sowie Getränke mit.



➢ DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Oktober-November-**Dezember 2019 geborene Babys**

Termin: wöchentlich

D21-001 Do, 10.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (5 x)

Leitung: Simona Keuter, DELFI®-Leiterin, Erzieherin, Stillberaterin

Gebühr: 41,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses C21-023 aus dem letzten Programmjahr, ggf. ist ein Nachrücken möglich.



Lebensiahr: November-Dezember 2019-Januar 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-002 Mi, 02.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Tagesmutter

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

(1. Abbuchung ab 02.09.2020: 49,50 € (6 x)

2. Abbuchung ab 28.10.2020: 66,00 € (8 x))

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses C21-024 aus dem letzten Programmjahr, ggf. ist ein Nachrücken möglich.

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Dezember 2019-Januar-Februar 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-003 Fr, 04.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

Leitung: Melanie Arndt, DELFI®-Leiterin, Dipl.-Sozialpädagogin, Elternbegleiterin, Dipl.-Kauffrau

Gebühr: 107,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

(1. Abbuchung ab 04.09.2020: 49,50 € (6 x)

2. Abbuchung ab 30.10.2020: $57,50 \in (7 \text{ x})$

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses C21-025 aus dem letzten Programmjahr, ggf. ist ein Nachrücken möglich.

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Januar-Februar-März 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-004 Do, 10.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht in den Herbstferien und am 29.10.2020)

Leitung: Simona Keuter, DELFI®-Leiterin, Erzieherin, Stillberaterin

Gebühr: 83,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

(1. Abbuchung ab 10.09.2020: 41,50 € (5 x)

2. Abbuchung ab 05.11.2020: 41,50 € (5 x))

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Februar-März-April 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-005 Mo, 14.09.2020, 14.30 - 16.00 Uhr (11 x) (nicht am 05.10.2020 und in den Herbstferien)

Gebühr: 90,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Folgekurs 2021:

D21-006 Mo, 11.01.2021, 14.30 - 16.00 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

Gebühr: 82,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-005, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Svenja Keller, DELFI®-Leiterin, Erziehungswissenschaflerin (M.A.)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Februar-März-April 2020 geborene Babys

D21-007 Mi, 02.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 02.09.2020: 49,50 € (6 x) 2. Abbuchung ab 28.10.2020: 66,00 € (8 x))

Folgekurs 2021:

D21-008 Mi, 13.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (11 x)

Gebühr: 90,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten)

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-007, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Tagesmutter

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: März-April-Mai 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-009 Di, 01.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 01.09.2020: 49,50 € (6 x) 2. Abbuchung ab 27.10.2020: 66,00 € (8 x))

Folgekurs 2021:

D21-010 Di, 12.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

Gebühr: 82,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-009, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Laura Böhm, DELFI®-Leiterin, Ergotherapeutin (B.A.)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: März-April-Mai 2020 geborene Babys

D21-011 Mi, 02.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 02.09.2020: 49,50 € (6 x) 2. Abbuchung ab 28.10.2020: 66,00 € (8 x))

Folgekurs 2021:

D21-012 Mi, 13.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (11 x)

Gebühr: 90,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten)

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-011, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Sandra Henseler, DELFI®-Leiterin, Ergotherapeutin, Lerntherapeutin



Lebensjahr: April-Mai-Juni 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-013 Mi, 02.09.2020, 15.00 - 16.30 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 02.09.2020: 49,50 € (6 x) 2. Abbuchung ab 28.10.2020: 66,00 € (8 x))

Folgekurs 2021:

D21-014 Mi, 13.01.2021, 15.00 - 16.30 Uhr (25 x) (nicht in den Osterferien)

Gebühr: 206,00 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 13.01.2021: 90,50 € (11 x) 2. Abbuchung ab 14.04.2021: 115,50 € (14 x))

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-013, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Tagesmutter



Lebensjahr: April-Mai-Juni 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-015 Di, 01.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 01.09.2020: 49,50 € (6 x) 2. Abbuchung ab 27.10.2020: 66,00 € (8 x))

Bitte bringen Sie zu jedem DELFI®-Termin Wickel- und Wechselsachen. Handtücher sowie Getränke mit.

Folgekurs 2021:

D21-016 Di. 12.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (23 x) (nicht am 02.02.2021, in den Osterferien und am 25.05.2021)

Gebühr: 190,00 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 12.01.2021: 82,50 € (10 x) 2. Abbuchung ab 13.04.2021: 107,50 € (13 x))

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-015, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Laura Böhm, DELFI®-Leiterin, Ergotherapeutin (B.A.)



DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Mai-Juni-Mitte Juli 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-017 Mo, 07.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

Gebühr: 107,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 07.09.2020: 41,50 € (5 x)2. Abbuchung ab 26.10.2020: 66,00 € (8 x))

Folgekurs 2021:

D21-018 Mo. 11.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (23 x) (nicht am 01.02.2021, in den Osterferien und am 24.05.2021)

Gebühr: 190,00 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 11.01.2021: 82,50 € (10 x) 2. Abbuchung ab 12.04.2021: 107,50 € (13 x))

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-017, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Danica Harder, DELFI®-Leiterin, Bankkauffrau



Lebensiahr: Juni-Juli-August 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-019 Do, 05.11.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (5 x) **Gebühr:** 41,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten)

Folgekurs 2021:

D21-020 Do, 21.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (19 x) (nicht am 18.02.2021, in den Osterferien, am 15.04.2021 und am 13.06.2021)

Gebühr: 156,50 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 11.01.2021: 74,00 € (9 x)

2. Abbuchung ab 12.04.2021: 82,50 € (10 x))

Dieser Folgekurs ist vorrangig für die Familien aus Kurs D21-019, ein Nachrücken ist ggf. möglich.

Leitung: Simona Keuter, DELFI®-Leiterin, Erzieherin, Stillberaterin



Lebensjahr: Juli-August-September 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-021 Mi, 13.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (25 x) (nicht in den Osterferien)

Gebühr: 206.00 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 13.01.2021: 90,50 € (11 x) 2. Abbuchung ab 14.04.2021: 115,50 € (14 x))

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Tagesmutter



 DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Juli-August-September 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-022 Fr, 15.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (24 x)

(nicht in den Osterferien und am 14.05.2021)

Gebühr: 198,00 € (inkl. Kopier- und Materialkosten) (1. Abbuchung ab 15.01.2021: 90,50 € (11 x) 2. Abbuchung ab 16.04.2021: 107,50 € (13 x))

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2021/22 bis zu den Herbstferien fortzuführen.

Leitung: Melanie Arndt, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Kauffrau

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: August-September-Oktober 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-023 Do, 21.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (19 x) (nicht am 18.02.2021, in den Osterferien, am 15.04.2021 und am 13.06.2021)

Gebühr: 156,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten) (1. Abbuchung ab 11.01.2021: 74,00 € (9 x) 2. Abbuchung ab 12.04.2021: 82,50 € (10 x))

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2021/22 bis zu den Herbstferien fortzuführen.

Leitung: Simona Keuter, DELFI®-Leiterin, Erzieherin, Stillberaterin

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: September-Oktober-November 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-024 Mo, 11.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (23 x) (nicht am 01.02.2021, in den Osterferien und am 24.05.2021)

Gebühr: 190,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten) (1. Abbuchung ab 11.01.2021: 82,50 € (10 x) 2. Abbuchung ab 12.04.2021: 107,50 € (13 x))

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr

2021/22 bis zu den Herbstferien fortzuführen.

Leitung: Danica Harder, DELFI®-Leiterin, Bankkauffrau

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Oktober-November-Dezember 2020 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-025 Mi, 14.04.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (14 x)

Gebühr: 115,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2021/22 bis zu den Herbstferien fortzuführen.

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Tagesmutter

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: November-Dezember 2020-Januar 2021 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-026 Di, 13.04.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (13 x) (nicht am 25.05.2021)

Gebühr: 107,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten) Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2021/22 bis zu den Weihnachtsferien fortzuführen.

Leitung: Laura Böhm, DELFI®-Leiterin i.A., Ergotherapeutin (B.A.)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Dezember 2020-Januar-Februar 2021 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-027 Mo, 12.04.2021, 14.30 - 16.00 Uhr (13 x) (nicht am 24.05.2021)

Gebühr: 107,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2021/22 bis zu den Weihnachtsferien fortzuführen.

Leitung: Svenja Keller, DELFI®-Leiterin, Erziehungswissenschaflerin (M.A.)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Januar-Februar-März 2021 geborene Babys

Termin: wöchentlich

D21-028 Mi, 14.04.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (14 x)

Gebühr: 115,50 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

 $Es ist geplant, diesen \, Kurs \, im \, Programmjahr \, 2021/22$



Das regionale Familienmagazin

- ➤ aktuelle Themen rund um die Familie und Freizeittipps
- ➤ Veranstaltungskalender 2 x halbjährliche Flohmarktübersicht
- ➤ 10 Ausgaben jährlich Doppelausgaben im Juli/August und Dezember/Januar
- kostenlose Auslage u. a. in Kindergärten, -fachgeschäften, -arztpraxen, Familieneinrichtungen, und Stadt-/Gemeindeverwaltungen
- ► Kleinanzeigen der Printausgabe erscheinen zusätzlich aktuell im Internet.





www.klecks-os.de

► Jahres-Abo Pünktlich! Nach Hause! Abo für 10 Ausgaben: 19 Euro www.klecks-os.de/service/abo bis zu den Weihnachtsferien fortzuführen.

Leitung: Sandra Henseler, DELFI®-Leiterin, Ergotherapeutin, Lerntherapeutin



Babymassage – Freude und Vertrautheit durch sanfte Berührung

für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat

Babymassage fördert auf natürliche und zärtliche Weise die gesunde Entwicklung und ergänzt die sprachliche Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern. Im Kurs nehmen wir uns Zeit zu entdecken, welche Art der Berührung die gemeinsame Entspannung fördert und gehen auf individuelle Bedürfnisse des Kindes ein.

Mitzubringen: zwei Hand- bzw. kleinere Badetücher, pflanzliches Massageöl

Termin: wöchentlich

D21-030 Mo, 26.10.2020, 11.00 - 12.00 Uhr (5 x) **D21-031** Mo, 08.02.2021, 11.00 - 12.00 Uhr (5 x)

D21-032 Mo, 19.04.2021, 11.00 - 12.00 Uhr (5 x)

Leitung: Arezou Alipour, Hebamme

Gebühr: 37.50 €



Musikgarten für Babys – am Vormittag

für Babys zwischen 6 und 18 Monaten mit einem (Groß-)Elternteil

Der Musikgarten lädt Babys und deren (Groß-)Eltern zum musikalischen Spiel ein. Die Stimme der (Groß-) Eltern, altersgerechte Lieder, Kniereiter, Sprach- und Echospiele laden zum Hören und Erkunden der eigenen Stimme ein. Die Babys untersuchen alles in der näheren Umgebung, was rasselt, knistert oder klappert. Die Stärkung der (Groß-)Eltern-Kind-Beziehung und ein ganzheitliches Erleben von Musik sind 7iele dieses Kurses.

Bitte sprechen Sie die genaue Uhrzeit direkt mit der

Kursleiterin Frau Reiss (Telefon: 05401/43446) ab. Eine Musikaartenstunde dauert 45 Minuten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich

D21-033 Fr. 04.09.2020 (6 x) **D21-034** Fr, 30.10.2020 (7 x) **D21-035** Fr, 15.01.2021 (10 x) **D21-036** Fr, 16.04.2021 (12 x) (nicht am 14.05.2021)

Anmeldung und Leitung: Ilka Reiss, Physiotherapeutin, lizensierte Musikgartenleiterin, Telefon: 05401/43446

Gebühr: 36,00 € (6 x) 42.00 € (7 x) 59,50 € (10 x)



Kleine Entdecker am Dienstag – Bewegungsangebot für Krabbler und Läufer

für Eltern mit Kindern zwischen 9 und 24 Monaten

Kinder wollen sich bewegen und erkunden zuerst robbend, dann krabbelnd und auf zwei Beinen ihre Welt. Auf ihrer Entdeckertour wagen sie Neues, spüren ihren Körper, werden immer mobiler und lernen laufend dazu. Spielend erlangen sie immer mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Der Kurs bietet Zeit und Raum, die natürliche Bewegungsfreude gemeinsam mit den Eltern oder einer anderen vertrauten Begleitperson zu unterstützen und zu fördern. Eltern erhalten so die Möglichkeit, die Beziehung zu ihrem Kind zu intensivieren, sich aber außerdem untereinander zu Themen rund ums Kleinkindalter auszutauschen.

Mitzubringen: begueme Kleidung und Stoppersocken

Termin: wöchentlich







AUSSERDEM BEI UNS:

• Naturtextilien und Schuhe für kleine und große Leute Still- und Wickeloase

impulse | Kleine Hamkenstraße 5-7 | 49074 Osnabrück 0541.29292 | info@impulse-os.de | www.impulse-os.de ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Fr 10 bis 19 Uhr. Sa 10 bis 18 Uhr.

D21-037 D21-038 D21-039 D21-040	Di, 01.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (6 x) Di, 27.10.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x) Di, 12.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021) Di, 13.04.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (13 x) (nicht am 25.05.2021)
D21-041 D21-042 D21-043 D21-044	Di, 01.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (6 x) Di, 27.10.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x) Di, 12.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021) Di, 13.04.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (13 x) (nicht am 25.05.2021)

Leitung: Saskia Wiggerink, Mediengestalterin und Vollblut-Mama

Gebühr: 42.00 € (6 x) 55.00 € (8 x) 69,50 € (10 x)



Kleine Entdecker am Mittwoch – Bewegungsangebot für Krabbler und Läufer

für Eltern mit Kindern zwischen 9 und 24 Monaten

Kinder wollen sich bewegen und erkunden zuerst robbend, dann krabbelnd und auf zwei Beinen ihre Welt. Auf ihrer Entdeckertour wagen sie Neues, spüren ihren Körper, werden immer mobiler und lernen laufend dazu. Spielend erlangen sie immer mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Der Kurs bietet Zeit und Raum, die natürliche Bewegungsfreude gemeinsam mit den Eltern oder einer anderen vertrauten Begleitperson zu unterstützen und zu fördern. Eltern erhalten so die Möglichkeit, die Beziehung zu ihrem Kind zu intensivieren, sich aber außerdem untereinander zu Themen rund ums Kleinkindalter auszutauschen.

Mitzubringen: begueme Kleidung und Stoppersocken, ggf. kleiner Imbiss

Termin: wöchentlich

D21-045 Mi, 02.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (6 x) **D21-046** Mi, 28.10.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x) **D21-047** Mi, 13.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (11 x) **D21-048** Mi, 14.04.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (14 x)

Leitung: Sandra Henseler, DELFI®-Leiterin, Ergotherapeutin, Lerntherapeutin

Gebühr: 42.00 € (6 x) 55,00 € (8 x) 69.50 € (11 x) 97,50 € (14 x)



Liedergarten

🐓 für (Groß-)Eltern mit Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren

Der Liedergartenkurs richtet sich an Eltern bzw. Großeltern mit Kindern im Kleinkindalter. Der Kurs beinhaltet beruhigend wirkende Rituale, jahreszeitlich angepasste Lieder, Fingerspiele, Kniereiter und Kreistänze. Die Kleinen (und Großen) sammeln Erfahrungen mit einfachen Instrumenten wie Rasseln, kleinen Trommeln und Glöckchen. Bei gemeinsam gesungenen Liedern wird die eigene Stimme entdeckt.

Mitzubringen: warme Socken

Termin: wöchentlich

D21-049 Do. 03.09.2020, 9.00 - 9.45 Uhr (6 x) **D21-050** Do, 29.10.2020, 9.00 - 9.45 Uhr (8 x) **D21-051** Do, 14.01.2021, 9.00 - 9.45 Uhr (11 x) **D21-052** Do, 15.04.2021, 9.00 - 9.45 Uhr (13 x) (nicht am 13.05.2021)

Leitung: Claudia Otten, Musikdozentin

Gebühr: 26,00 € (6 x) 35.00 € (8 x) 48,00 € (11 x) 56,50 € (13 x)



Musikgarten für Kleinkinder - am Vormittag

für Kleinkinder zwischen 18 Monaten und 3 Jahren mit einem (Groß-)Elternteil

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Über Bewegung, gemeinsames Musizieren, Echospiele und Musikhören erhalten die Kinder auf spielerische Weise wertvolle Anregungen, die sich günstig auf ihre persönliche Entwicklung auswirken, ihr Sozialverhalten stärken und das Sprech- und Hörvermögen fördern.

Bitte sprechen Sie die genaue Uhrzeit direkt mit der Kursleiterin Frau Reiss (Telefon: 05401/43446) ab. Eine Musikgartenstunde dauert 45 Minuten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich

D21-053/-054 Fr, 04.09.2020 (6 x) D21-055/-056 Fr, 30.10.2020 (7 x) D21-057/-058 Fr, 15.01.2021 (10 x) D21-059/-060 Fr, 16.04.2021 (12 x) (nicht am 14.05.2021)

Anmeldung und Leitung: Ilka Reiss, Physiotherapeutin, lizensierte Musikgartenleiterin, Telefon: 05401/43446

Gebühr: 27,00 € (6 x) 31,50 € (7 x) 45.00 € (10 x) 53,50 € (12 x)

Eltern und Kinder in Aktion

Bauernhof mit allen Sinnen



Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm! Und weil es immer weniger Landwirte gibt, gibt es auch immer

weniger Gelegenheiten zu fragen und sich über die heutige Landwirtschaft zu informieren. Wäre es nicht schön, sich mal selbst ein Bild zu machen? Echte Finblicke in die Lebensart einer Landwirtsfamilie von heute aus erster Hand zu erhalten und vertiefende Einblicke in Pflanzen. Tiere und Maschinen zu bekommen? Mehr über den Rhythmus der Natur zu erfahren, über Sähen und Ernten, Geburt und Abschied, Frühling, Sommer, Herbst und Winter...

In dieser Bauernhofreihe werden alle Fragen zur Wirtschaftsweise auf diesem Hof beantwortet. Und bei all diesen Eindrücken wird deutlich, was wir verlieren würden, wenn es keine Bauernhöfe mehr gäbe und welche Auswirkungen dies auf das Dorf, unsere Lebensmittel und letztlich auch auf unsere Seelen hätte.

Chickeria: Ein Besuch im Hühnerstall

für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Allein schon das Beobachten, wenn sie eifrig im Boden scharren und ihren normalen Alltag leben, macht Spaß. Hühner sind sehr neugierig und anhänglich. Wie fühlt es sich an, ein Huhn auf dem Arm zu haben? Wie verschieden können Eier sein? Welche Sprache hat ein Huhn? Und vielleicht führt gerade eine Henne ihre Küken? Hühner sind ideale Interaktionspartner, da sie ihr Gegenüber exakt spiegeln. Ist man zu laut oder grob, reagieren sie sofort mit ängstlichem Gackern oder gar der Flucht. Wer Hühner auf den Arm nehmen will, lernt sich selbst zurückzunehmen - psssst...

Gegen eine freiwillige Spende gibt es einen kleinen Überraschungsimbiss und Getränke.

Mitzubringen: praktische, dem Wetter entsprechende Kleidung, die sich gut waschen lässt

Termin: Einzelveranstaltung

D22-001 Do. 17.09.2020, 16.00 - 19.00 Uhr **D22-002** Do, 03.06.2021, 16.00 - 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Hof Stefan Middendorf, Stockumer Feld 2, 49143 Bissendorf

Leitung: Silke Wissing, Herzblut-Bäuerin

Gebühr: 25,00 € (für ein Kind mit Begleitperson, jedes weitere Geschwisterkind 5,00 €)

Die Kuh und Du

für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Kühe sind sehr feinfühlige und soziale Lebewesen. Sie vermitteln Ruhe und Kraft. Sie haben Charakter. Von diesen Tieren lernen wir Einfühlungsvermögen und Geduld. Im Melkstand werden die Kühe gemolken: zweimal an jedem Tag, bei minus 20°C, bei plus 30°C, bei 40°C Fieber...Weihnachten und Ostern, bei Hochzeiten und Todesfällen - immer! Wie nuckeln Kälber an der Hand? Und wo wärmt sich der Melker im Winter die Hände? Mal sehen ...

Gegen eine freiwillige Spende gibt es einen kleinen Überraschungsimbiss und Getränke.

Mitzubringen: praktische, dem Wetter entsprechende Kleidung, die sich gut waschen lässt

Termin: Einzelveranstaltung

D22-003 Do, 17.06.2021, 16.00 - 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Hof Stefan Middendorf, Stocku-

mer Feld 2, 49143 Bissendorf

Leitung: Silke Wissing, Herzblut-Bäuerin

Gebühr: 25,00 € (für ein Kind mit Begleitperson, iedes weitere Geschwisterkind 5.00 €)



Eine Frage der Ähre für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Die Landwirtschaft lebt in direkter Abhängigkeit von Himmel und Erde. Für Bauern und Bäuerinnen ist der Wetterbericht die wichtigste Nachricht des Tages! Menschen und Tiere auf dem Hof müssen ein ganzes Jahr von den Früchten ihrer Arbeit leben können. Worauf kommt es dabei an? Wir erfahren Grundlagen von der Aussaat bis zur Ernte - fast wie ein Schaufensterbummel. Ein Spaziergang durch die Felder, die uns satt machen. Wir verbinden uns mit dem Boden unter den Füßen, erden uns - vielleicht sogar barfuß...

Gegen eine freiwillige Spende gibt es einen kleinen Überraschungsimbiss und Getränke.

Mitzubringen: praktische, dem Wetter entsprechende Kleidung, die sich gut waschen lässt

Termin: Einzelveranstaltung

D22-004 Do. 01.07.2021, 16.00 - 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Hof Stefan Middendorf, Stocku-

mer Feld 2, 49143 Bissendorf

Leitung: Silke Wissing, Herzblut-Bäuerin

Gebühr: 25,00 € (für ein Kind mit Begleitperson, jedes weitere Geschwisterkind 5,00 €)

Kraftvoll: Technik auf dem Bauernhof

für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Landwirt*innen sind gute Handwerker*innen, denn es gibt viel Technik auf den Höfen. Pflügen, Sähen, Düngen und Ernten, Futtermischen und -verteilen, Einstreuen und Ausmisten. Brennholzspalten oder Melken - alles nicht mehr denkbar ohne technischen Fortschritt! Wir machen eine Probefahrt mit dem Trecker und erleben verschiedene Maschinen im Einsatz. Besonders cool ist der Rhythmus der Melkmaschine... hört mal...

Gegen eine freiwillige Spende gibt es einen kleinen

Überraschungsimbiss und Getränke.

Mitzubringen: praktische, dem Wetter entsprechende Kleidung, die sich gut waschen lässt

Termin: Einzelveranstaltung

C22-020 Do. 16.07.2020, 16.00 - 19.00 Uhr **D22-005** Do, 15.07.2021, 16.00 - 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Hof Stefan Middendorf, Stocku-

mer Feld 2, 49143 Bissendorf

Leitung: Silke Wissing, Herzblut-Bäuerin

Gebühr: 25.00 € (für ein Kind mit Begleitperson. jedes weitere Geschwisterkind 5,00 €)

Besuch im Aktivstall f ür Schweine

für (Groß-)Eltern mit Kindern und Interessierte Wer heutzutage einen Burger, ein Schnitzel, eine Fleischwurstscheibe oder auch ein leckeres Steak isst, möchte meist nicht, dass Tiere unnötig dafür leiden mussten, mag aber auch nicht komplett auf Fleisch verzichten. Viele wünschen sich eine Abkehr von der Massentierhaltung und einen bewussteren Umgang mit den Tieren und dem Lebensmittel Fleisch. Ein erster Weg, die Vorteile der biologischen mit denen der konventionellen Schweinehaltung zu kombinieren, stellt das Konzept "Aktivstall für Schweine" dar. Es steht für mehr Tierwohl, Transparenz und kurze Transportwege.

Der Stall selber bietet den Schweinen unterschiedliche Bereiche, die sie selbst frei wählen können. Neben einem Fressbereich auf Spaltenboden und den Wühlbereichen mit Stroh stehen den Tieren auch helle Stallbereiche mit Duschen und Spielzeugen, dunklere Ruhebereiche sowie Außenklimabereiche mit Terrassen zur Verfügung. Im Aktivstall gibt es also besonders viele Möglichkeiten zum Bewegen, Wühlen, Duschen, Spielen, Baden, Ruhen und Suhlen!

Die Bäuerin führt Familien mit Kindern und Interessierte durch ihren Aktivstall für Schweine.

Im Anschluss lädt der Fleischer Andreas Witte zu einer kleinen Verköstigung ein.

Termin: Einzelveranstaltung

D22-006 Fr, 23.04.2021, 16.30 - 18.45 Uhr

Treffpunkt: Altes Gasthaus Ellerweg, Osnabrücker

Str. 45, 49176 Hilter a.T.W.

Leitung: Andreas Witte, Fleischermeister

Gebühr: 7.50 € (Kinder 5.00 €)

Instrumente basteln

für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Frwachsenen

Wir basteln unsere eigenen Instrumente wie z.B. Trommeln, Rasseln oder Schellenringe und dekorieren sie, sodass jedes Kind am Endes des Kurses seine eigenen individuell gestalteten Instrumente mit nach Hause nehmen kann.

Mitzubringen: Arbeitskleidung anziehen!

Termin: Einzelveranstaltung

D22-007 Sa, 14.11.2020, 10.00 - 13.00 Uhr Leitung: Claudia Otten, Musikdozentin

Gebühr: 16,50 € (plus 4,00 € Materialkosten pro Kind)



Trickfilm-Workshop

für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit einer Bealeitperson

Möchtet ihr einmal auf einem Besen fliegen, durch die Wände gehen können oder euch einfach mal wegbeamen? All das ist in diesem Trickfilm-Workshop möglich. Es werden verschiedene Filmtechniken erklärt, mit denen die Kursteilnehmer*innen anschließend eigene kleine Filme drehen können. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Termin: Einzelveranstaltung

D22-008 Sa, 16.01.2021, 10.00 - 13.00 Uhr **D22-009** Sa. 05.06.2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Bettina Selle, Dipl.-Sozialpädagogin mit

Schwerpunkt Medienpädagogik

Gebühr: 23,50 € (plus 2,00 € für DVD zur Mitnahme des eigenen Films)

Mit Papa unterwegs

"Mit Papa unterwegs" heißt eine Reihe von Aktionen in und außerhalb der Fabi. Mit anderen Vätern und Kindern wollen wir etwas unternehmen und Neues über spannende Orte und Berufe erfahren.

Diese Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Väter und ihre Kinder und bieten so die Möglichkeit, eine spannende gemeinsame Zeit zu verbringen.

Wir danken an dieser Stelle herzlich den den Betrieben, die wir besuchen dürfen. Diese führen die Veranstaltungen meist im Rahmen ihrer Öffentlichkeitsarbeit durch und ermöglichen so die geringen Gebühren.



Beim Puppentheater

für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Bestimmt kennt ihr Marionetten - diese Holzfiguren. die wie durch Zauberhand an langen Fäden oder Stäben bewegt werden. Oder habt ihr im Puppentheater auch schon einmal die wunderbaren Handpuppen bewundert und euch gefragt, wie diese zum Leben erweckt werden? Und wie sieht es eigentlich hinter so einer Puppenbühne aus? All das und noch viel mehr wollen wir bei unserem Besuch herausfinden.

Zuerst schauen wir uns die Vorstellung "Schattenwerfer" an. Beim anschließenden Blick hinter die Kulissen werden wir unterschiedliche Spieltechniken und Geschichten kennenlernen und sogar sehen, wo die Marionetten und Kasperlpuppen schlafen.

Wir treffen uns um 15:45 Uhr vor dem Theater.

Termin: Einzelveranstaltung

D22-010 Sa, 19.09.2020, 16.00 - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort: Figurentheater "Alte Fuhrhalterei", Kleine Gildewart 9, 49074 Osnabrück

Leitung: Herbert Lutter, Mediator, Elternbegleiter Gebühr: 9.00 € (inkl. Eintritt für 1 Vater und 1 Kind. jedes weitere Kind 4,00 €)



Bratwurstschnecke made by Papa and me!

für Väter mit Kindern ab 6 Jahren

Heute lernt ihr eine richtige traditionelle Fleischerei kennen und dürft mit dem Fleischer und Papas Hilfe sogar eine eigene Bratwurstschnecke herstellen, die ihr anschließend beim gemeinsamen Grillen probieren könnt.

Termin: Einzelveranstaltung

D22-011 Sa, 10.10.2020, 9.30 - 11.45 Uhr **D22-012** Sa, 29.05.2021, 9.30 - 11.45 Uhr

Veranstaltungsort: Fleischerei Witte, Meller Str. 226a, 49082 Osnabrück

Leitung: Andreas Witte, Fleischermeister

Gebühr: 16,50 € (für 1 Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind 5,00 €, plus Lebensmittelumlage)



Die Zeit verrinnt im Sauseschritt

für Väter mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Die Uhr ist das Messgerät für die Zeit. Es gibt Turmuhren, Wanduhren, Taschenuhren, Armbanduhren.... und die Fieruhr. Wer kennt noch andere? Uhren sind feinmechanische Wunderwerke, in denen viel Technik steckt. Zum Aufbau und zur Besonderheit von Uhren wollen wir einen Uhrmacher fragen.

Und ob die Zeit dabei schnell herumgeht, müssen wir herausfinden!

Termin: Einzelveranstaltung

D22-013 Fr. 06.11.2020, 15.00 - 16.00 Uhr

Osnabrücker Familienbündnis



aktiv für O Gemeinschaftliches Wohnen





Familienfreundliche Stadt

Familienfreundlichkeit in Osnabrück

Stadt Osnabrück

Familienbündnis Osnabrück Stadthaus 1 Natruper-Tor-Wall 2 49076 Osnabrück 0541 - 323 4507

familienbuendnis@osnabrueck.de

www.osnabrueck.de/familienbuendnis

Veranstaltungsort: Kolkmeyer Haus der Weltzeituhren, Georgstraße 1-3, 49074 Osnabrück

Leitung: Herbert Lutter, Mediator, Elternbegleiter

Gebühr: 3,00 € (für 1 Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind 1.00 €)



Ein Klavier in der Werkstatt

für Väter mit Kindern von 6 bis 10 Jahren Wenn ein Musikinstrument nicht mehr richtig funktioniert, dann muss es in die Werkstatt. Am Beispiel eines Flügels oder eines Klaviers erkunden wir, wie ein Ton entsteht. Dabei lernen wir, was überhaupt notwendig ist, damit ein guter Ton erklingt und uns

die Musik erfreuen kann. **Termin:** Einzelveranstaltung

D22-014 Fr, 13.11.2020, 16.00 - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort: Rohlfing Musik GmbH & Co KG,

Bramscher Straße 251, 49090 Osnabrück

Leitung: Herbert Lutter, Mediator, Elternbegleiter

Gebühr: 3,00 € (für 1 Vater und 1 Kind, jedes

weitere Kind 1.00 €)



Mit Papa bastel ich ein Instrument!

für Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Wir basteln unsere eigenen Instrumente wie z.B. Trommeln, Rasseln oder Schellenringe und dekorieren sie, sodass iedes Kind am Endes des Kurses seine eigenen individuell gestalteten Instrumente mit nach Hause nehmen kann.

Mitzubringen: Arbeitskleidung anziehen!

Termin: Einzelveranstaltung

D22-015 Sa, 23.01.2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Claudia Otten, Musikdozentin

Gebühr: 16.50 € (plus 4.00 € Materialkosten pro Kind)



"Wo ist Papa?"

Escape-Room für Väter und Kinder

Wo ist Papa? Wieso ist er verschwunden? Ist ihm etwas passiert? Ist ein Notfall eingetreten?

In unserem Väter-Escape-Game lösen Väter mit ihren Kindern ab 12 Jahren in ca. einer Stunde Rätsel. rund ums Vatersein, bevor sie (hoffentlich) Papa finden. Dazu müssen viele kleine Aufgaben entdeckt und gelöst werden. Unser Escape Room lebt davon, Spaß am Suchen, Finden, Kombinieren und Rätseln zu haben.

Die Spielenden können ihr Wissen und ihre Erfahrungen zum Thema Vater-Sein einbringen und entdecken unterweas vielleicht auch Neues. So manch "liebgewonnenes" Klischee zum Vater-Sein kann dabei erkannt werden. Im Anschluss besteht die Möglichkeit des Austauschs.

Für jüngere Kinder bieten wir parallel zum Escape-Room eine Kinderbetreuung an.

Termin: Einzelveranstaltung

D22-016 Sa, 13.02.2021, 10.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Melanie Arndt, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Kauffrau

Gebühr: 23.50 €

Mit Papa im Trickfilm-Workshop

für Väter mit Kindern von 6 bis 12 Jahren Möchtet ihr einmal auf einem Besen fliegen, durch die Wände gehen können oder euch einfach mal wegbeamen? All das ist in diesem Trickfilm-Workshop möglich. Es werden verschiedene Filmtechniken erklärt, mit denen die Kursteilnehmer*innen anschließend eigene kleine Filme drehen können. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Termin: Einzelveranstaltung

D22-017 Sa. 13.03.2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Bettina Selle, Dipl.-Sozialpädagogin mit

Schwerpunkt Medienpädagogik

Gebühr: 23,50 € (plus 2,00 € für DVD zur Mitnahme des eigenen Films)

Im Busdepot

für Väter mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Papa und Mama fahren das Auto in die Garage, den Caport oder die Parklücke. Aber wo parken die großen Busse? Hat ein Bus auch eine Kofferraumklappe? Wo ist das Reserverad? Wie wird ein Bus gewaschen? Und was passiert, wenn er nicht läuft? Gemeinsam suchen wir nach Antworten!

Termin: Einzelveranstaltung

D22-018 Fr. 16.04.2021, 16.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtwerke Osnabrück, Alte Poststraße 9, 49074 Osnabrück

Leitung: Herbert Lutter, Mediator, Elternbegleiter

Gebühr: 3,00 € (für 1 Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind 1.00 €)

Kurse für Kinder und Jugendliche

Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt

und Punsch ausklingen.

für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Es kribbelt im Bauch, die Vorfreude steigt, Weihnachten liegt in der Luft! So auch bei unserem beliebten Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt. Wenige Tage vor Weihnachten kannst du besondere Geschenke basteln und in der großen Küche feine Köstlichkeiten zaubern und naschen. Dabei erlebst du die Fabi in einem ganz besonderen Lichterglanz! Lass dich von unserem Zauber einfangen! Gemeinsam mit deinen Eltern lassen wir den Lichterzauber ab ca. 20.15 Uhr mit Liedern, Geschichten Nach den Herbstferien geben wir die einzelnen Workshopthemen unserer Weihnachtswerkstatt bekannt und fragen die Wunschbelegungen der angemeldeten Kinder ab.

Bitte gib daher bei der Anmeldung unbedingt deine F-Mail-Adresse an!

Termin: Einzelveranstaltung

D23-001 Fr, 18.12.2020, 16.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Melanie Arndt & Team

Gebühr: 30,00 € (inkl. Materialkosten, Snack und Getränken, Geschwisterkind 20.00 €)

Selbstverteidigung für Mädchen

für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich angegriffen werde? Wie kann ich mich effizient verteidigen? Über diese und andere Fragen könnt ihr euch in unserem kompakten Selbstverteidigungskurs austauschen und dabei selbst aktiv werden. Der erfahrene Kursleiter hat außerdem viele praktische Alltagstipps für euch auf Lager.

Mitzubringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe

Termin: Einzelveranstaltung

Euer Einsatz ist gefragt!

D23-002 Mi, 28.10.2020, 16.00 - 17.30 Uhr **D23-003** Mi, 18.11.2020, 16.00 - 17.30 Uhr **D23-004** Mo, 01.02.2021, 10.00 - 11.30 Uhr **D23-005** Di, 02.02.2021, 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Rudi Lange, Polizeioberkommissar i. R., Selbstverteidungsausbilder bei der Polizei

Gebühr: 6.00 €

Musik für alle



Blockflötenunterricht in der Gruppe

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das Blockflötenspiel bietet eine gute Grundlage für ieden weiteren Instrumentalunterricht: Das differenzierte Hören wird ebenso geschult wie das rhythmische Empfinden und das Notenlesen. Gemeinsames Musizieren macht großen Spaß! Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der Anmeldung. Wir bieten an: Unterricht für die C-(Sopran-)Blockflöte, Unterricht für die Altblockflöte (jeweils Anfänger*innen und Fortgeschrittene) sowie den Flötenkreis für Kinder, die bereits Flöte spielen und eine Gruppe suchen.

Die Kursdauer beträgt jeweils 45 Minuten.

Mitzubringen: Sopran- oder Altblockflöte

Termin: wöchentlich

D24-001 Di, 01.09.2020, 15.00 - 18.00 Uhr (6 x) **D24-002** Di, 27.10.2020, 15.00 - 18.00 Uhr (9 x) **D24-003** Di, 12.01.2021, 15.00 - 18.00 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

D24-004 Di. 13.04.2021, 15.00 - 18.00 Uhr (14 x) (nicht am 25.05.2021)

Anmeldung und Leitung: Heidrun Flaspöhler, Freizeitpädagogin, Telefon: 0541/84869

Gebühr: 34.00 € (6 x) 51,00 € (9 x) 56,50 € (10 x) 79.00 € (14 x)

Klavier spielen(d) lernen

für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Neulinge am Instrument beginnen mit kleinen Tastenspielereien zum Kennenlernen des großen



Instruments Klavier und mit Klanggeschichten zur Förderung der kreativen Fantasie und des Gespürs für Musik. Sie erlernen musikalische Grundkenntnisse wie z.B. Notenlesen und in kleinen Schritten vieles mehr. Zum Üben zu Hause reicht zu Beginn ein Keyboard mit normal großen Tasten. Der Kurs wird fortlaufend angeboten, sodass fortgeschrittene Klavierspieler*innen ihre theoretischen Grundkenntnisse ausweiten können. Sie bekommen z.B. einen Einblick in die Harmonielehre, Improvisation usw. Und sie spielen, je nach Fähigkeiten und Geschmack, Musikstücke in der Bandbreite von Klassik bis Pop.

Vorgesehen ist der Kurs als Einzelunterricht von 30 oder 45 Minuten, Gruppenunterricht ist nach Absprache möglich.

Mitzubringen: Literatur nach Absprache

Termin: wöchentlich

D24-005 Fr, 04.09.2020, 13.30 - 18.30 Uhr (6 x) **D24-006** Fr, 30.10.2020, 13.30 - 18.30 Uhr (7 x) **D24-007** Fr, 15.01.2021, 13.30 - 18.30 Uhr (11 x) **D24-008** Fr, 16.04.2021, 13.30 - 18.30 Uhr (13 x)

Anmeldung und Leitung: Heiko Bauer, Pädagoge (M.A.), Telefon: 0541/44012507

(nicht am 14.05.2021)

Gebühr: 102,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (6 x) 119,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (7 x) 187,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (11 x) 221,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (13 x)

Keyboardkurs – Just like a Band!

für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Das Keyboard klingt wie eine ganze Band, wenn du es richtig bedienen kannst. So ist es möglich, Hits nachzuspielen, die fast so klingen wie das Original. Das macht einfach Spaß! Alles, was du dafür können musst und an Übung brauchst, erfährst du in diesem Kurs, der fortlaufend angeboten wird.

Der Unterricht findet im Laufe des Nachmittags in kleinen Anfänger*innen- und Fortgeschrittenengruppen von zwei bis drei Spieler*innen statt und dauert je nach Gruppengröße zwischen 30 und 45 Minuten. Einzelunterricht ist ebenfalls möglich.

Mitzubringen: Keyboard und Kopfhörer, Literatur nach Absprache

Termin: wöchentlich

 D24-009
 Fr, 04.09.2020, 13.30 - 18.30 Uhr (6 x)

 D24-010
 Fr, 30.10.2020, 13.30 - 18.30 Uhr (7 x)

 D24-011
 Fr, 15.01.2021, 13.30 - 18.30 Uhr (11 x)

 D24-012
 Fr, 16.04.2021, 13.30 - 18.30 Uhr (13 x)

 (nicht am 14.05.2021)

Anmeldung und Leitung: Heiko Bauer, Pädagoge (M.A.), Telefon: 0541 44012507

Gebühr: 102,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (6 x) 119,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (7 x) 187,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (11 x) 221,00 € (Einzelunterricht 30 Min.) (13 x) Sie können unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!



Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

Familie vor Ort

DELFI® vor Ort





für Eltern mit Babys zwischen der 6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat

Singen, spielen, quatschen, matschen und viel lachen und dabei die Entwicklung Ihres Babys fördern, neue Kontakte knüpfen und vielfältige Informationen rund um das 1. Lebensjahr erhalten. Das geht auch in unseren DELFI®-Kursen vor Ort!

Mehr zu DELFI® erfahren Sie auf S. 59. Informationen zu geplanten Kursen mit den konkreten Geburtsmonaten, Kursbeginn und -dauer erfahren Sie auf der Homepage der Ev. Fabi und/oder über die Kursleiterin. Sie informiert auch über die Anmeldemöglichkeiten.

▶ DELFI® in Bad Laer

Termin: wöchentlich am Freitagvormittag

Veranstaltungsort: Arche Noah Familienzentrum Bad Laer, Weststr. 2. 49196 Bad Laer

Leitung und weitere Informationen: Karin Herzog, DELFI®-Leiterin, Sozialpädagogin bac., Telefon: 05422/7047667

▶ DELFI® in Hagen a.T.W.

Termin: wöchentlich am Mittwochvormittag

Veranstaltungsort: Gemeindehaus der Ev.-luth. Melanchthon-Kirchengemeinde, Schumacherstr. 26, 49170 Hagen a.T.W.

Leitung und weitere Informationen:

Anna Küpper, DELFI®-Leiterin, Dipl.-Kauffrau, Telefon: 05401/856990

DELFI® in Melle

Termin: wöchentlich am Dienstag-, Mittwoch- und Freitagvormittag

Veranstaltungsort: Ev.-luth. Familienzentrum am Stadtgraben, Stadtgraben 11-13, 49324 Melle

Leitung und weitere Informationen:

Kerstin Birkemeyer, DELFI®-Leiterin i.A., Diplom-Sozialpädagogin/Diplom-Sozialarbeiterin

Chantal Meyer, DELFI®-Leiterin i.A., Sozialarbeiterin Rabea Schorfheide, DELFI®-Leiterin i.A., Heilerziehungspflegerin

Unsere DELFI®-Melle-Ansprechpartnerinnen nehmen Ihre Fragen und Anmeldungen gerne entgegen, Telefon: 01520/2335816.

DELFI® in Wissingen (ab Herbst 2020)

Termin: wöchentlich am Donnerstagvormittag

Veranstaltungsort: Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde Wissingen, Englerstraße 1, 49143 Bissendorf

Leitung und weitere Informationen:

Nadine Jüchter, DELFI®-Leiterin i. A., staatlich anerkannte Erzieherin, Fachkraft Kleinstkindpädagogik, Trageberaterin, Telefon: 05402/6075996

Weitergehende Informationen zu den konkret startenden und laufenden Kursen erhalten Sie auf der Homepage www.ev-fabi-os.de oder über die Koordinatorin der Angebote der Ev. Fabi vor Ort (Svenja Keller, Telefon: 0541/50530-19, E-Mail: keller@ev-fabi-os.de).

Eltern-Kind-Gruppen und Spielkreise

Die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück möchte Familien bei der Gestaltung ihres Familienlebens unterstützen. Ein besonderes Anliegen ist uns dabei die entwicklungsgerechte Förderung der Kinder. So möchten wir mit unseren Eltern-Kind-Gruppen bzw. Spielkreisen eine liebevolle und spannende Umgebung schaffen, in der Kinder frei nach dem Leitsatz "Helfen, so viel wie nötig und so wenig wie möglich" ihre Fähigkeiten entdecken und entwickeln können.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück bietet daher auch wohnortnah Eltern-Kind-Gruppen und Spielkreise an. Je nach den Bedarfen der Familien vor Ort können sie ganz individuell gestaltet und Bestandteil der Angebote der kommunalen Netzwerke Früher Hilfen sein.

Unsere Eltern-Kind-Gruppen und Spielkreise werden von pädagogischen Fachkräften geleitet und beinhalten Begrüßungs- und Abschiedsrituale, strukturierte Abläufe mit Freispielphasen und angeleitete Gruppenphasen. Elternbegleitabende bieten zudem die Möglichkeit zum Austausch und zur Information rund um Erziehungsfragen.

Fehlt ein derartiges Angebot in Ihrer Gemeinde? Gerne unterstützen wir Sie bei der Einrichtung und Organisation – auch nach ganz individuellen Vorstellungen!

Oder möchten Sie gerne selber eine Eltern-Kind-Gruppe oder einen Spielkreis leiten?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Ansprechpartnerin:

Svenja Keller Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Eltern-Kind-Gruppen vor Ort

Eltern-Kind-Gruppen "Spielend die Welt erobern" in Stadt und Landkreis Osnabrück

für (Groß-/Tages-)Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

In unseren Eltern-Kind-Gruppen erhalten Kinder die Gelegenheit, sich und ihre Welt mit allen Sinnen zu erkunden. Sie erleben Klänge, probieren Rhythmen aus, benutzen ihre Fantasie und Kreativität und lernen, ihre Sprache zu entfalten. Dabei werden sie liebevoll von Vater/Mutter, Oma/Opa, Tagesmutter/-vater oder einer anderen Bezugsperson begleitet und unterstützt. Sie lernen Bräuche und Rituale jahreszeitlicher Feste kennen und feiern sie gemeinsam. Wetterabhängig geht es auch mal raus in die freie Natur.

Eltern und Bezugspersonen erhalten in der Gruppe die Möglichkeit, die Beziehung zum Kind zu intensivieren und sich untereinander zu Themen rund ums Kleinkindalter auszutauschen.

Pro Halbjahr werden drei Elternbegleitabende veranstaltet. Da die Gruppen fortlaufend angeboten werden, ist ein Einstieg jederzeit möglich. Die Teilnahme ist an keine Konfession gebunden.

Im Programmjahr 2020/21 bieten wir lediglich in Georgsmarienhütte-Oesede eine klassische Eltern-Kind-Gruppe an. In Kooperation mit Familienzentren und angelehnt an den Bedarfen der Familien vor Ort gestalten wir auch ganz individuelle Eltern-Kind-Gruppen, die auch Bestandteil der Angebote der kommunalen Netzwerke Früher Hilfen sind. Informationen hierzu erhalten Sie von der Ev. Fabi oder vom örtlichen Familienzentrum.

Eltern-Kind-Gruppe in Georgsmarienbutte-Oesede

für (Groß-/Tages-)Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

Termin: wöchentlich

Die Eltern-Kind-Gruppe trifft sich am Dienstag- oder Mittwochvormittag. Bitte erkundigen Sie sich dazu und über geplante Gruppen direkt bei der Kursleiterin Monika Alwes. Sie informiert auch über die jeweiligen Gebühren.

Informationen zu den laufenden Eltern-Kind-Gruppen in Georgsmarienhütte-Oesede erhalten Sie außerdem über den Kursfinder auf der Homepage der Ev. Fabi.

Veranstaltungsort: Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde König Christus Oesede, Wartburgstr. 19, 49124 Georgsmarienhütte-Oesede

Anmeldung und Leitung: Monika Alwes, Erzieherin, Telefon: 05401/835784

FuN® vor Ort

FuN® im Landkreis Osnabrück



Im Rahmen der Kooperation zwischen dem Landkreis Osnabrück, der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück und Familienzentren vor Ort bieten wir das vom Landkreis Osnabrück finanzierte Familienprogramm "Familie und Nachbarschaft" (FuN®) an. In diesen Eltern-Kind-Gruppen stehen das gemeinsame Spielen, das Lernen miteinander und der Spaß im Vordergrund!

"FuN®-Baby" ist für Familien mit Kindern von 0 bis 1,5 Jahren. Hier gibt es Zeit zum Austausch untereinander und Anregungen zum Spielen, Beschäftigen und Unterstützen der Kinder im Alltag. "FuN®-Kleinkind" richtet sich an Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren. Die Einzigartigkeit dieser Lebensphase und das Miteinander von Eltern und Kindern sind hier ein großes Thema.

"FuN®-Familie" ist für Familien mit Kindern ab 3 Jahren. Hier können Eltern und Kindern entdecken, wie stark sie als Familie sind und wie viel Spaß es macht, etwas gemeinsam zu schaffen.

Mehr zu FuN® erfahren Sie ab S. 61.

Regelmäßige FuN®-Kurse bieten wir an diesen Orten an:

- FuN® in Bohmte (in Kooperation mit dem Familienzentrum "Wirbelwind")
- FuN® in Fürstenau (in Kooperation mit der Evluth. Kirchengemeinde St. Georg)
- FuN® in Melle (in Kooperation mit dem Ev.-luth. Familienzentrum am Stadtgraben)

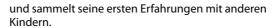
Auch bei unseren anderen Kooperationspartner*innen der Ev. Fabi (S. 65) finden vereinzelt FuN®- Kurse statt.

Informationen dazu erhalten Sie direkt bei den Familienzentren oder der Koordinatorin der Angebote der Ev. Fabi vor Ort (Svenja Keller, Telefon: 0541/50530-19, E-Mail: keller@ev-fabi-os.de).

Griffbereit vor Ort

Griffbereit in Stadt und Landkreis Osnabrück

Je besser ein Kind die Muttersprache spricht, desto besser lernt es weitere Sprachen. Die kindliche Wissbegier, das Kommunikationsbedürfnis und die Freude am Spielen unterstützen dabei den Spracherwerb. Beim Spielen lernt das Kind die Welt kennen



Das Programm Griffbereit greift diese Potenziale in der frühen Entwicklung von Kindern auf und lädt Eltern und Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren ein, in unserer Griffbereit-Gruppe mit viel Spaß an der Sprache und am Spielen gemeinsam Zeit zu verbringen. Es wird gesungen, gemalt und gebastelt. Dabei werden die Herkunftssprachen und Deutsch gesprochen. So werden die Mehrsprachigkeit und die sprachliche Entwicklung der Kinder auf eine spielerische Art gefördert.

Nähere Informationen zu Griffbereit entnehmen Sie bitte den Seiten 63f.

Hier treffen sich unsere Griffbereit-Gruppen regelmäßig:

- Gemeindehaus der Ev.-luth. St. Michaelis Gemeinde, Triftstr. 20, 49090 Osnabrück (am Dienstagvormittag)
- Familientreff Süd, Iburger Str. 13, 49082 Osnabrück (am Dienstagvormittag)
- Gemeindehaus der Ev.-luth. Thomaskirche, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück (am Donnerstagvormittag)
- Gemeindehaus der Ev.-luth. Christuskirchengemeinde Hasbergen, Martin-Luther-Str. 6, 49205 Hasbergen (am Montagnachmittag)
- Familienzentrum Christuskindergarten, Gustav-Meyer-Weg 28, 49191 Belm (am Dienstagnachmittag)
- Internationalen Frauentreff der Gemeinde Belm, Ringstr. 116, 49191 Belm (am Freitagvormittag)

Weitere Informationen zu den konkreten Angeboten erhalten Sie bei Ihrem Familienzentrum oder der Griffbereit-Koordinatorin der Ev. Fabi (Helene Helfenstein Antunes, Telefon: 0541/50530-16, E-Mail: helfensteinantunes@ev-fabi-os.de).

Projekt Dodesheide: Sich begegnen – sich kennenlernen – miteinander reden

Basierend auf dem christlichen Selbstverständnis verfolgen die Ev. Familien-Bildungsstätte und die Ev.-luth. Thomaskirchengemeinde mit dem Begegnungsprojekt "Sich begeg-



nen - sich kennenlernen - miteinander reden" seit Anfang 2016 das Ziel, im Stadtteil Dodesheide Brücken zu einem verständnisvollen, friedvollen Miteinander – unabhängig von der Religion – zu bauen.

So werden zum einen Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung mit Beratungs- und Sprachangeboten vor Ort unterstützt und zum anderen wird mit gemeinsamen Kursen und Aktionen eine Brücke zwischen den Kulturen geschlagen. Zu den festen, kostenlosen Angeboten bis mindestens Ende 2020 gehören Sprachkurse, Eltern-Kind-Angebote und ein offenes Beratungscafé. Dazu kommen Einzelaktionen und Ferienangebote für die ganze Familie.

Die Angebote finden im Gemeindehaus der Ev.-luth. Thomaskirchengemeinde, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück statt. Kinder dürfen immer mitgebracht werden und sind herzlich willkommen!

Aktuelle Termine finden Sie hier: https://www.thomas-os.de/angebote/sich-begegnen-sich-kennen-lernen-miteinander-reden/

Für weitere Informationen zu dem Projekt und den einzelnen Aktionen steht Ihnen das Team der Ev. Fabi (Stefanie Huppert-Essing, Helene Helfenstein Antunes und Herbert Staben) gerne zur Verfügung.

Angebote im Familientreff Süd

Das vielfältige und abwechslungsreiche Programm des Familientreffs Süd an der Iburger Straße 13 in Osnabrück lädt seit 2002 alle Bewohner*innen des Stadtteils "Rund um den Rosenplatz" zum Mitmachen, Austausch, Kennenlernen und Kontakteknüpfen ein.

Öffnungszeiten des Familientreffs Süd:

Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr

(Achtung: in den Ferien eingeschränkte Öffnungszeiten!)

Im Programmjahr 2020/21 sind im Familientreff diese regelmäßigen Angebote geplant:

Spielkreis Zwergentreff

Im Spielkreis machen Kinder zwischen 1 und 3 Jahren erste Erfahrungen ohne Eltern und mit anderen Kindern. Es wird gespielt, gesungen, getanzt, geturnt und gemeinsam die Umgebung entdeckt. Der Zwergentreff findet montags und mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr statt.

a Griffbereit im Familientreff

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und deren (Groß-) Eltern wollen gemeinsam auf Deutsch und in der jeweiligen Muttersprache sprechen, singen, spielen und basteln.

Die Griffbereit-Gruppe trifft sich dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr.

Lernförderung im Familientreff Süd

Auf spielerische Weise werden mit der Lernförderung Kinder ab 6 Jahren mit schulischen Lerndefiziten in Kleinstgruppen gefordert und gefördert. Das Angebot ist mit Antrag auf Bildung und Teilhabe kostenfrei, sonst fallen 15,00 € Gebühr für 45 Minuten an. Die Termine werden individuell abgestimmt.

Offener Nähkurs

Donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr treffen sich im Familientreff alle, die Freude am Nähen und am Kontakt mit anderen Menschen haben. Die Kinder werden betreut.

Offenes Café

Das Café am Dienstag- und Donnerstagvormittag ist für alle, die mit neuen und netten Menschen bei Kaffee und Tee einen schönen Vormittag verbringen möchten. Für die Kinder steht ein großer Spielraum zur Verfügung. Nach den Herbstferien bis zu den Osterferien und bei Regen öffnet das Offene Café auch am Dienstagnachmittag mit verschiedenen Koch-, Spiel- und Bastelangeboten seine Türen.

Spielmobil im Einsatz

Zwischen den Oster- und Herbstferien öffnen wir jeden Dienstagnachmittag von 15.00 - 17.00 Uhr an der alten Teutoburger Schule, Teutoburger Straße 30, das Spielmobil.

Neben einem großen Spielplatz erwarten euch tolle Draußenspielsachen zum Ausprobieren: Sandburgenformen, Kinderklinker, Hula-Hoop-Ringe, Stelzen, kleine Trampoline, Leitergolf, Wurfhand, Kicker... Kommt vorbei, es Johnt sich!

Bei Regen treffen wir uns im Familientreff Süd.

Außerdem organisiert der Familientreff Süd Ausflüge, Einzelveranstaltungen zu bestimmten Themen, Feste, Ferienangebote bei Bedarf und bietet außerdem soziale Beratung an.

Genauere Informationen entnehmen Sie dem Flyer, der im Familientreff erhältlich ist und regelmäßig aktualisiert wird.

Ansprechpartnerin:

Wiebke Mai (Leitung) Telefon: 0541/7506325 E-Mail: familientreff@ev-fabi-os.de



Handwerkszeug für Kinder (HWZ)

" i c h ... d u ... w i r ... gemeinsam schaffen wir's" – so lautet das Motto des sozialen Gruppentrainings "Handwerkszeug für Kinder" (HWZ).



Als Konzept der Landesarbeitsgemeinschaft Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen bietet das Handwerkszeug Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren die Möglichkeit, die eigenen emotionalen und sozialen Kompetenzen gemeinsam kennenzulernen und zu stärken.

Durchgeführt wird das Handwerkszeug für Kinder immer von zwei zertifizierten HWZ-Trainer*innen, die die Kindergruppe durch 8 aufeinander aufbauende Einheiten zu Themen wie "Zuhören", "starke Gefühle" und "Freundschaft" hindurch begleiten. Das Ziel ist es, sich selbst und anderen gegenüber achtsam zu werden und Empathie zu entwickeln.

Weitere inhaltliche Informationen erhalten Sie unter:

www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Sie arbeiten in einer Kindertagesstätte, einem Familienzentrum oder einer Grundschule in der Osnabrücker Region und wünschen sich ein HWZ-Training in Ihrer Einrichtung?

Oder Sie können sich ein HWZ-Training in einer anderen, pädagogischen Einrichtung vorstellen? Sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:

Svenja Keller Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Eltern-themen

Wissenswertes für den Familienalltag



Was Mamis bewegt

für Mütter, werdende Mütter und/oder Mütter, die neu in Osnabrück sind

Der Alltag einer Mami ist eine großartige Chance, um über sich selbst hinauszuwachsen. Wir entdecken viele ungeahnte Potenziale und machen täglich spannende Entdeckungen und Erfahrungen. Wir fühlen uns aber auch manchmal ausgelaugt und unser Alltag kann puren Stress bedeuten.

Das muss nicht so bleiben!

Dieser Kompaktkurs mit 5 Terminen, die auch einzeln besucht werden können, dreht sich um Mamis und ihre Kinder bzw. Familien. In gemütlicher geschützter Atmosphäre erlebt ihr einen vertrauensvollen, interaktiven Austausch zu einzelnen Themen und profitiert dabei von den Erfahrungen der Kursleiterin, einer Vollblut-Mama von 5 Kindern.

Für weitere Informationen steht Saskia Wiggerink gerne zur Verfügung (Telefon: 0172/2740407).

Mamis – Wertschätzung für dich und deine Familie

D31-001 Do. 17.09.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Mamis - Vom "Tun" ins "Sein" kommen

D31-002 Do, 19.11.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Kinder – Erziehung vs. Beziehung

D31-003 Do. 21.01.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Kinder - Bestrafung oder Konsequenz?

D31-004 Do, 18.03.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Kinder – Fordern oder Fördern?

D31-005 Do. 17.06.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Saskia Wiggerink, Mediengestalterin und

Vollblut-Mama

Gebühr: 9,00 € (pro Termin)



"Wo ist Papa?"

Escape-Room für Väter

Wo ist Papa? Wieso ist er verschwunden? Ist ihm etwas passiert? Ist ein Notfall eingetreten?

In unserem Väter-Escape-Game lösen Väter in ca. einer Stunde Rätsel rund ums Vatersein, bevor sie (hoffentlich) Papa finden. Dazu müssen viele kleine Aufgaben entdeckt und gelöst werden. Unser Escape Room lebt davon, Spaß am Suchen, Finden, Kombinieren und Rätseln zu haben. Dabei können die Spielenden ihr Wissen und ihre Erfahrungen zum Thema Vater-Sein einbringen und entdecken unterwegs vielleicht auch Neues. So manch "liebgewonnenes" Klischee zum Vater-Sein kann dabei erkannt werden.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-006 Di, 24.11.2020, 19.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Melanie Arndt, DELFI®-Leiterin, Dipl.-Sozialpädagogin, Elternbegleiterin, Dipl.-Kauffrau

Gebühr: 12,50 €

Der Väter-Escape-Room ist beweglich und kann mit Spielleitung auch zu Ihnen in die Kita oder Schule, in den Geburtsvorbereitungskurs oder iede andere Gruppe kommen. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an (Melanie Arndt, Telefon: 0541/50530-17, E-Mail: arndt@ev-fabi-os.de).



Erste Hilfe am Kind

für alle, die im Notfall helfen wollen

In diesem besonderen Erste-Hilfe-Kurs möchten wir (Groß-)Eltern, Tageseltern, pädagogischen Fachkräften und Interessierten das Wissen und die Sicherheit vermitteln, in Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter richtig zu handeln. Neben der theoretischen und praktischen Unterweisung in der Herz-Kreislauf-Wiederbelebung geht es auch um das richtige Verhalten bei Unfällen und akuten

Erkrankungen. Es wird eine Bescheinigung ausgestellt. Tageseltern und pädagogische Fachkräfte können nur als Selbstzahler*innen teilnehmen. Diese Veranstaltung ist auch geeignet für Babysitter.

Termin: wöchentlich

D31-007 Di, 22.09.2020, 18.20 - 21.45 Uhr (2 x) **D31-008** Di, 17.11.2020, 18.20 - 21.45 Uhr (2 x)

D31-009 Di, 16.02.2021, 18.20 - 21.45 Uhr (2 x)

D31-010 Di, 16.03.2021, 18.20 - 21.45 Uhr (2 x)

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 46,00 €



artgerecht®-Crashkurs

- Steinzeitbabys im Internetzeitalter für werdende Eltern, Eltern mit Kindern im 1. Lebensiahr und Interessierte

Heute erfahren Sie, was für unsere Menschenbabys in Bezug auf die Themen Geburt, Ernährung, Schlafen, Tragen, Windelfrei, Betreuung und Leben überhaupt artgerecht ist. Dieses Wissen und die damit verbundene bedürfnisorientierte Begleitung ermöglichen ein achtsames Familienleben und fördern so die gute Beziehung und Bindung zwischen Kindern und Eltern. Dies wiederum stärkt unsere Kinder. So legen wir den Grundstein für deren Selbstständigkeit.

Welche Bedürfnisse hinter den jahrtausendealten ausgeklügelten Alarmsystemen unserer Babys stecken und wie wir im Internetzeitalter darauf eingehen sollten, wird im Kurs auf Grundlage neuester anthropologischer Erkenntnisse beleuchtet.

Babys sind im Kurs herzlich willkommen und dürfen gerne gestillt, getragen und abgehalten werden!

Termin: Einzelveranstaltung

D31-011 Di, 17.11.2020, 9.30 - 12.30 Uhr

D31-012 Do, 22.04.2021, 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Katja Plietz, artgerecht®-Coach, Stillberaterin

Gebühr: 26.00 € (Paare zahlen 40.00 €)

Wie geht's weiter nach der Elternzeit?

🗗 für Eltern in der Elternzeit

Babys Start ins Leben ist gelungen und der neue Alltag hat sich gut eingependelt. Ihre Elternzeit geht in die letzte Phase und Sie beschäftigen sich gedanklich schon mit der Zeit danach?

Wie kann es jetzt beruflich weitergehen? Diese Veranstaltung bietet Informationen rund um das Thema Elternzeit, zur Wahl zwischen altem und neuem Job oder zwischen Voll- und Teilzeit - ein Themenabend zur Entwicklung eigener Perspektiven.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-013 Mi, 28.10.2020, 18.30 - 20.45 Uhr **D31-014** Mi, 20.01.2021, 18.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Dirk Plogmann, Diplom-Kaufmann, Business-Coach (IHK)

Gebühr: 13.00 €



Wie geht's weiter nach der Elternzeit? - Webinar

für Eltern in der Elternzeit

Babys Start ins Leben ist gelungen und der neue Alltag hat sich gut eingependelt. Ihre Elternzeit geht in die letzte Phase und Sie beschäftigen sich gedanklich schon mit der Zeit danach?

Wie kann es jetzt beruflich weitergehen? Dieses Webinar bietet Informationen rund um das Thema Elternzeit, zur Wahl zwischen altem und neuem Job oder zwischen Voll- und Teilzeit. Entwickeln Sie neue Perspektiven für ihre Zukunft nach der Elternzeit.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-015 Mi, 25.11.2020, 18.30 - 20.45 Uhr **D31-016** Mi, 17.03.2021, 18.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Dirk Plogmann, Diplom-Kaufmann, Business-Coach (IHK)

Gebühr: 13.00 €



Wie kann ich meinem Kind helfen, trocken zu werden?

für Eltern und Interessierte

Fltern sind oftmals durch viele verschiedene Ansichten und Ratgeber völlig verunsichert, ab wann ihr Kind trocken werden sollte. Dabei hat jedes Kind seinen individuellen Zeitpunkt, den Eltern durch Beobachten, kleine praktische Hilfestellungen und Geduld liebevoll begleiten können. Erfahren Sie an diesem Abend mehr darüber.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-017 Di, 15.09.2020, 19.30 - 21.45 Uhr **D31-018** Di, 10.11.2020, 19.30 - 21.45 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 10.50 €



Liebevolle Wörter, Botschaften und Gefühle können Kindern Flügel geben für Eltern und Interessierte

Eltern und alle Bezugspersonen, die Kinder betreuen, sollten sich bewusst sein, wie wichtig ihre verbalen und nonverbalen Botschaften sind. Mit gefühlvollen Wörtern, liebevoller Mimik und Körperhaltung können wir unsere Kinder stärker und sicherer machen. Wie das geht, erfahren Sie an diesem Abend.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-019 Mo, 07.09.2020, 19.30 - 21.45 Uhr **D31-020** Di, 26.01.2021, 19.30 - 21.45 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 10.50 €



Sie haben Konflikte im Erziehungsalltag? Herzlichen Glückwunsch – Sie sind eine lebendige Familie

für Eltern und Interessierte

Ständige Konflikte zwischen Eltern und Kindern kommen in jeder Familie vor, oftmals täglich mehrmals. Da geht es ums Anziehen und Trödeln am Morgen, Geschwisterstreitigkeiten, Hausaufgaben, Aufräumen, Medienzeiten und und und...

Diese Auseinandersetzungen kosten auf beiden Seiten sehr viel Kraft. Hinter jedem dieser Konflikte stehen Bedürfnisse. Gefühle und Kommunikationsprobleme der einzelnen Personen, die wir in diesem Seminar näher beleuchten und für die wir gemeinsam nach Lösungen suchen möchten.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-021 Di, 06.10.2020, 19.30 - 21.45 Uhr **D31-022** Di, 09.02.2021, 19.30 - 21.45 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 10,50 €



Wie schütze ich mein Kind vor sexuellen **☼** Übergriffen?

für Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Interessierte

Viele Eltern haben Angst, dass ihr Kind einen sexuellen Übergriff erleben könnte und möchten es davor schützen. Diese Veranstaltung möchte dazu beitragen, Eltern zu ermutigen, ihre Kinder liebevoll und altersgerecht aufzuklären. An praktischen Beispielen werden Methoden zum Schutz der Kinder besprochen. Weiterhin werden Beratungsstellen,

Literatur und Theaterstücke vorgestellt. Ebenso gibt diese Veranstaltung wichtige Impulse zum Umgang mit dem sensiblen Thema in Kita und Schule.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-023 Di, 27.10.2020, 19.30 - 21.45 Uhr **D31-024** Di. 02.03.2021, 19.30 - 21.45 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 10.50 €



Familie, Beruf und die Pflege eines Angehörigen – Wie soll ich das nur schaffen?

für pflegende Angehörige und Interessierte

Viele Familien stehen unter einem enormen Druck, wenn neben dem Erziehungsalltag und den beruflichen Verpflichtungen plötzlich auch noch die Pflege eines Angehörigen dazukommt.

Welche körperlichen, psychischen, finanziellen und gesellschaftlichen Gründe belasten mich dabei am meisten und wie kann ich zu guten Lösungen kommen? Diese Aspekte wollen wir in einer vertrauensvollen Atmosphäre gemeinsam erörtern.

Termin: Einzelveranstaltung

D31-025 Di, 01.12.2020, 19.30 - 21.45 Uhr **D31-026** Di, 09.03.2021, 19.30 - 21.45 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 10.50 €

Elternthemen vor Ort

Ihnen haben unsere Elternthemen gefallen und Sie möchten diese gerne bei sich vor Ort in einer Einrichtung anbieten? Unsere erfahrenen, kompetenten Referent*innen geben in Familienzentren, Kitas, Gemeinden oder Schulen Impulsvorträge, denen sich ein Austausch anschließt. Auf Wunsch sind natürlich auch reine Fachvorträge oder die Kopplung eines Kurzvortrages an praktische (Eltern-Kind-) Aktionen möglich. Elternkompetenzen werden so nachhaltig gestärkt.

Unsere Elternthemen vor Ort behandeln Themen aus folgenden Bereichen:

- die erste Zeit mit dem Babv
- · die ersten Lebensjahre
- der Übergang in Krippe und Kita
- die Organisation des Familienalltages
- die Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- besondere Lebenslagen

Sie wünschen sich einen informativen Themenabend in Ihrer Einrichtung? Sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:

Svenia Keller Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Fort- und Weiterbildungen



Handwerkszeug für Kinder (HWZ) - Fortbildung zum/zur Trainer*in nur für pädagogisch Vorerfahrene

Handwerkszeug für Kinder - so heißt ein soziales Gruppentraining für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren, das von den Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen entwickelt wurde. In acht Bausteinen lernen die Kinder, mit den eigenen und mit den Gefühlen anderer adäguat umzugehen, auf Konflikte angemessen zu reagieren und alternative Lösungsstrategien einzusetzen.

In dieser Trainer*innen-Fortbildung werden pädagogische Fachkräfte ausgebildet, um den Kinderkurs in Kooperation mit Ev. Familien-Bildungsstätten in Kitas. Grundschulen oder auch direkt in der Familien-Bildungsstätte durchzuführen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Fortbildung sind eine pädagogische Ausbildung sowie Erfahrungen im Umgang mit Kindern. Vor Ausbildungsbeginn muss der Nachweis über die Zusammenarbeit mit einer Ev. Familien-Bildungsstätte in Niedersachsen erbracht werden.

Für die Anmeldung steht auf der Fabi-Homepage ein separater Anmeldebogen zur Verfügung, mit dem Sie sich bis zum 02.10.2020 schriftlich anmelden können.

D32-001 Fr, 13.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr Sa. 14.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Kerstin Avermann, HWZ-Trainerin, Gruppenleiterin und Beate Kühne, HWZ-Trainerin, Sozialpädagogin, systemische Beraterin

Gebühr: 280,00 € (inkl. Kursleiter*innen-Mappe, plus 8,00 € für Verpflegung)

Weniger ist mehr – was ist uns unser Essen wert? Bewusster Umgang mit Lebensmitteln in der Kita-Küche

für pädagogische Mitarbeiter*innen, Köch*innen und hauswirtschaftliche Küchenfachkräfte in Kitas und Familienzentren sowie Tageseltern

Keinen Bock, die Suppe aufzuessen - wo ist das Problem? Lebensmittel sind in unserer Gesellschaft iederzeit, überall und zu niedrigen Preisen verfügbar, egal, ob wir unsere Teller leeressen oder Essensreste in den Müll werfen. Aber welchen Finfluss hat unser Verhalten auf den Hunger in anderen Teilen der Welt, den Klimawandel oder was hat der Lebensmittelkonsum mit der Regenwaldabholzung zu tun? Kaum jemand hat noch einen direkten Bezug zum Anbau von Lebensmitteln bzw. zur Haltung von Nutztieren. Auch sind die ökologischen und sozialen Folgen weitgehend unbekannt.

Mit einer bewussteren und Lebensmittel wertschätzenden Ernährungsweise können aber alle einen Beitrag zu Nachhaltigkeit und einer gesundheitsförderlichen Ernährung leisten. In der Kita-Küche bedarf es dafür eines besonderen Gespürs für die genaue Mengenkalkulation, die die Vorlieben und Abneigungen der Kita-Kinder für das Speisenangebot einbezieht.

Im Seminar wird aufgezeigt und diskutiert, mit welchen Maßnahmen Kindertagesstätten und Einrichtungen der Tagespflege der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken können. Im praktischen Teil werden Rezepte ausprobiert, mit dem Versuch, den Ansprüchen einer nachhaltigen Ernährung gerecht zu werden.

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Einzelveranstaltung

D32-002 Do, 01.10.2020, 9.00 - 17.00 Uhr **D32-003** Sa, 06.03.2021, 9.00 - 17.00 Uhr



Leitung: Annette Liebner, Dipl.-Ökotrophologin, Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Gebühr: 47,50 € (inkl. Lebensmittelumlage)



Zucker und alles, was süß macht in der Kita-Küche: geliebt – gehasst – getarnt – ersetzt

für pädagogische Mitarbeiter*innen, Köch*innen und hauswirtschaftliche Küchenfachkräfte in Kitas und Familienzentren sowie Tageseltern

Süßes wie Bonbons, Schokoriegel oder die Milchschnitte sind in vielen Kitas tabu. Bei Marmelade oder Schokocreme auf dem Frühstückstisch gehen die Meinungen auseinander und wie steht es mit dem Milchpudding oder süßem Quark als Dessert? Süße Haupt- und Nachspeisen werden von Groß und Klein immer wieder gerne gegessen, sind aber aufgrund des hohen Energiegehaltes nicht jeden Tag erwünscht.

Welche Auswirkungen hat Zucker auf körperlicher und psychischer Ebene? Wie ist Zucker in einem Nahrungsmittel zu erkennen? Gibt es Alternativen zu Zucker und wie sind diese zu bewerten? In einer theoretischen Einheit werden diese und weitere Fragen kritisch betrachtet und diskutiert. Es werden Alternativen zum Kristallzucker aufgezeigt und in einem Praxisteil neue interessante Süß- und

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Einzelveranstaltung

Hauptspeisen ausprobiert.

D32-004 Sa, 21.11.2020, 9.00 - 17.00 Uhr **D32-005** Do, 25.02.2021, 9.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Annette Liebner, Dipl.-Ökotrophologin,

Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Gebühr: 47,50 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sie können unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!



Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

Online-Kurse zu Themen des Glaubens

Wie ist das mit dem Glauben? Was gibt es für verschiedenen Gottesbilder und wie stelle ich mir Gott vor? Haben mich Rituale geprägt? Möchte ich neue Rituale entdecken? Muss man an die Bibel "glauben", um ein Christenmensch zu sein? Wo finde ich interessante Internetseiten zu Themen des Glaubens? Welche Kernbotschaften hat der evangelische Glaube?

Wenn Sie Interesse an einer oder mehrerer dieser Fragen haben, ist der Online-Kurs vielleicht ein passendes Angebot! Insgesamt 10 Themenbriefe werden im Wochen-Rhythmus verschickt: Gott begegnen,

Spiritualität, Zweifel, Jesus, Vom Umgang mit Leid, Mensch, Bibel, Taufe und Abendmahl, Kirche und Kirchenjahr, Gottesdienst.

Im Material der Studienbriefe finden Sie gut lesbare Informationen, Links zu Vorträgen und Liedern, kleine Geschichten und weiterführende Hinweise. Der Online-Kurs ist eine gute Möglichkeit, mit Kirche und Glaube (wieder) in Kontakt zu kommen bzw. Altbekanntes aufzufrischen oder neue Sichtweisen zu entdecken.

Vorwissen wird nicht vorausgesetzt. Einen verbindlichen Lernweg oder Abfragen gibt es nicht. Wer möchte, kann sich in einem geschützten Online-Forum/Chat austauschen.

Weitere Informationen und Termine:

https://online-kurs-zum-glauben.wir-e.de

Ein Projekt der ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Termin: Einzelveranstaltung

D41-001 So, 28.08.2016, 0.00 - 23.59 Uhr (weitere Starttermine: 04.09.2020, 18.09.2020 and 23.10.2020)

Die Termine für 2021 entnehmen Sie bitte der Homepage.

Leitung: Birgit Berg, Pastorin, Onlinecoach

Gebühr: gebührenfrei

Gesundes Leben

Neues entdecker



Vom Aufräumen zum Aufatmen

Sie wünschen sich eine effizientere Ordnung und eine bessere Grundstimmung für Ihr Zuhause? Ist es vielleicht sogar so, dass in Ihren Schubladen Chaos herrscht, in den Kleiderschränken ein buntes Durcheinander und Sie in der Küche neben Obst, Gewürzen, Küchengeräten und Geschirr die Arbeitsfläche nicht mehr finden?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich durch durchdachtere Ordnungssysteme einen deutlich entspannteren Alltag ermöglichen können. Sie erfahren mehr über Schlüsselzonen und Ordnungsinseln und wie Sie in Zukunft deutlich weniger Zeit mit dem Hin- und Herräumen oder Suchen von Dingen verbringen müssen. Alleine schon durch gezieltes Aufräumen und Ordnen schaffen Sie ein Wohlgefühl in Ihrem Zuhause.

Themenabend

D51-001 Do, 17.09.2020, 19.00 - 21.15 Uhr **D51-002** Do, 10.06.2021, 19.00 - 21.15 Uhr

Workshop

Nach einer grundlegenden Einführung beim 1. Treffen können Sie sich in einem 2. Treffen über Ihre Erfahrungen mit der Methode austauschen, Erfolge und Schwierigkeiten benennen und erhalten weitere hilfreiche Anregungen und Tipps, damit auch langfristig Ordnung in Ihr häusliches Leben einkehrt.

D51-003 Mo, 08.02.2021, 19.00 - 21.15 Uhr

Mo, 08.03.2021, 19.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Rolf Zarfl, Berater

Gebühr: 16,00 € (Themenabend) 30,00 € (Workshop)

Klangschalen-Meditation

Lass dich auf eine Traumreise der Klänge entführen! Die einfachen, natürlichen Klänge voller Kraft und Harmonie laden dich in eine tiefe Entspannung ein, aus der heraus Träume erwachen, Berührtsein geschehen und Heilung erwachsen kann. Der Mensch, das ganze Leben ist Schwingung, ist Klang und viel, viel mehr - und das kann bei einer Klang-Meditation erfahrbar werden.

Mitzubringen: 2 Decken, bequemes Kissen, ggf. warme Wollsocken und was dich sonst noch unterstützt, es dir bequem zu machen

Termin: Einzelveranstaltung

D51-004 Do, 26.11.2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker (Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 10,50 €

Hypnose, Hypnotherapie, Heilhypnose und Trancen – Mythos und Wirklichkeit

Ein Abend zum Kennenlernen mit vielen praktischen Übungen! Sie wollten immer schon einmal erfahren, was Hypnose wirklich ist? Dieser Abend mit einem anerkannten Hypnosetherapeuten und Ausbilder räumt mit all den Mythen und Vorurteilen auf und lässt Sie erleben, was es mit Hypnose wirklich auf sich hat: auf kreative Weise seine wahren inneren Potenziale zu entfalten.

Termin: Einzelveranstaltung

D51-005 Do, 21.01.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker (Psychothera-

pie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 10,50 €

Entspannung und Achtsamkeit

Fabi-Gesundheitskurse als Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V

Auf den folgenden Seiten finden Sie u. a. zertifizierte Kursangebote, die sich an die Präventionsziele "Entspannung – Bewegung – Ernährung" richten und für die eine Bezahlung oder Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich ist. Bitte informieren Sie sich dazu individuell bei Ihrer Krankenkasse und/ oder Ihrem/Ihrer Kursleiter*in.

Darüber hinaus sind wir in Zusammenarbeit mit unseren Kursleiter*innen bemüht, das Angebot zertifizierter Präventionsangebote kontinuierlich zu erweitern.

Bitte bringen Sie zu allen Yogakursen mit:

begueme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Yogamatte (wenn vorhanden), evtl. ein kleines Kissen und/oder Yogablock, ggf. Getränk



Ashtanga Yoga: kraftvoll - dynamisch - erfrischend

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ashtanga Vinyasa ist eine dynamische, kraftvolle Hatha-Yogapraxis, die gleichermaßen Flexibilität, Kraft, Kondition und Konzentration schult. Die Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule und die Gelenke gewinnen an Beweglichkeit. Die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Ashtanga-Yoga ist ein Prozess, in dem wir lernen, auf liebevolle und achtsame Weise neue Herausforderungen anzunehmen, um daran wachsen und uns entfalten zu können.

Im Unterschied zu anderen Hatha-Yogarichtungen werden die Körperhaltungen beim Ashtanga-Yoga ohne Unterbrechung und im Einklang mit der Ujjayi-Atemtechnik nacheinander eingenommen. Die Positionen werden nur kurz gehalten, damit die erzeugte Wärme, die den Körper geschmeidig macht, nicht verloren geht. Eine weitere Besonderheit ist, dass eine feststehende Übungsreihenfolge erlernt wird, bei der muskuläre energieleitende Stützen aktiviert werden. Es wird ohne Hilfsmittel gearbeitet. In dieser Yogapraxis werden Körperhaltung, Achtsamkeit, mentale Klarheit und Willenskraft geschult. Durch den Übungsprozess entwickeln sich wie von allein innere Ruhe, Gelassenheit und heitere Zufriedenheit. Ashtanga-Yoga spricht besonders Menschen an, die zur Entspannung eine ideale Balance zwischen ruhigem Üben und kraftvoller Aktivität bevorzugen.

Termin: wöchentlich

D52-001 Mo, 07.09.2020, 17.30 - 19.00 Uhr (12 x) (nicht in den Herbstferien)

D52-002 Mo, 11.01.2021, 17.30 - 19.00 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D52-003 Mo. 19.04.2021, 17.30 - 19.00 Uhr (10 x)

Leitung: Sarah Westermann, Yogalehrerin, Vegane Ernährungsberaterin i.A.

Gebühr: 81.50 € (10 x) 97,50 € (12 x)



Yoga mit Ivonne Schröder

für Anfänger*innen

In dieser Yogapraxis geht es darum, Zeit für sich und innere Ruhe zu finden, sodass Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können. Dieser Kursinhalt ist hauptsächlich auf Übungen aus dem Hatha-Yoga aufgebaut. Du lernst jedoch auch Elemente vom Yin-Yoga, Kundalini-Yoga, Vinyasa-Yoga etc. kennen. Unterschiedliche Asanas helfen, die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Achtsamkeit zu schulen.

Verschiedene Atemtechniken und Meditations-

übungen werden vermittelt - Shavasana rundet die Stunde ab.

Termin: wöchentlich

D52-004 Mo, 31.08.2020, 19.45 - 21.15 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

D52-005 Mo, 11.01.2021, 19.45 - 21.15 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D52-006 Mo, 12.04.2021, 19.45 - 21.15 Uhr (14 x)

Leitung: Ivonne Schröder, staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin, Bewegungstherapeutin, Pilates-/Yogalehrerin

Gebühr: 97,50 € (10 x) 136,50 € (14 x)



Yoga der Energie mit Dagmar Igelmann

für Fortgeschrittene

Die Stille in uns erfahren, die Stille um uns erfahren, durch Stille eins werden mit allem, was uns begegnet. Den Augenblick leben, in ihm ganz wach und da sein.

Den eigenen Atem beobachten ist ein Mittel, ins Hier und Jetzt zu kommen und eine Weile sein zu können. Wir wollen Asanas entspannt und anstrengungslos halten und am Ende jeder Einheit gemeinsam meditieren.

Termin: wöchentlich

D52-007 Di, 01.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (6 x) **D52-008** Di, 27.10.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x)

D52-009 Di, 12.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

D52-010 Di, 20.04.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x) (nicht am 11.05.2021, 18.05.2021, 25.05.2021, 01.06.2021 und 29.06.2021)

Leitung: Dagmar Igelmann, Yogalehrerin

Gebühr: 49.00 € (6 x) 65.00 € (8 x) 81,50 € (10 x)



Yoga der Energie mit Dagmar Igelmann

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Unser Körper ist Spiegel der Seele. Im hektischen Alltag geht unsere Eigenwahrnehmung oft verloren. Wir wollen mit einfachen Asanas unseren Körper wieder bewusster wahrnehmen. Durch Dehnen und Kräftigen ungeübter Muskelgruppen lösen sich Verspannungen und Blockaden. Bei der anschließenden Tiefenentspannung (Shavasana) erreichen wir eine unbewusste Ebene des Körper-Geist-Komplexes.

Termin: wöchentlich

D52-011 Di, 01.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (6 x) **D52-012** Di. 27.10.2020, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x) **D52-013** Di, 12.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)

(nicht am 02.02.2021)

D52-014 Di, 20.04.2021, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x) (nicht am 11.05.2021, 18.05.2021, 25.05.2021. 01.06.2021 und 29.06.2021)

Leitung: Dagmar Igelmann, Yogalehrerin

Gebühr: 49,00 € (6 x) 65.00 € (8 x) 81,50 € (10 x)



Hatha-Yoga mit Carola Theuer

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Körperübungen (statische Asanas und Bewegungsreihen) kräftigen und dehnen die Muskeln, Beweglichkeit und Körperbewusstsein verbessern sich. Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungstechniken führen zur Entwicklung innerer Achtsamkeit und wirken sich beruhigend auf den Geist aus.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs zertifiziert.

Termin: wöchentlich

D52-015 Mi, 02.09.2020, 18.30 - 20.00 Uhr (12 x) (nicht am 23.09.2020 und in den Herbstferien)

D52-016 Mi, 03.02.2021, 18.30 - 20.00 Uhr (8 x) **D52-017** Mi, 21.04.2021, 18.30 - 20.00 Uhr (12 x)

Leitung: Carola Theuer, Yogalehrerin BDY/EYU,

Heilpraktikerin

Gebühr: 65,00 € (8 x) 97.50 € (12 x)

Yoga für Menschen von heute mit Roswitha Radtke

Der Körper ist ein Spiegelbild unserer Gedanken und Gefühle. Er reagiert auf Stress und andere seelische Belastungen mit Muskelverspannungen, eingeengten Atemräumen und Störungen des vegetativen Nervensystems. Yoga ist ein Weg, für sich sensibler zu werden und eine lebendige Verbindung zwischen Körperempfindungen, Denken, Fühlen und Handeln herzustellen.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs zertifiziert.

Termin: wöchentlich

D52-018 Do, 27.08.2020, 15.30 - 17.00 Uhr (10 x) (nicht am 17.09.2020, in den Herbstferien und am 05.11.2020)

Do, 28.01.2021, 15.30 - 17.00 Uhr (8 x) D52-019 Do, 15.04.2021, 15.30 - 17.00 Uhr (10 x) D52-020

(nicht am 13.05.2021)

Do. 27.08.2020, 17.00 - 18.30 Uhr (10 x) D52-021 (nicht am 17.09.2020, in den Herbstferien und am 05.11.2020)

D52-022 Do, 28.01.2021, 17.00 - 18.30 Uhr (8 x)

Do, 15.04.2021, 17.00 - 18.30 Uhr (10 x) D52-023

(nicht am 13.05.2021)

D52-024 Do, 27.08.2020, 18.30 - 20.00 Uhr (10 x) (nicht am 17.09.2020, in den Herbstferien und am 05.11.2020)

Do, 28.01.2021, 18.30 - 20.00 Uhr (8 x) D52-025 **D52-026** Do, 15.04.2021, 18.30 - 20.00 Uhr (10 x) (nicht am 13.05.2021)

Leitung: Roswitha Radtke, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 69,50 € (8 x) 87,00 € (10 x)



Ashtanga-Yoga für Einsteiger*innen

Dieser Kurs eignet sich vor allem für (Ashtanga-) Yoga-Einsteiger*innen, denn hier werden die Basics des Ashtanga-Yoga Schritt für Schritt vermittelt. Die Koordination von Atmung und Bewegung wird erlernt, um so eine meditative Praxis aufzubauen. Auf körperlicher Ebene werden die Voraussetzungen für eine gesunde und kraftvolle Yogapraxis erarbeitet. Eine präzise Ausführung der Haltungen, die mithilfe qualifizierter adjustments eingeübt werden, schont und schützt die Gelenke, erhöht Konzentration, Flexibilität. Kraft und Gelassenheit.

Termin: wöchentlich

D52-027 Fr, 04.09.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

D52-028 Fr, 15.01.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (11 x)

D52-029 Fr, 16.04.2021, 9.00 - 10.30 Uhr (11 x) (nicht am 14.05.2021)

Leitung: Sophia Toben, Ergotherapeutin, Yoga-

lehrerin

Gebühr: 89,50 € (11 x) 106,00 € (13 x)



Seniorenyoga

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Seniorenyoga ist ein sanftes, präventives Training zur Förderung der Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft. Diese Yogaform, die sich an der Rishikeshreihe nach Shivananda orientiert, ist auch für Personen geeignet, die durch Krankheiten beeinträchtigt sind oder mit einem ruhigen Training einsteigen möchten.

Nach einer liegenden Meditation und dem Aufwärmen mit (moderaten) Sonnengrüßen widmen wir uns unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Ziel ist, die vorhandene Kraft zu erhalten, die Beweglichkeit zu fördern, das Gleichgewicht zu schulen und den Körper vor kleine Herausforderungen zu stellen.

Termin: wöchentlich

D52-030 Mi, 09.09.2020, 9.30 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht in den Herbstferien)

D52-031 Mi, 13.01.2021, 9.30 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht am 03.02.2021)

D52-032 Mi, 21.04.2021, 9.30 - 10.30 Uhr (10 x) (nicht am 26.05.2021)

Leitung: Sarah Westermann, Yogalehrerin, Vegane Ernährungsberaterin i.A.

Gebühr: 54,50 €

Bitte bringen Sie zu allen Yogakursen mit:

bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Yogamatte (wenn vorhanden), evtl. ein kleines Kissen und/oder Yogablock, ggf. Getränk

TriloChi® ist ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute und bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung!

Dabei besteht die TriloChi®-Methode aus folgenden 3 Segmenten:

- ChiFlowMotion® (inspiriert durch Tai Ji, Qi Gong/ Entspannungsübungen)
- PowerChi® (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf-Anregung)
- ChiYoga® (Yoga- und Pilates-Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen)

Die TriloChi®-Methode ist vielfältig und leicht nachvollziehbar. Sie wirkt präventiv und regt die innere Heilung an. TriloChi® wirkt auf allen Ebenen und verbessert sogar unsere Silhouette!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke, ggf. Getränk

Termin: wöchentlich

 D52-033
 Do, 03.09.2020, 18.00 - 19.15 Uhr (6 x)

 D52-034
 Do, 29.10.2020, 18.00 - 19.15 Uhr (8 x)

 D52-035
 Do, 14.01.2021, 18.00 - 19.15 Uhr (11 x)

 D52-036
 Do, 15.04.2021, 18.00 - 19.15 Uhr (13 x)

Leitung: Manuela Roberta Venturin, Kursleiterin Bodymind TriloChi®

Gebühr: 49,00 € (6 x)

65,00 € (8 x) 89,50 € (11 x) 106,00 € (13 x)



für Fortgeschrittene

Dir sind die Grundlagen von Pilates bereits bekannt und du möchtest ein paar herausfordernde Übungen kennenlernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Pilates richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und ihren Körper durch Muskelaufbau in Form bringen möchten.

Mitzubringen: Matte, Socken, kleines Handtuch, Getränk

Termin: wöchentlich

D52-056 Mo, 31.08.2020, 17.15 - 18.15 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

D52-057 Mo, 11.01.2021, 17.15 - 18.15 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D52-058 Mo, 12.04.2021, 17.15 - 18.15 Uhr (14 x) (nicht am 24.05.2021)

D52-059 Mo, 31.08.2020, 18.30 - 19.30 Uhr (14 x) (nicht in den Herbstferien)

D52-060 Mo, 11.01.2021, 18.30 - 19.30 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D52-061 Mo, 12.04.2021, 18.30 - 19.30 Uhr (14 x) (nicht am 24.05.2021)

Leitung: Ivonne Schröder, staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin, Bewegungstherapeutin, Pilates-/Yoqalehrerin

Gebühr: 65,00 € (10 x) 91,00 € (14 x)

Bitte bringen Sie zu allen T'ai Chi Chu'an Kursen mit:

leichte, nicht einengende Kleidung, Wollsocken, Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe

T'ai Chi Chu'an mit Kim Lühmann

Einfache T'ai Chi-Figuren und kurze langsame Bewegungsabfolgen als ganzheitliche Gesundheitsübung.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zur Kursleiterin Kim Lühmann auf, Telefon: 0541/9587319.

Termin: wöchentlich

Anfänger*innen-Kurse

D52-037 Mo, 14.09.2020, 16.00 - 17.30 Uhr (9 x) (nicht am 05.10.2020 und in den Herbstferien)

D52-038 Mo, 18.01.2021, 16.00 - 17.30 Uhr (9 x) (nicht am 01.02.2021)

D52-039 Mo, 26.04.2021, 16.00 - 17.30 Uhr (9 x) (nicht am 24.05.2021)

Aufbaukurse

D52-040 Mo, 14.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr (9 x) (nicht am 05.10.2020 und in den Herbstferien)

D52-041 Mo, 18.01.2021, 18.00 - 19.30 Uhr (9 x) (nicht am 01.02.2021)

D52-042 Mo, 26.04.2021, 18.00 - 19.30 Uhr (9 x) (nicht am 24.05.2021)

D52-043 Mi, 16.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr (9 x) (nicht am 07.10.2020 und in den Herbstferien)

D52-044 Mi, 20.01.2021, 18.00 - 19.30 Uhr (9 x) (nicht am 03.02.2021)

D52-045 Mi, 28.04.2021, 18.00 - 19.30 Uhr (9 x) (nicht am 24.05.2021)

Leitung: Kim Lühmann, Physiotherapeutin, T´ai Chi-Kursleiterin

Gebühr: 120,00 €

T´ai Chi Chu´an – Partnerübungen

Einführung in die sanften T´ai Chi-Übungen zu zweit und in die Grundlagen des Push Hands (Schiebende Hände). Lockerungs- und Entspannungsübungen dienen der Vorbereitung. Ebenso werden erste Anwendungen zu den Techniken der Form mit einem/einer Partner*in erprobt und geübt. Ein Wechseln der Partner*innen beim Üben erleichtert die Arbeit.

Voraussetzung sind Kenntnisse einer Kurzen Form.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter Klemens J. P. Speer auf, Telefon: 0541/804567.

D52-046 Sa, 24.10.2020, 10.00 - 18.00 Uhr So, 25.10.2020, 9.00 - 16.00 Uhr

D52-047 Sa, 13.03.2021, 10.00 - 18.00 Uhr So, 14.03.2021, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer, T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 150,00 €

Weiterbildung Kurze Qigong-/T´ai Chi-Sequenzen: Weiterbildung

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter Klemens J. P. Speer auf, Telefon: 0541/804567, E-Mail: info@klemens-j-pspeer-de. Hier können Sie auch die Ausschreibung zur Weiterbildung anfordern.

D52-048 Sa, 08.05.2021, 10.00 - 21.00 Uhr So, 09.05.2021, 9.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer, T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 150.00 €

T'ai Chi – Schwertform

An diesem Schwertform-Wochenende können alle teilnehmen, die bereits die Schwertform gelernt haben und sie wiederholen und vertiefen möchten.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter Klemens J. P. Speer auf, Telefon: 0541/804567.

D52-049 Sa, 19.09.2020, 10.00 - 18.00 Uhr So, 20.09.2020, 9.00 - 16.00 Uhr

Ganze Form - Vertiefung

D52-050 Sa, 06.02.2021, 10.00 - 18.00 Uhr So, 07.02.2021, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer, T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 150,00 €



www.ost-west-spirit.de

Institut für sitzende und bewegte Meditation

KURSE UND SEMINARE

- Sitzen in Stille Zen und Kontemplation
- Einführungs- und Vertiefungsgruppen in T'ai Chi Ch'uan und Qigong
- Ausbildungen zum T'ai Chi-Kursleiter und -Lehrer
- Weiterbildung und Dao-Seminare für Qigongund Taijiguan-Unterrichtende

Institut für sitzende und bewegte Meditation Klemens J.P. Speer | Liebigstr. 60 | 49074 Osnabrück info@ost-west-spirit.de | www.ost-west-spirit.de

Weitere Infos unter www.ost-west-spirit.de

T'ai Chi – Fächerform

An diesem Fächerform-Wochenende können. alle teilnehmen, die schon einmal die Fächerform gelernt haben und sie wiederholen und vertiefen möchten sowie Schüler*innen, die die Fächerform kennenlernen möchten. Voraussetzung sind Kenntnisse einer Kurzen Form.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter Klemens J. P. Speer auf, Telefon: 0541/804567.

D52-051 Sa, 14.11.2020, 10.00 - 18.00 Uhr

So. 15.11.2020, 9.00 - 16.00 Uhr

D52-052 Sa, 13.02.2021, 10.00 - 18.00 Uhr So, 14.02.2021, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer, T'ai Chi-l ehrer und Ausbilder

Gebühr: 150.00 €

T'ai Chi-Übungstreffen

Das T'ai Chi-Übungstreffen wendet sich an alle T'ai Chi-Kursleiter*innen und -Lehrer*innen von Klemens J. P. Speer und deren T'ai Chi-Schüler*innen.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter Klemens J. P. Speer auf, Telefon: 0541/804567.

Termin: wöchentlich

D52-053 Sa. 26.09.2020, 10.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,

T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 30,00 €

Ganzheitliche Meditation in Theorie und Praxis

Dieses Angebot wendet sich an alle Übenden von Yoga, Qigong, T'ai Chi und sitzender Meditation. Es werden Aspekte einer umfassenden Ganzheitlichkeit in Theorie und Praxis vorgestellt, diskutiert und geübt.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter Klemens J. P. Speer auf, Telefon: 0541/804567.

Mitzubringen: leichte, nicht einengende Kleidung, Wollsocken, Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe

Termin: Einzelveranstaltung

D52-054 Fr, 25.09.2020, 18.30 - 21.30 Uhr **D52-055** Fr, 12.03.2021, 18.30 - 21.30 Uhr Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,

T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 20.00 €



Bewusstheit durch Bewegung - die Feldenkrais-Methode

für Teilnehmer*innen ohne und mit Vorerfahrung

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an Menschen, die ihre eigene Art und Weise, sich durchs Leben zu bewegen, Schritt für Schritt näher kennenlernen und neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten herausfinden möchten. Kleine, behutsame und bewusst ausgeführte Bewegungen geben uns die Chance, unsere Entwicklungsfähigkeit für das, was uns gut tut, zu entwickeln. Dieser gefühlvolle Dialog mit sich selbst führt oftmals zu einem Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit.

Willkommen ist jede*r Teilnehmer*in, die/der sich durch spielerisches Experimentieren auf eine solche Entdeckungsreise begeben möchte.

Neueinsteiger*innen halten bitte unbedingt Rücksprache mit der Kursleiterin Ulle Pinkernell, Telefon: 0541/802771.

Dieser Kurs kann auch als Audio-Kurs belegt werden.

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, festes Kissen als Kopfunterlage... und Neugier

Termin: wöchentlich

D52-062 Fr. 04.09.2020, 14.45 - 16.15 Uhr (5 x) (nicht am 18.09.2020)

D52-063 Fr, 30.10.2020, 14.45 - 16.15 Uhr (6 x) (nicht am 20.11.2020)

D52-064 Fr, 15.01.2021, 14.45 - 16.15 Uhr (10 x)

(nicht am 29.01.2021)

D52-065 Fr. 16.04.2021, 14.45 - 16.15 Uhr (13 x)

(nicht am 14.05.2021)

D52-066 Fr, 04.09.2020, 16.30 - 18.00 Uhr (5 x) (nicht am 18.09.2020)

D52-067 Fr, 30.10.2020, 16.30 - 18.00 Uhr (6 x) (nicht am 20.11.2020)

D52-068 Fr, 15.01.2021, 16.30 - 18.00 Uhr (10 x) (nicht am 29.01.2021)

D52-069 Fr, 16.04.2021, 16.30 - 18.00 Uhr (13 x) (nicht am 14.05.2021)

Leitung: Ulle Pinkernell, Feldenkrais-Practitioner,

Dipl.-Pädagogin

Gebühr: $60,00 \in (5 \text{ x})$ $72,00 \in (6 \text{ x})$ $120,00 \in (10 \text{ x})$ $155,50 \in (13 \text{ x})$



für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieses Angebot basiert auf der Praxis der Achtsamkeit und ist ein wirksames Schulungsprogramm zur Stressreduktion und -prävention und zur Stärkung der Gesundheit. Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die verschiedenen Achtsamkeitsübungen wie Body-Scan (eine Körperwahrnehmungsübung), Sitz- und Gehmeditation und einfachen Yogaübungen und die Möglichkeit, diese in einer festen Gruppe gemeinsam zu üben. Neben diesen Grundübungen lernen Sie weitere Übungen und Meditationen kennen, die die Integration von Achtsamkeit in das Alltagsleben unterstützen. Sie erhalten CDs, damit Sie die Meditationen auch zu Hause praktizieren können und schriftliche Unterlagen zum Nachlesen. Die Praxis wird durch theoretische Beiträge zu den Themen Wahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen ergänzt. Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir neue Einsichten entwickeln, um bewusster und sorgsamer auf die Herausforderungen des täglichen Lebens zu reagieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte

Termin: wöchentlich

D52-070 Fr, 18.09.2020, 17.00 - 19.15 Uhr (8 x) (nicht in den Herbstferien) Sa, 21.11.2020 (Achtsamkeitstaa)

D52-071 Fr, 30.04.2021, 17.00 - 19.15 Uhr (8 x) (nicht am 14.05.2021)
Sa. 26.06.2021 (Achtsamkeitstaa)

Leitung: Heinz Rothbrust, Dipl.-Sozialpädagoge,

Kursleiter für MBSR-Kurse

Gebühr: 158,50 € (inkl. Skript und CDs)

Lösungen zum Umgang mit Stress: Achtsamkeitsmeditation, Selbsthypnose, Mentaltraining und kreative Trancen

In unserer modernen Zeit sind wir alle in hohem Maße durch die unterschiedlichsten Ansprüche in Privat- und Berufsleben herausgefordert. Viele von uns stoßen immer wieder an ihre Grenzen und es fällt ihnen schwer, gute Lösungen für sich zu finden, um all den Ansprüchen zu genügen und hinreichend Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse zu haben. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Umgang mit stressvollen Alltagssituationen zu verbessern. Es ist sowohl ein Kurs für Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden als auch für Ihre ganz persönliche Entwicklung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Termin: Einzelveranstaltung

D52-072 Sa, 27.03.2021, 9.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker (Psychothera-

pie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 97,50 €

Einführung in die Energiearbeit der 1. Reiki Grad (Tagesseminar)

Reiki ist eine japanische Heilmethode, die natürliche Energie des Universums für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen. In diesem Kurs wird Reiki auf einfache und natürliche Weise vermittelt und praktiziert. Reiki ist ein großartiges Geschenk der Natur, das Ihnen Entspannung, Wachstum, Nähe und Liebe geben kann. So ist es möglich, dass ganz natürlich Heilung für Körper und Seele entsteht. Für viele Menschen ist Reiki Auslöser für eine neue positive Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Leben.

Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken und Verpflegung, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe, falls vorhanden: eine Behandlungsliege

Termin: Einzelveranstaltung

D52-073 Sa, 20.02.2021, 9.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker (Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 97,50 €

Reiki II – der 2. Grad (Tagesseminar)

Bei diesem Seminar bekommst du eine Einweisung in drei kraftvolle Symbole und Mantras, die deine Möglichkeiten, mit Reiki zu arbeiten, erheblich erweitern und vertiefen. Wir werden die neuen Methoden üben und auf vielerlei Weise Reiki praktizieren, es austauschen, erleben und genießen.

Voraussetzung: 1. Reikigrad, auch Teilnehmer*innen des Reiki I-Seminars vom Vortag können daran teilnehmen.

Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken und Verpflegung, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe, falls vorhanden: eine Behandlungsliege

Termin: Einzelveranstaltung

D52-074 So, 21.02.2021, 9.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker (Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 97,50 €

Tanz und Fitness



Zumba® Gold

für Einsteiger*innen oder Menschen mit körperlichen Vorbelastungen

7umba® Gold ist die schonende Variante des beliebten Tanz-Fitness-Workouts, die speziell für Einsteiger*innen und Menschen mit körperlichen Vorbelastungen entwickelt wurde. Wir tanzen mit Gleichgesinnten zu mitreißenden Rhythmen aus aller Welt, bauen Kondition und Koordination wieder auf und bewahren uns die Freude am Leben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit Drehpunkt, ausreichend Flüssigkeit

Termin: wöchentlich

D53-001 Mo, 31.08.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (6 x) Mo, 26.10.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (7 x) D53-002 **D53-003** Mo, 11.01.2021, 10.00 - 11.00 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

D53-004 Mo. 12.04.2021, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x) (nicht am 24.05.2021)

Mi, 02.09.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (6 x) D53-005 D53-006 Mi, 28.10.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (7 x) D53-007 Mi, 13.01.2021, 10.00 - 11.00 Uhr (11 x) **D53-008** Mi, 14.04.2021, 10.00 - 11.00 Uhr (14 x) Leitung: Silke Werner, Fitnesstrainerin, Zumba® ZIN

Gebühr: 44,00 € (6 x) 80.50 € (11 x) 51,50 € (7 x) 95,50 € (13 x) 102,50 € (14 x) 73,50 € (10 x)



Zumba® Fitness

für Tanz- und Fitnessbegeisterte

Das beliebte Tanz-Fitness-Workout, mit dem sich Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen lassen. Bereisen Sie die Welt und tanzen zu Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Reggaeton, Salsa, Flamenco, Oriental, Soca u.v.m. Mit Spaß und guter Laune wird Ihr Körper gestrafft und Ihre Kondition unter der fachkundigen Leitung der Fitnesstrainerin verbessert.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit Drehpunkt, ausreichend Flüssigkeit

Termin: wöchentlich

Mo, 31.08.2020, 18.10 - 19.10 Uhr (6 x) D53-009 Mo, 26.10.2020, 18.10 - 19.10 Uhr (7 x) D53-010 **D53-011** Mo, 11.01.2021, 18.10 - 19.10 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021) **D53-012** Mo, 12.04.2021, 18.10 - 19.10 Uhr (13 x)

D53-013 Mi, 02.09.2020, 17.00 - 18.00 Uhr (6 x) **D53-014** Mi, 28.10.2020, 17.00 - 18.00 Uhr (7 x)

(nicht am 24.05.2021)

D53-015 Mi, 13.01.2021, 17.00 - 18.00 Uhr (11 x) **D53-016** Mi, 14.04.2021, 17.00 - 18.00 Uhr (14 x)

Leitung: Silke Werner, Fitnesstrainerin, Zumba® ZIN

Gebühr: 44.00 € (6 x) 80.50 € (11 x) 51.50 € (7 x) 95,50 € (13 x) 73,50 € (10 x) 102,50 € (14 x)



In unseren Line Dance-Kursen lernen wir auf verschiedene Musikrichtungen von Country bis Modern tolle Choreografien.

Line Dance steigert die Konzentration und ist eine gesunde Form, Körper und Geist in Schwung zu halten. Getanzt wird in Reihen vor- und nebeneinander, ein*e Partner*in ist nicht erforderlich. Durch das gemeinsame Tanzen wird ganz nebenbei die Geselligkeit gefördert.

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Schuhe

Termin: wöchentlich

für Tänzer*innen mit Vorerfahrungen

D53-017 Mo. 31.08.2020, 16.50 - 17.50 Uhr (6 x) **D53-018** Mo. 26.10.2020, 16.50 - 17.50 Uhr (7 x)

D53-019 Mo, 11.01.2021, 16.50 - 17.50 Uhr (10 x) (nicht am 01.02.2021)

Mo. 12.04.2021, 16.50 - 17.50 Uhr (13 x) D53-020 (nicht am 24.05.2021)

Do, 03.09.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (6 x) D53-021 D53-022 Do, 29.10.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (7 x)

D53-023 Do, 14.01.2021, 10.00 - 11.00 Uhr (11 x)

Do, 15.04.2021, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x) D53-024 (nicht am 13.05.2021)

für Anfänger*innen mit geringen Vorerfahrungen

D53-025 Fr, 04.09.2020, 17.00 - 18.00 Uhr (6 x) **D53-026** Fr. 30.10.2020, 17.00 - 18.00 Uhr (7 x) **D53-027** Fr. 15.01.2021, 17.00 - 18.00 Uhr (11 x) **D53-028** Fr, 16.04.2021, 17.00 - 18.00 Uhr (13 x) (nicht am 14.05.2021)

für Fortgeschrittene

D53-029 Fr, 04.09.2020, 18.15 - 19.15 Uhr (6 x) **D53-030** Fr, 30.10.2020, 18.15 - 19.15 Uhr (7 x) **D53-031** Fr, 15.01.2021, 18.15 - 19.15 Uhr (11 x) **D53-032** Fr, 16.04.2021, 18.15 - 19.15 Uhr (13 x) (nicht am 14.05.2021)

Leitung: Silke Werner, Fitnesstrainerin, Zumba® ZIN

Gebühr: 44.00 € (6 x) 80.50 € (11 x) 95,50 € (13 x) 51.50 € (7 x)

73,50 € (10 x)

Orient trifft Oxident

für Frauen ieden Alters

Weiblich anmutende orientalische Tanzeinheiten fördern und vergrößern unser Bewegungspotenzial. Die dabei entstehende Kraft in unserer Mitte wird freigesetzt und stabilisiert zudem tiefsitzende Muskelgruppen. Dieser Kurs ist eine Kombination aus Beckenbodentraining, Orientalischem Tanz und Entspannungseinheiten. Entdecke Neues. Ich freue mich auf dich!

Mitzubringen: begueme Kleidung, Hüfttuch

Termin: wöchentlich

D53-033 Mo, 31.08.2020, 19.30 - 20.45 Uhr (6 x) **D53-034** Mo, 02.11.2020, 19.30 - 20.45 Uhr (6 x) **D53-035** Mo, 11.01.2021, 19.30 - 20.45 Uhr (9 x) (nicht am 01.02.2021)

D53-036 Mo, 19.04.2021, 19.30 - 20.45 Uhr (10 x) (nicht am 24.05.2021 und 31.05.2020)

Leitung: Marion Rieger, liz. Osteoporosetrainerin, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 49.00 € (6 x) 73,50 € (9 x) 81.50 € (10 x)



Biodanza – Tanz des Lebens

für Menschen jeden Alters - Frauen und Männer Durch den Tanz in Biodanza begegnen wir unserer Lebendigkeit und all ihren zugehörigen Kräften. Die Verbindung mit diesen vitalen Kräften schenkt uns Lebensfreude, Motivation und eine neue Verbindung zu unserer Existenz. Biodanza als Methode arbeitet mit unseren ausdruckstarken aktiven Anteilen, mit unseren Möglichkeiten der Entspannung und Hingabe sowie mit der Bewegung im Gleichgewicht. In der Begegnung mit anderen begegnen wir unserer ureigenen Identität in vielen wundervollen Facetten.

Über das "Ja" zu uns und unserem Leben freut sich unser gesamter Organismus. Wir können unsere, im Biodanza erlebte Lebendigkeit und Leichtigkeit mit in unseren Alltag nehmen. Die Biodanza-Session baut sich auf durch einen aktiven, temperamentvollen und einen sanften, ruhigen Teil.

An unserem offenen Abend können Sie Biodanza kennenlernen und ausprobieren.

Mitzubringen: begueme Kleidung, Tanzsocken, etwas zu trinken

Offener Abend

Termin: Einzelveranstaltung

D53-037 Di, 01.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr **D53-038** Di, 16.02.2021, 19.00 - 20.30 Uhr

Laufender Kurs Termin: wöchentlich

D53-039 Di, 08.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr (5 x) **D53-040** Di. 23.02.2021, 19.00 - 20.30 Uhr (5 x)

Leitung: Ansgar Ellebrecht, Biodanza-Leiter

Gebühr: 10,00 € (Offener Abend)

65,00 € (5 x)



Nia – Fitness für Körper, Geist und Seele

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nia ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus Tanz, Kampfsport und Entspannung.

Zieht die Schuhe aus und tanzt! Nia ist Bewegungsgenuss pur. Bei inspirierender Musik von sanft bis dynamisch tanzen wir barfuß.

Nia beinhaltet Elemente aus neun verschiedenen Bewegungsformen: Jazz, Duncan und Modern Dance, T'ai Chi, Aikido und Taekwondo, Alexander Technik, Feldenkrais und Yoga. Diese Fusion aus östlichen und westlichen Bewegungsarten bietet neben dem Trainieren des Körpers ein bewusstes Erleben und Wahrnehmen von Yin und Yang, das Spüren der eigenen Kraft.

Ein abwechslungsreiches Spiel zwischen Technik, Form und Freiheit bietet den Raum für den eigenen Ausdruck und ermöglicht gleichzeitig bei sich selbst zu sein. Die Bewegungen des Nia gehen von den natürlichen Gegebenheiten des Körpers aus. Jede*r achtet auf das eigene Wohlbefinden und führt die Bewegungen so aus, dass sie dem eigenen Körper gut tun. Beim Tanzen beobachten wir die eigenen Bewegungen und Körperempfindungen, ohne ständig zu bewerten. Dadurch fällt der Leistungsdruck weg. So ermöglicht Nia nicht nur das Trainieren des Körpers, sondern auch das Erfahren und Erforschen von Körper, Geist und Seele.

Nia eignet sich für jede*n, unabhängig von-Geschlecht, Alter, Fitnesszustand oder Vorerfahrung.

Mitzubringen: begueme Kleidung, Yogamatte, Getränk

Termin: wöchentlich

D53-041 Di. 01.09.2020, 18.15 - 19.15 Uhr (6 x) **D53-042** Di, 27.10.2020, 18.15 - 19.15 Uhr (8 x) **D53-043** Di, 12.01.2021, 18.15 - 19.15 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

D53-044 Di, 13.04.2021, 18.15 - 19.15 Uhr (13 x) (nicht am 25.05.2021)

D53-045 Mi, 02.09.2020, 18.15 - 19.45 Uhr (6 x) **D53-046** Mi, 28.10.2020, 18.15 - 19.45 Uhr (8 x) **D53-047** Mi, 13.01.2021, 18.15 - 19.45 Uhr (11 x)

D53-048 Mi, 14.04.2021, 18.15 - 19.45 Uhr (14 x)

Leitung: Nicole Bockbreder, liz. Nia-Teacherin, Heilpraktikerin

Gebühr: dienstags, mittwochs. 60 Minuten 90 Minuten 41,00 € (6 x) 61,50 € (6 x) 55,00 € (8 x) 82,00 € (8 x) 68.50 € (10 x) 113.00 € (11 x) 89,00 € (13 x) 143,50 € (14 x)



Tanzen beflügelt, Tanzen schenkt Lebensfreude

für Frauen ab 50 Jahren

Tanzen ist intensives Fitnessprogramm für den Körper und die Seele, es bildet Gemeinschaft, Wir, eine überschaubare Gruppe, erlernen immer wieder neue Tanzformen in fröhlicher, offener Atmosphäre. Herzlich willkommen ist jede Frau mit etwas Tanzerfahrung.

Auskünfte erteilt die Kursleiterin Gerda Henrici gerne, Telefon: 0541/9638940.

Termin: wöchentlich

D53-049 Di, 08.09.2020, 15.00 - 16.30 Uhr (9 x) (nicht am 06.10.2020 und in den Herbstferien)

D53-050 Di, 26.01.2021, 15.00 - 16.30 Uhr (8 x) (nicht am 02.02.2021)

D53-051 Di. 20.04.2021, 15.00 - 16.30 Uhr (12 x) (nicht am 25.05.2021)

Leitung: Gerda Henrici, Tanzleiterin

Gebühr: 44,50 € (8 x) 67.00 € (12 x)



für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das aktive Sportprogramm im brusttiefen Wasser ist ein optimales Ganzkörpertraining. Dieses gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm ist ein wunderbares Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining für Jung und Alt. Durch den Geräteeinsatz von z.B. Wasserhanteln oder Poolnudel wird der Spaßfaktor erhöht. Auch die Entspannungselemente kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Die Kurseinheiten werden mit lebendiger Musik begleitet und verfolgen das Ziel, mit Spaß und Freude zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch

Termin: vierzehntäglich

D53-052 Di, 08.09.2020, 20.00 - 21.00 Uhr (7 x) **D53-053** Di, 12.01.2021, 20.00 - 21.00 Uhr (6 x) **D53-054** Di, 20.04.2021, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x)

Veranstaltungsort: Horst-Koesling-Schule (Bad), Ernst-Sievers-Str. 45/47, 49078 Osnabrück

Leitung: Silke Zipplies, Aquafitnesstrainerin, Aquapädagogin BVAP, exam. Krankenschwester

Gebühr: 49.50 € (4 x) 74.00 € (6 x) 86.00 € (7 x)

Ein starkes Stück Frau - Beckenbodenkurs

Der Beckenboden - ein Thema mit Fragezeichen: wo genau sitzt er, wie kann ich ihn erfühlen, wahrnehmen und vor allem kräftigen? Mithilfe spezieller Übungen und Wahrnehmungstechniken können Sie Ihren Beckenboden kennenlernen und die Kraft in Ihrer Mitte wecken und stärken.

Sie erhalten ein Handout, um die Kursinhalte im Alltag umsetzen zu können.

Mitzubringen: begueme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: wöchentlich

D54-001 Di, 27.10.2020, 18.30 - 19.30 Uhr (6 x) **D54-002** Di, 09.02.2021, 18.30 - 19.30 Uhr (6 x) **D54-003** Di, 01.06.2021, 18.30 - 19.30 Uhr (6 x)

Leitung: Marion Rieger, Physiotherapeutin, Becken-

bodentrainerin

Gebühr: 34.50 € (inkl. Handout)



Ein starkes Stück Frau - Auffrischungskurs

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Hier überprüfen Sie erlernte Übungen aus dem Beckenbodenkurs. Neue Ansätze und Übungen zur Kräftigung ermöglichen, die Haltekraft Ihres Beckenbodens zu erhöhen. Ziel ist es, die Kraft in Ihrer Mitte bewusster zu erleben und auf Dauer aktiv zu halten. Anschließend entspannen Sie bei einer Fantasiereise. Ein kurzer Gesprächsaustausch beendet den Abend. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: begueme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: wöchentlich

D54-004 Di, 27.10.2020, 19.45 - 20.45 Uhr (6 x) **D54-005** Di, 09.02.2021, 19.45 - 20.45 Uhr (6 x) **D54-006** Di, 01.06.2021, 19.45 - 20.45 Uhr (6 x)

Leitung: Marion Rieger, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 29,50 €



Osteo Fit – Präventionsgymnastik

Wollen Sie etwas für Ihre Wirbelsäule tun, Ihre Haltung verbessern oder Schmerzen vorbeugen bzw. lindern? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir kräftigen, dehnen und aktivieren unser Muskelkorsett. Abwechslungsreich gestaltet sich jede Trainingseinheit mit vorhandenen Sportgeräten. Anschließend entspannen wir bei Musik und gönnen uns aktive Erholung.

Dieser Kurs wird im Laufe des Programmjahres ggf. zertifiziert, sodass eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich ist. Bitte erkundigen Sie sich hierzu bei der Ev. Fabi oder direkt bei der Kursleiterin.

Mitzubringen: Sportbekleidung

Termin: wöchentlich

D54-007 Di, 01.09.2020, 9.10 - 10.10 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

D54-008 Di, 12.01.2021, 9.10 - 10.10 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

D54-009 Di, 13.04.2021, 9.10 - 10.10 Uhr (13 x) (nicht am 25.05.2021)

D54-010 Di, 01.09.2020, 10.20 - 11.20 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

D54-011 Di, 12.01.2021, 10.20 - 11.20 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

D54-012 Di, 13.04.2021, 10.20 - 11.20 Uhr (13 x) (nichth am 25.05.2021)

Leitung: Marion Rieger, liz. Osteoporosetrainerin, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 52,00 € (10 x) 68.00 € (13 x)

Beweglich fit bleiben

für Frauen

Wir sind eine fröhliche Frauengruppe. Das Alter spielt keine Rolle. Auch durch Zwicken hier und da sowie Bewegungseinschränkungen lassen wir uns den Spaß am gemeinsamen Sporttreiben nicht nehmen. Nach der Stunde geht es allen besser, auch der Übungsleiterin! Es wird ein bunter Mix geboten: Mobilisation, Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauftraining, Dehnen, Gleichgewichtsübungen, Körperwahrnehmung, Entspannung...

Ein späterer Einstieg ist möglich. Wir freuen uns über jede neue Teilnehmerin.

Mitzubringen: großes Handtuch, kleines Kissen, Turnschuhe oder besser Stoppersocken

Termin: wöchentlich

D54-013 Mi, 09.09.2020, 15.30 - 16.30 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

D54-014 Mi, 13.01.2021, 15.30 - 16.30 Uhr (14 x) (nicht in den Osterferien)

D54-015 Mi, 05.05.2021, 15.30 - 16.30 Uhr (11 x)

D54-016 Mi, 09.09.2020, 16.45 - 17.45 Uhr (13 x) (nicht in den Herbstferien)

D54-017 Mi, 13.01.2021, 16.45 - 17.45 Uhr (14 x) (nicht in den Osterferien)

D54-018 Mi, 05.05.2021, 16.45 - 17.45 Uhr (11 x)

Leitung: Rita Witte, liz. Übungsleiterin Präventivund Rehasport Orthopädie

Gebühr: 45,00 € (11 x)

53,00 € (13 x) 57.00 € (14 x)

Gesunde Ernährung

Altbewährtes Buchinger-Fasten oder wahlweise typgerechtes Basen-Fasten mit Obst und Gemüse, auf Wunsch auch mit Schüsslersalzen: Das Wesentliche am Fasten ist nicht die Begrenzung der Nahrung, sondern ein Gewinn des Wohlbefindens auf ganz natürliche Weise. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren und gewinnt heute als Vorbeugung und Frühheilverfahren zunehmend an Bedeutung. Regelmäßiges Fasten wirkt sich in vielerlei Hinsicht günstig aus: Übergewicht wird abgebaut, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte können sich normalisieren. Auch bei Allergien, Rheuma und chronischen Magen-Darm-Erkrankungen hat sich das Fasten bewährt. Es hilft nicht nur dem Körper, sondern auch Seele und Geist zu stärken.

Die Fastenwoche nach "Buchinger/Lützner" setzt sich zusammen aus:

- für Erstfaster*innen: einem kostenlosen und unverbindlichen Informationsabend mit Beteiligung eines Arztes oder Heilpraktikers (3 Unterrichtsstunden)
- einer Vorbesprechung (3 Unterrichtsstunden)

- 6 Tagen Fasten mit täglichen Treffen: Besprechung der Fastenerfahrung, Entspannungs- und Bewegungsübungen, Vorträge (je Tag 3 Unterrichtsstunden)
- einem Tag Nahrungsaufbau (4 Unterrichtsstunden)
- einer Nachbesprechung mit gemeinsamem Kochen zur Praxis der Vollwerternährung (7 Unterrichtsstunden)

Zeiten für die Fastentreffen:

Sa - So: 17.00 - 19.15 Uhr

Mo - Do: 18.00 - 20.15 Uhr (ggf. 18.45 - 21.00 Uhr) Fr: 18.00 - 21.00 Uhr

(Änderungen nach Absprache möglich)

Für Erfahrene gibt es ein neues Begleitprogramm!

Fasten: Krafttanken für die dunkle Jahreszeit D55-001

Infoabend: Mo, 28.09.2020, 19.00 - 21.15 Uhr **D55-002**

Vorbesprechung: Mi, 30.09.2020,19.00 - 21.15 Uhr Fastenwoche: Sa, 03.10.2020 bis Fr, 09.10.2020 gemeinsames Kochen: Sa, 24.10.2020, 9.30 - 14.45 Uhr

Fasten: Schwung für das neue Jahr D55-003

Infoabend: Mo, 11.01.2021, 19.00 - 21.15 Uhr **D55-004**

Vorbesprechung: Mi, 13.01.2021,19.00 - 21.15 Uhr Fastenwoche: Sa, 16.01.2021 bis Fr, 22.01.2021 gemeinsames Kochen: Sa, 06.02.2021, 9.30 - 14.45 Uhr

Fasten: Fit in den Frühling D55-005

Infoabend: Mo, 15.03.2021, 19.00 - 21.15 Uhr **D55-006**

Vorbesprechung: Mi, 17.03.2021,19.00 - 21.15 Uhr Fastenwoche: Sa, 20.03.2021 bis Fr, 26.03.2021 gemeinsames Kochen: Do, 15.04.2021, 17.00 - 22.15 Uhr





Fasten: Erlebnis- und Aktivwoche D55-007

Infoabend: Mo, 07.06.2021, 19.00 - 21.15 Uhr **D55-008**

Vorbesprechung: Mi, 09.06.2021,19.00 - 21.15 Uhr Fastenwoche: Sa, 12.06.2021 bis Fr, 18.06.2021 gemeinsames Kochen: Sa, 26.06.2021, 9.30 - 14.45 Uhr

Leitung: Elisabeth Mentrup, Gesundheitstrainerin und Fastenleiterin UGB/dfa

Gebühr: 95,00 € (mit Vor- und Nachbesprechung, inkl. ausführlicher Informationen zum Fasten und zur vollwertigen Ernährung danach sowie Tee während der Fastenwoche)

Meiße Zeiten mit Hildegard von Bingen

Würden Sie sich an eine Nonne wenden, wenn Sie Fragen zur Weiblichkeit haben? Und dann auch noch an eine adelige Universalgelehrte, Ü-50 und aus dem Mittelalter?

Hildegard von Bingen war ihrer Zeit weit voraus und befasste sich nicht nur mit dem Kosmos, Naturheilkunde und Edelsteinen. Sie komponierte mächtige Gesänge, bewies Tatkraft in der Architektur und war auch noch politisch aktiv. Wohlgemerkt als Äbtissin, sie führte also auch noch ein Unternehmen mit vielen Frauen. Dabei war sie selbst über lange Zeiten krank und vielen Schmerzen ausgesetzt.

An diesem Abend betrachten wir die "vier Frauentypen" und ihre entsprechenden Heilpflanzen, Ernährungs- und Ordnungshinweise.

Mitzubringen: Schreibmaterialien, ggf. Getränk

Termin: Einzelveranstaltung

D55-009 Mi, 18.11.2020, 19.30 - 21.45 Uhr **Leitung:** Britta Mannertz, Heilpraktikerin

Gebühr: 14.00 €

Gemäßigtes Fasten mit Hildegard von Bingen

Die Hl. Hildegard von Bingen nennt den März "Unruhestifter". Wir Menschen haben in dieser Zeit das Bedürfnis, die Trägheit der Wintermonate behutsam zu überwinden. Darum riet die bodenständige Äbtissin zum Maßhalten statt zum strengen Fasten. Nicht jeder Mensch verträgt strikten Nahrungsverzicht. Hildegard praktizierte schon damals das Intervallfasten, befürwortete aber durchaus in manchen Fällen ein wärmendes Frühstück. Ausführlich sprechen wir über das Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten sowie das Brotfasten und über den reinen Dinkeltag. Dieser Vortrag soll Impulse für die Fastenzeit geben. Darüber hinaus werden wir einzelne Lebensmittel besprechen, die den Frohsinn fördern und "innerlich heilen wie eine gute und gesunde Salbe".

Mitzubringen: Schreibmaterialien, ggf. Getränk

Termin: Einzelveranstaltung

D55-010 Mi, 17.02.2021, 19.30 - 21.45 Uhr

Leitung: Britta Mannertz, Heilpraktikerin

Gebühr: 14,00 €

Zurück in die Zukunft – Mahlzeiten wieim Mittelalter

Junge Mütter werden heute praktisch wöchentlich mit neuen Studien zum Thema Ernährung konfrontiert, die sich mitunter ständig widerlegen. Zeitmangel, Unverträglichkeiten oder auch finanzielle Mittel vergrößern zudem das Dilemma. Wir haben so viel Auswahl an gesunden Lebensmitteln wie keine Generation vor uns. Die Heilpraktikerin Britta Mannertz möchte Sie für die lebenskluge Hildegard von Bingen begeistern. Ihre Ernährungslinie hat sich über Jahrhunderte bewährt, ist regional und saisonal. Die Mahlzeiten sättigen die hart arbeitenden Eltern, berücksichtigen den vegetarisch lebenden Teenager,

regulieren Gewicht und Hautbild und sind zudem ausgesprochen lecker.

Mitzubringen: Schreibmaterialien, ggf. Getränk

Termin: Einzelveranstaltung

D55-011 Mi, 05.05.2021, 19.30 - 21.45 Uhr **Leitung:** Britta Mannertz, Heilpraktikerin

Gebühr: 14,00 €

Stärke geben



Das innere Gleichgewicht erhalten – gerade bei starker Belastung in der Pflege

für pflegende Angehörige

Der Alltag pflegender Angehöriger ist mit starken Belastungen und immer neuen Herausforderungen verbunden. Wie kann ich trotzdem mein inneres Gleichgewicht erhalten? Was könnte mir helfen, schwierige Situationen im Alltag zu bewältigen? Diese u.ä. Fragen wollen wir in diesem Seminar besprechen.

Termin: Einzelveranstaltung

D56-001 Mo, 21.09.2020, 9.00 - 11.15 Uhr **D56-002** Mo, 22.03.2021, 9.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheitsund Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 10,50 €

"Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne..." (Hermann Hesse) – Veränderungen und Abschiede im Leben

Immer wieder sind wir im Leben von Trennungen und Veränderungen betroffen und herausgefordert, Abschied zu nehmen. Manche Veränderungen können wir nicht beeinflussen, manche werden von anderen herbeigeführt und manche nehmen wir selber vor. Abschiede sind somit sehr unterschiedlich. So nehmen wir Abschied von geliebten Menschen, Gesundheit, einzelnen Lebensphasen (z.B. Jugend), Wünschen, Plänen, Hoffnungen usw.

In einem Abschieds- und Veränderungsprozess tauchen manniafaltige Gefühle auf - von Dankbarkeitsund Liebesgefühlen, Erleichterung/Befreiung bis hin zu heftigen Trauerreaktionen. Häufig entsteht ein Gefühlschaos, welches den Menschen ganz erfasst.

Dieses Seminar bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir uns auf den Weg machen können, unsere Gefühle auszudrücken. Im Loslassen gewinnen wir Zuversicht und entwickeln Perspektiven für neue Lebenswege.

Elemente aus der Körperarbeit und Musiktherapie, Tanz, kreatives Tun, Fantasiereisen und symbolische Handlungen werden uns helfen, unsere Sinne zu aktivieren und uns auf unserem Weg unterstützen.

Mitzubringen: begueme Kleidung, dicke Socken, Malstifte, Zeichenblock, evtl. Erinnerungsfoto bzw. Gegenstand, Decke, Tagesverpflegung, Getränk

Termin: Einzelveranstaltung

D56-003 Sa, 14.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr **D56-004** Sa, 06.03.2021, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Jenny von Borstel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin AMB, Psychotherapeutin HPG

Gebühr: 65.00 €

System-/Trauma-/Familienaufstellungen mit Gunhild Aleesha Henneke

Systemaufstellungen können hilfreich sein für Menschen, die sich mit drängenden Lebensfragen konfrontiert sehen und Klärung für ihre Situation in ihrer Familie, ihrer Partnerschaft oder ihrem beruflichen Kontext wünschen. Auch bei psychosomatischen Symptomen können sich durch eine Aufstellung verborgene Zusammenhänge zwischen der Symptomatik und ungelösten Belastungen im familiären oder partnerschaftlichen Bereich zeigen.

System-/Trauma-/Familienaufstellungen helfen, unbewusste Dynamiken sichtbar zu machen, z.B. wenn

- bei Ihnen psychische oder körperliche Symptome auftreten
- · Sie traumatische Erfahrungen in Ihrer Kindheit gemacht haben
- Sie das Gefühl haben, fremdbestimmt zu sein
- hre Beziehungen schwierig sind oder häufig scheitern
- Sie mit Ihren Eltern ins Reine kommen möchten.
- es innerhalb von einer bis drei Generationen vor Ihnen schwere Schicksale gab oder gibt
- es verheimlichte Schuld im System gibt
- · Mitglieder aus Ihrem Familiensystem ausgeklamert, totgeschwiegen sind oder untergeschobene Kinder existieren
- hr Kind verhaltensauffällig ist
- es einen unerfüllten Kinderwunsch gibt
- Sie berufliche Probleme (in jeglichem Kontext) lösen wollen.

Insbesondere Trauma-Aufstellungen ermöglichen es, die unbewussten Ursachen für vielfältige psychische oder körperliche Belastungen zu erkennen und daraus Handlungsperspektiven zu entwickeln. Die Wahl der ieweiligen Aufstellung richtet sich

nach den Anliegen der Teilnehmer*innen. Das Seminar ist für Teilnehmer*innen im medizinischen/ psychotherapeutischen Bereich mit 24 Punkten bei der PKN zertifiziert.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unsere Kursleiterin:

Psychologische Psychotherapeutin Gunhild Aleesha Henneke Telefon: 0541/23991

E-Mail: info@psychotherapie-henneke.de www.psychotherapie-henneke.de

D56-005 Fr, 09.10.2020, 16.30 - 21.30 Uhr Sa, 10.10.2020, 9.00 - 19.00 Uhr So, 11.10.2020, 9.30 - 14.30 Uhr

D56-006 Fr. 04.12.2020, 16.30 - 21.30 Uhr Sa, 05.12.2020, 9.00 - 19.00 Uhr So, 06.12.2020, 9.30 - 14.30 Uhr

Fr, 16.04.2021, 16.30 - 21.30 Uhr D56-007 Sa, 17.04.2021, 9.00 - 19.00 Uhr So, 18.04.2021, 9.30 - 14.30 Uhr

D56-008 Fr, 18.06.2021, 16.30 - 21.30 Uhr Sa, 19.06.2021, 9.00 - 19.00 Uhr So, 20.06.2021, 9.30 - 14.30 Uhr

Leitung: Gunhild Aleesha Henneke, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Gebühr: 300.00 € (für Aufsteller*innen) 150,00 € (für teilnehmende Beobachter*innen)

Kreative Freizeit

Ton, Farbe und mehr

Mit ihren gestalterischen Fähigkeiten und schöpferischen Möglichkeiten entwickeln Sie in unseren handwerklichen Kursen – unter Anleitung von sehr erfahrenen Kursleiter*innen – ganz neue kreative Kunstwerke.

Einmalig für Töpferkurse in Osnabrück bietet die Ev. Fabi die Möglichkeit, in unseren Brennöfen besonders große Werkstücke herzustellen. Neben verschiedenen Aufbau-, Verzierungs- und Glasurtechniken lernen Interessierte auch das keramisch-technische Know-how im Umgang mit dem Grundelement Ton.

Aı

Arbeiten mit Ton

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die Spaß am Material Ton haben, damit experimentieren und verschiedene Techniken ausprobieren möchten.

Mitzubringen: Schürze

Termin: wöchentlich

D61-001 Mo, 31.08.2020, 19.00 - 22.00 Uhr (7 x) (nicht in den Herbstferien)

D61-002 Mo, 11.01.2021, 19.00 - 22.00 Uhr (7 x) (nicht am 01.02.2021)

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische Gestalterin

Gebühr: 82,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)



Modellieren mit Ton

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schürze eingepackt und los! Ziele dieses Kurses sind das Spiel mit Formen und Farben und das Aufzeigen der vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit dem Material Ton.

Mitzubringen: Schürze

Termin: wöchentlich

D61-003 Di, 22.09.2020, 9.15 - 12.15 Uhr (7 x) (nicht in den Herbstferien)

D61-004 Di, 16.02.2021, 9.15 - 12.15 Uhr (7 x) (nicht in den Osterferien)

Leitung: Isolde Mette, Keramikerin

Gebühr: 82,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)



für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ton- und Glasurtechniken und können sie ausprobieren. Das Anfertigen von größeren Werkstücken ist möglich.

Mitzubringen: Schürze, eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Mittagsbuffet

D61-005 Sa, 29.08.2020, 9.30 - 17.00 Uhr Sa, 19.09.2020, 9.30 - 12.30 Uhr (Glasurtermin)

D61-006 Sa, 12.09.2020, 9.30 - 17.00 Uhr Sa, 26.09.2020, 9.30 - 12.30 Uhr (Glasurtermin)

D61-007 Sa, 23.01.2021, 9.30 - 17.00 Uhr Sa, 06.02.2021, 9.30 - 12.30 Uhr (Glasurtermin)

D61-008 Sa, 05.06.2021, 9.30 - 17.00 Uhr Sa, 19.06.2021, 9.30 - 12.30 Uhr (Glasurtermin)

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische Gestalterin

Gebühr: 47,00 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Kreativer Töpfersamstag

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein ganzer Tag - viel Zeit und Muße, um auch größere Objekte zu töpfern. Tonmischungen, z.B. Paperclay für hauchdünne, feine Gefäße und Tiegelmasse für Feuerschalen und große Kugeln sind vorhanden.

Mitzubringen: Schürze, eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Mittagsbuffet

Termin: Einzelveranstaltung

D61-009 Sa, 10.10.2020, 9.30 - 17.00 Uhr (Glasurtermin nach Absprache)

D61-010 Sa, 13.03.2021, 9.30 - 17.00 Uhr (Glasurtermin nach Absprache)

Leitung: Isolde Mette, Keramikerin

Gebühr: 47,00 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Dekorative Kugeln und Gartenkeramik für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene dekorative Gartenkeramik töpfern. Kugeln können in allen Größen hergestellt werden. Wer Spaß daran hat, kann seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Der letzte Termin ist der Glasurtermin.

Mitzubringen: Schürze

Termin: wöchentlich

D61-011 Fr, 28.08.2020, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

D61-012 Fr, 15.01.2021, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

D61-013 Fr, 05.02.2021, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

D61-014 Fr. 04.06.2021, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische

Gestalterin

Gebühr: 50,00 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Adventliche Dekoration für Ihr Zuhause

Gestalten Sie Ihre adventliche Dekoration wie z.B. Kränze selber. Tannengrün, Kerzen und Dekoartikel werden zur Verfügung gestellt. Eigenes Dekomaterial kann gerne mitgebracht werden. Bitte denken Sie auch an eine Gartenschere.

Mitzubringen: Gartenschere, ggf. eigenes Dekomaterial

Termin: Einzelveranstaltung

D61-015 Mi, 25.11.2020, 18.00 - 21.00 Uhr **D61-016** Do, 26.11.2020, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Agnes Igelbrink, Pädagogin **Gebühr:** 9,50 € (plus Materialkosten)

Aguarellmalerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Keine Angst vor Aquarellfarben! Es ist auch als Anfänger*in erlernbar, schöne Bildergebnisse zu erzielen. Die Lust am Malen, Experimentieren und am gegenseitigen Austausch sind die einzigen Voraussetzungen für diesen Kurs.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe und bei Gefallen ist eine Verlängerung des Kurses möglich..

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, Pinsel, Becher, Küchenpapier

Termin: wöchentlich

D61-017 Do, 29.10.2020, 19.00 - 21.15 Uhr (3x) **D61-018** Do, 22.04.2021, 19.00 - 21.15 Uhr (3x)

Leitung: Hanne Oltmanns, Malerin

Gebühr: 42.00 €

Kreativaruppen



Töpfern am Samstag **Geschlossene Gruppe**

D62-001 Sa, 16.01.2021, 9.30 - 17.00 Uhr Sa. 30.01.2021, 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische

Gestalterin

Gebühr: 47,00 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Kreativgruppe "Die Rabenfedern" Geschlossene Gruppe

Termin: wöchentlich

D62-002 Mi, 16.09.2020, 19.00 - 21.30 Uhr (ca. 12 x) **D62-003** Mi, 13.01.2021, 19.00 - 21.30 Uhr (ca. 25 x)

Leitung: Isolde Mette, Keramikerin



Termin: monatlich

D62-004 Fr. 25.09.2020, 14.00 - 22.00 Uhr (3 x) **D62-005** Fr, 15.01.2021, 14.00 - 22.00 Uhr (7 x)

Anmeldung und Leitung: Renate Winter,

Telefon: 0541/189552



Dancing Hands (Patchwork) **Geschlossene Gruppe**

Termin: monatlich

D62-006 Mo. 17.08.2020, 19.00 - 21.30 Uhr (ca. 4 x) **D62-007** Mo, 18.01.2021, 19.00 - 21.30 Uhr (ca. 6 x)

Leitung: Manuela Miete



Herzkissen-Aktion

Hier werden in geselliger Runde ehrenamtlich Herzkissen für an Brustkrebs erkrankte Frauen und Männer gefüllt und zugenäht. Diese werden dann an die Patient*innen in verschiedenen Brustzentren verschenkt.

Nähere Informationen unter www.herzkissen-os.de.

Termin: monatlich

D62-008 Do, 17.09.2020, 14.30 - 17.30 Uhr (3 x) **D62-009** Do. 21.01.2021, 14.30 - 17.30 Uhr (5 x)

Anmeldung und Leitung: Renate Winter, Telefon: 0541/189552 oder Johanna Schmidt.

Telefon: 05401/45594

Stoffe, Faden und mehr



Textile Schulung für Auszubildende der Hauswirtschaft

In Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer und den einzelnen Ausbildungsbetrieben wird für Auszubildende der städtischen und ländlichen Hauswirtschaft eine ausbildungsbegleitende textile Schulung angeboten, in der auf die Zwischen- und Abschlussprüfung im Nähbereich vorbereitet wird. Inhaltlich orientiert sich der Kurs am Ausbildungsrahmenplan. Das Arbeitsmaterial für die 1. Stunde wird gestellt.

Termin: wöchentlich

D63-001 Mi, 20.01.2021, 14.15 - 16.30 Uhr (7 x)

Anmeldung und Leitung: Elisabeth Kreutzmüller, Bekleidungsingenieurin, Telefon: 05405/4134

Gebühr: 102,50 € (plus Materialkosten)



(M)eine Nähmaschine, die kleine Unbekannte

für Anfänger*innen

Schnupperkurs für Anfänger*innen, die Spaß am Nähen haben. Die eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Als erstes Übungsstück wird wahlweise eine Kissenhülle, ein Beutelrucksack oder eine kleine Kosmetiktasche entstehen.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie so unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin Ihre Nähmaschine besser kennen und erhalten hilfreiche Tipps für den Umgang mit ihr.

Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Baumwollstoff (1 Meter)

Termin: Einzelveranstaltung

D63-002 Mo, 05.10.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D63-003** Mo, 02.11.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D63-004** Mo, 11.01.2021, 9.00 - 12.00 Uhr **D63-005** Mo. 22.02.2021, 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Elisabeth Kreutzmüller, Bekleidungsingenieurin

Gebühr: 39.00 €



Nähen mit Angelika Kemper

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Individuell auf die Gruppengröße zugeschnitten erfahren Sie eine intensive persönliche Begleitung durch die Kursleiterin.

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt zur Kursleiterin Frau Kemper auf, Telefon: 05406/9357. Mit ihr können Sie auch die mitzubringenden Materialien genauer abstimmen.

Mitzubringen: Nähzubehör, Nähmaschine

Nähen am Dienstagnachmittag in einer größeren Gruppe

Termin: wöchentlich

D63-006 Di, 01.09.2020, 15.30 - 17.45 Uhr (10 x) (nicht in den Herbstferien)

D63-007 Di, 12.01.2021, 15.30 - 17.45 Uhr (10 x) (nicht am 02.02.2021)

D63-008 Di, 13.04.2021, 15.30 - 17.45 Uhr (10 x)

Gebühr: 51.00 €

Nähen am Mittwochvormittag

Termin: wöchentlich

D63-009 Mi, 02.09,2020, 9.15 - 11.30 Uhr(10 x) (nicht in den Herbstferien)

D63-010 Mi, 13.01.2021, 9.15 - 11.30 Uhr (10 x) **D63-011** Mi, 14.04.2021, 9.15 - 11.30 Uhr (10 x) (nicht am 21.04.2021)

Gebühr: 72.50 €

Nähen am Donnerstagabend

Termin: wöchentlich

D63-012 Do, 03.09.2020, 18.30 - 20.45 Uhr (10 x) (nicht in den Herbstferien)

D63-013 Do, 14.01.2021, 18.30 - 20.45 Uhr (10 x)

D63-014 Do, 15.04.2021, 18.30 - 20.45 Uhr (10 x) (nicht am 22.04.2021)

Gebühr: 72.50 €

Nähen am Samstagvormittag

Termin: vierzehntäglich

D63-015 Sa, 05.09.2020, 9.15 - 11.30 Uhr (6 x) (weitere Termine am 19.09.2020. 10.10.2020, 24.10.2020, 14.11.2020 und 28.11.2020)

D63-016 Sa. 16.01.2021, 9.15 - 11.30 Uhr (6 x) (weitere Termine am 23.01.2021, 06.02.2021, 27.02.2021, 13.03.2021 und 27.03.2021)

D63-017 Sa, 10.04.2021, 9.15 - 11.30 Uhr (6 x)

(weitere Termine am 24.04.2021, 08.05.2021, 22.05.2021, 05.06.2021 und

19.06.2021)

Gebühr: 43.50€

Anmeldung und Leitung für alle Kurse: Angelika Kemper, Damenschneiderin, Telefon: 05406/9357.



Patchwork mit Ursula Barkhau

Tradition haben die Patchworkkurse in der Ev Fahi Auch in diesem Programmjahr lädt Ursula Barkhau zu speziellen Themen ein.

Bitte bringen Sie zu allen Patchworkkursen mit: Nähzeug, Schneidezubehör, Verlängerungskabel, Cutter, Lineal und Stoffe

Druncards Path (Wochenendkurs) Näh- und Schneidetechnik

D63-018 Fr. 09.10.2020, 18.30 - 21.30 Uhr Sa. 10.10.2020, 9.00 - 16.30 Uhr

Weihnachtsmuster nach Cheryl Phillips (Wochenendkurs)

D63-019 Fr, 20.11.2020, 18.30 - 21.30 Uhr Sa, 21.11.2020, 9.00 - 16.30 Uhr

Weihnachten (Tageskurs)

D63-020 Sa, 28.11.2020, 9.00 - 17.00 Uhr

Hexagon Variationen (Wochenendkurs)

D63-021 Fr, 22.01.2021, 18.30 - 21.30 Uhr Sa, 23.01.2021, 9.00 - 16.30 Uhr

Honeycamp Quilts (Tageskurs)

D63-022 Sa, 20.02.2021, 9.00 - 17.00 Uhr

Honeycamp Quilts (Wochenendkurs)

D63-023 Fr, 05.03.2021, 18.30 - 21.30 Uhr Sa, 06.03.2021, 9.00 - 16.30 Uhr (2 x)

Leitung für alle Patchworkkurse: Ursula Barkhau, Schneiderin

Gebühr: 30,50 € (Tageskurs) 39,50 € (Wochenendkurs)

Mein kleines Änderungsatelier

Sparen Sie sich in Zukunft den Weg in die Änderungsschneiderei!

So schwer ist es gar nicht, Kleidung enger, weiter, kürzer oder länger zu machen, einen Reißverschluss auszutauschen oder ein Knopfloch zu umnähen. Eine erfahrene Änderungsschneiderin zeigt Ihnen die richtigen Handgriffe und gibt hilfreiche Tipps. Auch andere alltägliche Änderungswünsche können in dieser kleinen Gruppe individuell angegangen werden. Bringen Sie Ihre Kleidungsstücke daher unbedingt mit!

Mitzubringen: Nähzubehör, Nähmaschine, zu ändernde Kleidung

Termin: Einzelveranstaltung

D63-024 Do, 10.09.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D63-025** Fr, 18.09.2020, 18.00 - 21.00 Uhr **D63-026** Fr. 06.11.2020, 17.00 - 20.00 Uhr **D63-027** Mi, 25.11.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D63-028** Do, 04.02.2021, 9.00 - 12.00 Uhr **D63-029** Fr. 19.02.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Gertrud Hanisch, Änderungsschneiderin

Gebühr: 19.50 €

Sie können unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!



Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

Kochen und Genießen

Kochkurse

Frühstücksideen

Freitagmorgen - der optimale Zeitpunkt für ein Frühstück in netter Runde! Es muss nicht immer Butterbrot oder Standardmüsli sein - ein Frühstück lässt sich doch auch viel bunter und abwechslungsreicher gestalten! Wir wollen die Vielfalt unser Lebensmittel ausnutzen und schauen gemeinsam, was sich morgens so alles zubereiten lässt. Aus all den Möglichkeiten lassen wir ein schönes Buffet entstehen - für den perfekten Start in den Tag.

Gerne können Sie sich auch schon als Gruppe anmelden!

Termin: Einzelveranstaltung

D70-001 Fr, 28.08.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D70-009** Fr, 25.09.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D70-019** Fr, 20.11.2020, 9.00 - 12.00 Uhr **D70-025** Fr, 29.01.2021, 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Charleen Hellmann

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kräuterküche

Es gibt viele Gründe, Kräuter für Geschmack, Gesundheit und Wohlbefinden in der Küche zu verwenden. Entdecken Sie das Wissen aus der Natur, das für unsere Vorfahren selbstverständlich war und lassen Sie sich von unkomplizierten Rezepten und köstlichen Geschmackskombinationen überraschen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-002 Fr, 28.08.2020, 18.30 - 21.30 Uhr **D70-037** Fr, 16.04.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Renate Morgret, Köchin

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Ein traditionelles Menü der Türkei

In diesem Kurs werden wir ein traditionelles Menü der Türkei zaubern. Folgendes Menü habe ich für Sie zusammengestellt: Rote Linsensuppe, türkisches Brot mit Joghurt Meze, Nudeltäschchen aus dem Serail, Kebab Spieße, Reis mit Kichererbsen, Bauernsalat und zum süßen Abschluss darf Baklava natürlich nicht fehlen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-003 Fr, 04.09.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Vegetarisches Menü

Kein Fleisch oder Fisch und trotzdem ein vollwertiges 3-Gänge-Menü? In dieser kleinen Kochreihe zaubern wir an drei Terminen Vor-, Haupt- und Nachspeisen ganz ohne Fleisch und zeigen, wie lecker, einfach und vielfältig die vegetarische Küche sein kann.

Termin: wöchentlich

D70-004 Mi, 09.09.2020, 18.00 - 21.00 Uhr (3 x) **D70-026** Mi, 03.02.2021, 18.00 - 21.00 Uhr (3 x)

Leitung: Charleen Hellmann

Gebühr: 50,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen mit:

Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl.

Sommerfülle

Kochen Sie genussvoll mit der Gemüse- und Obstfülle des Sommers. Der Sommer hat uns die verschiedensten Gemüse und Früchte geschenkt. Lernen Sie raffinierte Rezepte kennen und schwelgen anschließend in sommerlichem Essgenuss.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-005 Mo, 14.09.2020, 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Mediterrane Küche – der kleine Urlaub vom Alltag

Urlaubsstimmung für Zuhause - entkommen Sie dem grauen Alltag mit leckeren, ausgefallenen Rezepten aus der Mittelmeerregion!

Termin: Einzelveranstaltung

D70-006 Di, 15.09.2020, 18.30 - 21.30 Uhr **D70-046** Fr, 11.06.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Renate Morgret, Köchin

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Gemüsevariationen

Lasst uns dem Gemüse durch leckere und vielfältige Zubereitungsideen die Wertschätzung zukommen lassen, die es verdient. Damit es nicht mehr nur den Ruf einer mehr oder weniger geliebten Beilage bedient, sondern auch als Hauptkomponente auf dem Teller ein gutes Bild abgibt.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-007 Mi, 16.09.2020, 18.00 - 21.00 Uhr **D70-033** Mi, 17.03.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Charleen Hellmann

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Ran an die Wurst

Wurstwaren kaufen die meisten - selber macht sie kaum jemand! Dabei ist das gar nicht so schwer. In der Fleischerei Witte bereiten Sie Fleisch- und Wurstwaren zu und erfahren mehr über die erforderlichen Handgriffe und Tricks. So können Sie sich in Zukunft auch zu Hause schnell und gut "an die Wurst" wagen!

Termin: Einzelveranstaltung

D70-008 Mi, 16.09.2020, 19.00 - 22.00 Uhr

Veranstaltungsort: Fleischerei Witte, Meller Str. 226a, 49082 Osnabrück

Leitung: Andreas Witte, Fleischermeister **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Sultansküche

Die Speisen am Hofe des Sultans waren opulent und pompös. Es wurde mit sinnlicher Hingabe geschlemmt und gelebt. In diesem Kurs bereiten Sie authentische osmanische Spezialitäten vor und genießen diese vielfältige Küche, die als Ereignis in ihrer langen Geschichte von verschiedenen Einflüssen geprägt ist. Je nach Saison und Verfügbarkeit der Zutaten kochen Sie z.B. Joghurtsuppe, Mini-Gemüse-Tarte, gebackene Gemüsevariationen, Hähnchen-Pilaw im Teigmantel, Lammspieße und Sultansroulade ...

Termin: Einzelveranstaltung

D70-010 Di, 06.10.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

٥

Vegan kochen

für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren

Leckeres, abwechslungsreiches und nicht zu kompliziertes Essen funktioniert natürlich auch ohne tierische Lebensmittel. Das erleben wir an diesem Abend, an dem wir vegane Vorspeisen, Hauptgänge und Nachspeisen gemeinsam zubereiten und natürlich auch probieren werden - Skeptiker*innen sind herzlich willkommen!

Termin: Einzelveranstaltung

D70-011 Sa, 10.10.2020, 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Melina Fehring

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Im Apfelparadies

Apfel lassen sich zu den verschiedensten Speisen und Gerichten verarbeiten. Lassen Sie sich von der Vielfalt bei den Sorten und der Zubereitung überraschen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-012 Mo, 26.10.2020, 18.00 - 21.00 Uhr **Leitung:** Martina Böge, Hauswirtschafterin **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Singlekochkurs

Keine Lust auf Fertigmenüs aus der Tiefkühltruhe oder allein am Herd zu stehen? Dann ist dieser Kochkurs für Singles genau das Richtige! Ausgefallene Rezepte werden unter professioneller Anleitung in geselliger Runde gekocht und verspeist.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-013 Di, 27.10.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Renate Morgret, Köchin

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kochen mit Liebe

Dieser Kochkurs ist vorrangig für Menschen mit Behinderung geplant. Wir kochen Köstlichkeiten für die Weihnachtszeit.

Bitte denken Sie an eine Schürze.

Termin: wöchentlich

D70-014 Do, 05.11.2020, 17.00 - 19.30 Uhr (5 x) (weitere Termine: 12.11.2020, 19.11.2020, 26.11.2020 und 03.12.2020)

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 40,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Ladies-Lunch auf türkisch

Der Eile des Alltags entfliehen und sich wieder Zeit für die beste Freundin, die Schwester oder die Mama nehmen? Mein Zauberwort für Entschleunigung heißt: "Cook mal türkisch!" Bei einem entspannten Glas Prosecco besprechen wir den Ablauf des Kurses und kochen anschließend folgendes Menü: Süßkartoffelsuppe im Glas mit Garnelenspieße, Börek mit Käsefüllung, Gemüse mit Joghurtsoße, gefüllte Hähnchenbrust, Bulgur und Schokoladenmousse.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-015 Sa, 07.11.2020, 11.00 - 14.00 Uhr Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen mit:

Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl. Schreibutensilien

Geschenke aus der Küche

Überraschen Sie andere Menschen gerne mit selbst hergestellten Kleinigkeiten aus der Küche? In diesem Kurs machen wir Chutney, Gewürzsalz, exquisite Marmelade, besonderes Kleingebäck u.v.m. Sie können die Rezepte zu Hause wiederholen und haben lauter besondere Geschenke.

Bitte bringen Sie 6-7 mittelgroße Gläser und 3 kleine Dosen mit.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-016 Mo, 09.11.2020, 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Festliches Menü 🗗 – von der Planung bis zur Zubereitung

Ein Festessen ohne Stress! Geburtstage, Hochzeitstag, Weihnachten, Silvester... es gibt viele Anlässe für ein festliches Menü. Wir planen, bereiten die Festtagstafel vor und kochen unser Festmenü stressfrei.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-017 Fr, 13.11.2020, 18.30 - 21.30 Uhr **D70-034** Fr. 19.03.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Renate Morgret, Köchin

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kochen mit Andreas Witte

Unter Leitung des patenten Fleischermeisters und leidenschaftlichen Hobbykochs Andreas Witte werden in der Ev. Fabi in geselliger Runde viele ansprechende und schmackhafte (Alltags-)Rezepte zubereitet. Sie erhalten praxisnahe Tipps rund ums Thema Fleisch und dessen Zubereitung, den bewussten Umgang mit diesem wichtigen Lebensmittel und Antworten auf viele Fragen rund ums Kochen. Dabei erleben Sie, wie einfach gutes Essen sein kann und erhalten nebenbei eine kleine Warenkunde, die Ihnen wichtige verbraucherorientierte Hintergrundinformationen für Ihre zukünftigen Fleischeinkäufe gibt.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-018 Mi, 18.11.2020, 19.00 - 22.00 Uhr **D70-030** Mi, 17.02.2021, 19.00 - 22.00 Uhr **D70-048** Mi, 07.07.2021, 19.00 - 22.00 Uhr

... und einmal direkt in der Fleischerei **D70-044** Mi. 02.06.2021, 19.00 - 22.00 Uhr

Veranstaltungsort: Fleischerei Witte, Meller Str. 226a, 49082 Osnabrück

Leitung: Andreas Witte, Fleischermeister **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)



Plätzchenvielfalt

Von klassischen Rezepten über ausgefallene Ideen bis hin zu veganen Alternativen - zusammen schauen wir, was sich neben Spritzgebäck und Vanillekipferln noch super auf dem Weihnachtsteller macht. Zum Teilen, Verschenken und natürlich auch zum Selbernaschen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-020 Mi, 02.12.2020, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Charleen Hellmann

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)



Weihnachtsmenü

In der Fleischerei Witte können Sie köstliche Festtagsmenüs aus Fleisch zaubern und zu Hause nachkochen. Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem gelungenen Weihnachtsessen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-021 Mi, 09.12.2020, 19.00 - 22.00 Uhr

Veranstaltungsort: Fleischerei Witte, Meller Str. 226a, 49082 Osnabrück

Leitung: Andreas Witte, Fleischermeister **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Moderne Winterküche

Die traditionelle Winterküche ist mit Eintöpfen, Krautgerichten, Wild und Gans eher deftig. In diesem Kurs wollen wir über den Tellerrand hinausschauen und gucken, was sich mit Grünkohl und Co noch alles zaubern lässt.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-022 Di, 15.12.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Melina Fehring

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Türkei vegetarisch

Die türkische Küche ist schon immer sehr vegetarisch gewesen. Das Klischee in Deutschland ist eher anders, aber schaut man sich Rezepte und Tradition an, so ist vegetarisches Kochen in der Türkei alltäglich. Dieser Kurs lädt Sie ein, viele familientaugliche Köstlichkeiten, leckere Häppchen für zwischendurch, kreative Salate, feine Aufstriche und köstliche Dips ebenso zuzubereiten wie raffinierte Höhepunkte für einen kulinarischen Abend mit Freund*innen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-023 Di, 12.01.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kochen mit Wintergemüse – echte Überraschungen

Kennen Sie Kürbispizza, Rosenkohl mit Rosinen oder Grünkohlpesto? Lassen Sie sich von interessanten Rezepten, ungewöhnlichen Zutatenkombinationen und neuen Geschmackserlebnissen überraschen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-024 Mi, 20.01.2021, 18.00 - 21.00 Uhr **Leitung:** Martina Böge, Hauswirtschafterin **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kochen bei Laktoseintoleranz

Lernen Sie alltagstaugliche, unkomplizierte Rezepte für viele Gelegenheiten und für jeden Geschmack kennen. Sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und unbeschwerten Genuss durch gesundes Kochen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-027 Mo, 08.02.2021, 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Türkische Rezepte das Beste aus der Landesküche

Kochen zählt zu Ihren größten Leidenschaften? Das Besondere daran ist für Sie, immer wieder neue Rezepte und Gerichte kennenzulernen? Wie wäre es dann heute einmal mit der türkischen Küche? Lassen Sie sich von der köstlichen Vielfalt und der Tradition der türkischen Spezialitäten verführen und genießen Sie einen Kochkurs, der Ihre Fähigkeiten um ein Vielfaches erweitern wird.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-028 Di, 09.02.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Lecker abnehmen

Wer an Essen und Abnehmen denkt, denkt möglicherweise sofort an fade Salate, Verzicht und wenig Genuss beim Essen. Das muss aber nicht sein! In diesem Kurs werden wir ausgewogene Rezepte ausprobieren, die sehr lecker sind und mit denen wir wirklich abnehmen können.

Termin: Einzelveranstaltung



D70-029 Do, 11.02.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Melina Fehring

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)



Kochabend für Mütter und Söhne

🗗 für Mütter und ihre jugendlichen oder erwachsenen Söhne

Getreu dem Motto: "Zeit statt Zeug" können Sie sich und Ihrem Sohn in diesem Kurs eine kleine Auszeit schenken. Ohne Stress und Hektik kochen Sie mit Ihrem Sohn verschiedene Speisen und genießen diese anschließend in netter Runde.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-031 Mo, 08.03.2021, 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin Gebühr: 27,50 € (pro Paar, plus Lebensmittelumlage)



Ostermenii vom Feinsten – mit türkischen Rezepten

Sie wissen nicht, was Sie an Ostern kochen sollen? Wir hätten da einige Ideen! Bereiten Sie gemeinsam ein frühlingsfrisches Ostermenü mit Rezepten der türkischen Küche zu: Kräutersalat mit Lachs. Fleischklößchensuppe, Lachs im Pergamentpapier gebacken, Hähnchenbrust in Chili-Minz-Marinade, Zucchini-Möhrennudeln, Süßkartoffeltürmchen und weißes Schokoladenmousse mit Granatapfel.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-032 Di, 09.03.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen mit:

Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl. Schreibutensilien



Ostermenü

Nach der Fastenzeit und dem Fisch am Karfreitag darf zu Ostern gerne ein leckeres Fleischgericht serviert werden. Anregungen und Tipps dafür erhalten Sie bei der Zubereitung dieses Ostermenüs.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-035 Mi, 24.03.2021, 19.00 - 22.00 Uhr

Veranstaltungsort: Fleischerei Witte, Meller Str.

226a, 49082 Osnabrück

Leitung: Andreas Witte, Fleischermeister **Gebühr:** 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)



Chic and easy

Dieser Kurs richtet sich an alle Kochanfänger*innen. Mit einfachen, aber witzigen Rezepten tasten wir uns langsam an das Basiswissen in der Küche heran und erweitern mit viel Spaß unseren Speiseplan.

Termin: wöchentlich

D70-036 Mi, 14.04.2021, 18.30 - 21.30 Uhr (4 x)

Leitung: Renate Morgret, Köchin

Gebühr: 67,00 € (plus Lebensmittelumlage)



Kochabend für Mütter und Töchter

für Mütter und ihre jugendlichen oder erwachsenen Töchter

Nehmen Sie sich Zeit und schenken Sie sich und Ihrer Tochter diesen gemeinsamen Abend. Im Kurs bereiten Sie gemeinsam verschiedene Gerichte und Speisen zu. Sie können zusammen "arbeiten" und anschließend die Ergebnisse genießen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-038 Mo, 19.04.2021, 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin Gebühr: 27,50 € (pro Paar, plus Lebensmittel

umlage)

Sonntagsbrunch auf türkisch

In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene Leckereien der türkischen Küche herstellen und gemeinsam genießen wie z.B. Acma (Brötchenkringel), Simit (Sesamring), Rinderschinken und Käse im Engelshaar (Teigfäden), Käse und Tomate-Paprika-Aufstrich, Sesam-Traubensirup-Aufstrich, verschiedene Gemüsesorten mit Joghurtsoße, Menemen-Gemüse-Rührei, marinierte Oliven und Vanilecremeschnitten.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-039 So, 25.04.2021, 9.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 20,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Spargelsaison auf deutsch-türkisch

Nicht lange dauert die Saison, in der wir die edle Spargelstange genießen können. Deshalb wollen wir die Spargelstange mit deutsch-türkischen Rezepten in Szene setzten. Folgendes Menü habe ich für Sie zusammengestellt: Spargelcremesüppchen mit Weißwein, Spargelsalat mit Pinienkernen, Spargel im Rinderschinkenmantel auf Kräuterpüree und Joghurtcreme mit Erdbeer-Rhabarberkompott.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-040 Di, 04.05.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kochen mit Liebe

Dieser Kochkurs ist vorrangig für Menschen mit Behinderung geplant. Wir achten auf unsere Gesundheit: leichte Speisen für den Sommer.

Bitte denken Sie an eine Schürze.

Termin: wöchentlich

D70-041 Do, 06.05.2021, 17.00 - 19.30 Uhr (weitere Termine: 20.05.2021, 27.05.2021, 03.06.2021 und 10.06.2021)

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 40,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Fingerfood

Fingerfood: die kleine leckere Kleinigkeit. Raffiniert, süß oder salzig, für viele Anlässe schnell und einfach zubereitet. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Gäste beim nächsten Treffen sicher überraschen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-042 Mo, 10.05.2021, 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Gemüsevariationen für den Grillabend

Fleisch auf dem Grill war gestern - jetzt kommt das Gemüse ran! Ob gegrillt, eingelegt, gefüllt oder im Salat: Gemüse darf bei keinem Grillabend fehlen! Holen Sie sich bei diesem Kochabend spannende Anregungen für das nächste Treffen mit Freund*innen.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-043 Mi, 19.05.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Charleen Hellmann

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Meze Deluxe – türkische Tapas In Spanien sind es die Tapas, im östlichen Mit-

In Spanien sind es die Tapas, im östlichen Mittelmeerraum Mezedes und in der Türkei sind sie bekannt als Meze. Sie sind nicht einfach nur als kleine köstliche Häppchen gedacht, sondern können als Menü den ganzen Abend ausfüllen oder auch begleiten. Lernen Sie in diesem Kurs die unvergleichliche Vielfalt der Meze kennen und lassen Sie sich von den raffinierten Köstlichkeiten überzeugen! Je nach Saison und Verfügbarkeit der Zutaten kochen Sie z.B. Rinderschinkenröllchen, Sucuk im Tontopf, Garnelenspieße, mit Käse gefüllte Mini-Paprika, marinierte Möhren, Börek mit Hähnchenfüllung, Bulgursalat und Blätterteig mit Vanillecreme.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-045 Di, 08.06.2021, 18.30 - 21.30 Uhr **Leitung:** Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Klein und köstlich – kleine Häppchen aus der türkischen Küche

Für gesellige Weinrunden, warme Sommerabende oder andere Anlässe mit Gästen passt nichts besser als kleine, leichte Häppchen. Kochen Sie sich durch die Vielfalt kleiner Gaumenfreuden und rücken Sie diese ins Rampenlicht! Entdecken Sie die türkische Küche in diesem Kurs mit einem Biss!

Termin: Einzelveranstaltung

D70-047 Di, 06.07.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft,

Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Amerikanisch kochen

Wie schmeckt eigentlich typisch amerikanisch? Neben Burger und Mac'n'cheese erwarten Sie einige kulinarische Überraschungen. Es werden amerikanische Snacks, Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts zubereitet und probiert.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-049 Do, 08.07.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Melina Fehring

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Moderne Sommerküche

In diesem Kurs werden wir unter anderem Spargel und Erdbeeren in verschiedenen Variationen zubereiten und genießen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig unsere Sommerküche sein kann.

Termin: Einzelveranstaltung

D70-050 Do, 15.07.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Melina Fehring

Gebühr: 17,50 € (plus Lebensmittelumlage)

Kochclubs

Männer-Kochclub

Geschlossene Gruppe

Hier zeigen die Männer ihr handwerkliches Können am Kochtopf.

Bitte erkundigen Sie sich bei der Ev. Fabi nach der Möglichkeit eines Einstiegs in diese Gruppe.

Termin: wöchentlich

D70-051 Mi, 23.09.2020, 18.00 - 21.00 Uhr (5 x) (weitere Termine: 30.09.2020, 28.10.2020,

11.11.2020 und 25.11.2020)

D70-052 Mi, 13.01.2021, 18.00 - 21.00 Uhr (5 x) (weitere Termine: 27.01.2021, 10.02.2021, 24.02.2021 und 10.03.2021)

Leitung: Dorit Pöppelmann, Hauswirtschaftsleiterin

Gebühr: 86,00 €

Kochevents

Möchten Sie gerne im Freundeskreis, mit der Familie, Kolleg*innen oder als Team unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin gemeinsam kochen, Spaß haben und lecker schlemmen? Dann richten wir für Sie gerne ein individuelles Kochevent mit kompetenter Leitung nach Ihren kulinarischen Wünschen aus.

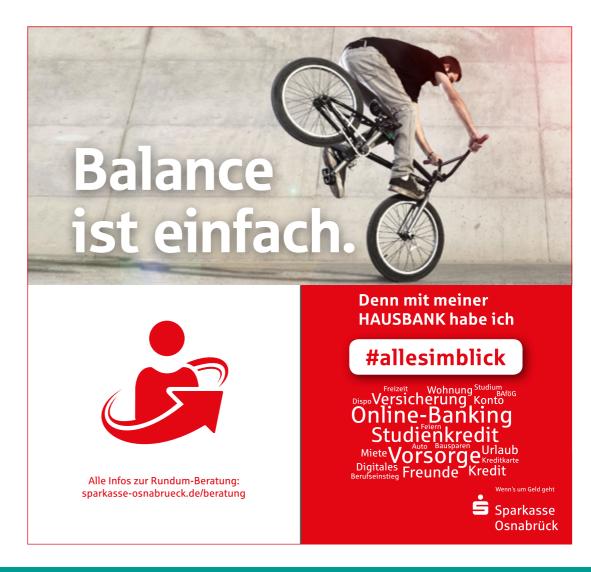
Wählen Sie dazu aus unseren vielfältigen Kursangeboten ein Thema oder richten Sie eine Anfrage mit Ihren Rezeptideen oder -themen an uns.

Die Preise für ein dreistündiges Kochevent orientieren sich an der Teilnehmer*innenzahl (10 bis 12 Personen), dem Wochentag und dem themenbezogenen Aufwand für die Kursleitung. Sie liegen zwischen 175,00 € und 302,00 € pro Veranstaltung (zzgl. Lebensmittelkosten).

Auf Anfrage sind auch kleinere und größere Grupen möglich.

Sie erreichen uns im Fabi-Büro unter Telefon: 0541/50530-0 oder per E-Mail: info@ev-fabi-os.de.

Bei Anfragen nennen Sie bitte 2 - 3 Wunschtermine, die Anzahl der Personen und Ihr Wunschthema. Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!



Kochkalender 2020/21

				-		_	
	August 2020	- Lucia	D70-018	Kochen mit Andreas Witte	D7	70-034	Festliches Menü
[070-001	Frühstücksideen		Mi, 18.11.2020, 19:00 Uhr			Fr, 19.03.2021, 18:30 Uhr
		Fr, 28.08.2020, 9:00 Uhr	D70-019	Frühstücksideen	D7		Ostermenü
[070-002	Kräuterküche		Fr, 20.11.2020, 9:00 Uhr			Mi, 24.03.2021, 19:00 Uhr
		Fr, 28.08.2020, 18:30 Uhr	Dezember 2			oril 2021	
	September 2		D70-020	Plätzchenvielfalt	D7		Chic and easy (4 x)
[070-003	Menü der Türkei	D70-021	Mi, 02.12.2020, 18:00 Uhr Weihnachtsmenü	רח		Mi, 14.04.2021, 18:30 Uhr Kräuterküche
	070-004	Fr, 04.09.2020, 18:30 Uhr	D70-021	Mi, 09.12.2020, 19:00 Uhr	U/		Fr, 16.04.2021, 18:30 Uhr
١	J/U-00 4	Vegetarisches Menü (3 x) Mi, 09.09.2020, 18:00 Uhr	D70-022	Moderne Winterküche	D7		Kochen für Mütter und Töchter
ſ	070-005	Sommerfülle		Di, 15.12.2020, 18:30 Uhr			Mo, 19.04.2021, 18:00 Uhr
		Mo, 14.09.2020, 18:00 Uhr	Januar 2021		D7		Sonntagsbrunch auf türkisch
[070-006	Mediterrane Küche	D70-023	Türkei vegetarisch			So, 25.04.2021, 9:00 Uhr
_		Di, 15.09.2020, 18:30 Uhr	2.0020	Di, 12.01.2021, 18:30 Uhr	Ma	ai 2021	
[070-007	Gemüsevariationen	D70-024	Kochen mit Wintergemüse	D7		Spargel deutsch-türkisch
r	070-008	Mi, 16.09.2020, 18:00 Uhr Ran an die Wurst		Mi, 20.01.2021, 18:00 Uhr			Di, 04.05.2021, 18:30 Uhr
7	270-008	Mi, 16.09.2020, 19:00 Uhr	D70-025	Frühstücksideen	D7		Kochen mit Liebe
	70-009	Frühstücksideen		Fr, 29.01.2021, 9:00 Uhr	DZ		Do, 06.05.2021, 17:00 Uhr (5 x) Fingerfood
//		Fr, 25.09.2020, 9:00 Uhr	Februar 202		U/		Mo, 10.05.2021, 18:00 Uhr
7	Oktober 202	0	D70-026	Vegetarisches Menü (3 x)	D7		Gemüse für den Grillabend
1	070-010	Sultansküche	D70-027	Mi, 03.02.2021, 18:00 Uhr Kochen bei Laktoseintoleranz			Mi, 19.05.2021, 18:00 Uhr
/ ¯		Di, 06.10.2020, 18:30 Uhr	D/0-02/	Mo, 08.02.2021, 18:00 Uhr	Jui	ni 2021	
[D70-011	Vegan kochen	D70-028	Türkische Rezepte			Kochen mit Andreas Witte
		Sa, 10.10.2020, 17:00 Uhr		Di, 09.02.2021, 18:30 Uhr			Mi, 02.06.2021, 19:00 Uhr
L	070-012	Im Apfelparadies	D70-029	Lecker abnehmen	D7		Meze Deluxe - türkische Tapas
ſ	070-013	Mo, 26.10.2020, 18:00 Uhr Singlekochkurs		Do, 11.02.2021, 18:00 Uhr			Di, 08.06.2021, 18:30 Uhr
٠	370 013	Di, 27.10.2020, 18:30 Uhr	D70-030	Kochen mit Andreas Witte	D/		Mediterrane Küche
	November 2			Mi, 17.02.2021, 19:00 Uhr			Fr, 11.06.2021, 18:30 Uhr
	070-014	Kochen mit Liebe	März 2021			li 2021	
٠	J/U-01 4	Do, 05.11.2020, 17:00 Uhr (5 x)	D70-031	Kochen für Mütter und Söhne	. D7		Klein & köstlich, türkisch
[070-015	Ladies-Lunch auf türkisch	D70-032	Mo, 08.03.2021, 18:00 Uhr Türkisches Ostermenü	D7		Di, 06.07.2021, 18:30 Uhr Kochen mit Andreas Witte
		Sa, 07.11.2020, 11:00 Uhr	D/0-032	Di, 09.03.2021, 18:30 Uhr	0/		Mi, 07.07.2021, 19:00 Uhr
[070-016	Geschenke aus der Küche	D70-033	Gemüsevariationen	D7		Amerikanisch kochen
	270 017	Mo, 09.11.2020, 18:00 Uhr		Mi, 17.03.2021, 18:00 Uhr		<i>-1</i> 7	Do, 08.07.2021, 18:30 Uhr
L	D70-017	Festliches Menü Fr, 13.11.2020, 18:30 Uhr			/ (D7		Moderne Sommerküche
		11, 13.11.2020, 10.30 0111				, 1(1	Do, 15.07.2021, 18:30 Uhr

Sprachen und Kultur

Sprachen

🔰 Englisch für Fortgeschrittene

English is everywhere - Englisch ist überall, nicht nur am Arbeitsplatz, auch in der Freizeit und nicht zuletzt im alltäglichen Leben schleichen sich immer mehr Wörter englischsprachiger Herkunft ein. Wer kein "outsider" sein möchte, kann hier seine elementaren Sprachkenntnisse vertiefen und erweitern. In Partner- und Gruppenaktivitäten wird anhand der gelernten Inhalte das freie Sprechen weiter trainiert. z.B. durch Aussagen über sich selbst und das Ausdrücken eigener Fähigkeiten sowie den Gebrauch von Umgangsformen im gesellschaftlichen und öffentlichen Leben. Authentische Texte unterstützen das Verstehen und die Kommunikationsfähigkeit. Durch schriftliche und mündliche Rollenspiele werden die erlernten Sprechmuster gefestigt. Zwischendurch wird durch das Lesen von "short stories" das Leseverstehen gefördert und zugleich werden sprachliche Strukturen anschaulich erarbeitet.

Dieser Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger*innen mit grundlegenden Sprachkenntnissen. Die geringe Teilnehmer*innenzahl ermöglicht ein individuelles Lernen in einer angenehmen Lernumgebung.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Termin: wöchentlich

D81-001 Mo, 31.08.2020, 9.30 - 11.00 Uhr (12 x) (nicht in den Herbstferien)

D81-002 Mo, 11.01.2021, 9.30 - 11.00 Uhr (10 x)

(nicht am 01.02.2021)

D81-003 Mo, 12.04.2021, 9.30 - 11.00 Uhr (13 x)

Leitung: Yvonne Mönkediek, Fremdsprachenlehre-

rin in der Erwachsenenbildung

Gebühr: 67,00 € (10 x) 80,50 € (12 x) 87,00 € (13 x)

Englisch für die Reise

Für einen Auslandsaufenthalt an jedem beliebigen Ort weltweit ist Englisch als internationale Kommunikationssprache eine Notwendigkeit für selbstbestimmte Unternehmungen. Hier erwerben Sie die notwendigen sprachlichen Mittel, um sich beispielsweise beim Einkauf, im Restaurant oder unterwegs besser zurechtzufinden. Durch Sprechübungen, Redemuster und Rollenspiele lernen Sie, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse bezogen, gemeinsam innerhalb der Gruppe.

Entdecken Sie eine weltweite Fremdsprache! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Termin: wöchentlich

D81-004 Di, 02.02.2021, 18.00 - 19.30 Uhr (8 x)

Leitung: Yvonne Mönkediek, Fremdsprachen-

lehrerin in der Erwachsenenbildung

Gebühr: 60,00 € (zzgl. 3,00 € Kopierkosten)

🔰 Spanisch für die Reise

Planen Sie einen Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land? Dieser Kurs verschafft Ihnen eine sprachliche Orientierung, beispielsweise im Restaurant, beim Einkauf oder unterwegs. Durch Sprechübungen, Redemuster und Rollenspiele lernen Sie, bezogen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse, gemeinsam innerhalb einer überschaubaren Gruppe Spanisch für die Reise.

Entdecken Sie eine temperamentvolle Fremdsprache! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Termin: wöchentlich

D81-005 Do, 18.03.2021, 18.00 - 19.30 Uhr (8 x) (nicht in den Osterferien)

Leitung: Yvonne Mönkediek, Fremdsprachenlehrerin in der Erwachsenenbildung

Gebühr: 60,00 € (zzgl. 3,00 € Kopierkosten)

Kultur



Improvisationstheater "Die Fabihaften"

Improtheater: von kleinen Gags und großen Gefühlen. Storytelling, Rollenarbeit, Theatersport.

Termin: vierzehntäglich

D82-001 Do. 27.08.2020. 18.30 - 20.45 Uhr (4 x) (weitere Termine: 10.09.2020, 24.09.2020 und 08.10.2020)

D82-002 Do, 29.10.2020, 18.30 - 20.45 Uhr (4 x) (weitere Termine: 12.11.2020, 26.11.2020 und 10.12.2020)

Do. 14.01.2021, 18.30 - 20.45 Uhr (6 x) D82-003 (weitere Termine: 28.01.2021, 11.02.2021, 25.02.2021, 11.03.2021 und 25.03.2021)

D82-004 Do. 15.04.2021, 18.30 - 20.45 Uhr (6 x) (weitere Termine: 29.04.2021, 20.05.2021, 10.06.2021, 24.06.2021 und 01.07.2021)

Anmeldung und Leitung: Ilka Mertinkat, Dipl.-Pädagogin, Theaterpädagogin, Telefon: 0541/3246810

Gebühr: 35.00 € (4 x) 53,00 € (6 x)

"An Tagen wie diesen" – Sing mit in unserem neuen Fabi-Chor

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Wer sprechen kann, der kann auch singen!".

In einer lockeren Probenatmosphäre wollen wir Schlager, moderne Pop-Songs, Gospels und Spirituals, Sacro-Pop und Arrangements zu Advents- und Weihnachtsliedern unter der Leitung von Jörg Spaude mehrstimmig singen - ohne einzelnes Vorsingen, ohne Altersbeschränkung und ohne Aufführungsdruck - einfach aus Freude am gemeinsamen Singen mit netten Mitmenschen.

Wir wollen starten, sobald es hygieneschutzrechtlich möglich ist und sich genügend Mitsinger*innen gefunden haben.

Bei Interesse melden Sie sich gerne in der Fabi!

Über die konkreten Termine in 2021 informieren wir auch über unsere Homepage, Instagram und Co!



Sie können unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!



Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

Projekte und Kooperationen

Neben den kursorientierten Angeboten an der Anna-Gastvogel-Straße führt die Ev. Familien-Bildungsstätte weitere Angebote vor Ort durch: Fabi rückt auf diese Weise näher an den Alltag der Familien und räumlich näher an die Wohnorte der Familien.

Als kompetente Partnerin von Kitas und Familienzentren ist sie Kooperationspartnerin und Trägerin von Projekten, Kursen und Veranstaltungen. Ergebnis der Kooperation mit Familienzentren ist die bedarfsgerechte Abstimmung von Angeboten und Dienstleistungen zur Stärkung von Familien vor Ort. Gerade die Projekte der Ev. Fabi haben hier einen herausragenden Stellenwert.

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Für Eltern und ihre Babys ist das erste Lebensjahr eine spannende, schöne und aufregende Zeit. DELFI® beglei-



tet sie dabei von der 6. Lebenswoche bis zum 1. Geburtstag.

Dabei hat DELFI® nichts mit Delfinen oder dem griechischen Orakel zu tun. Vielmehr setzt es sich aus den Anfangsbuchstaben von Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell zusammen und steht damit für die Leitgedanken hinter dem DELFI®-Konzept. Einem Konzept evangelischer Familienbildung, das 1995 in Celle erdacht und kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Mittlerweile gibt es DELFI®-Kurse nicht nur in Niedersachsen, sondern auch in vielen anderen Bundesländern und seit 2014 auch in Osnabrück und dem Osnabrücker Land.

In DELFI®-Kursen lernen Eltern, wie sie die Fähig-

keiten ihres Kindes spielerisch begleiten und es so unterstützen können, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Damit fördert DELFI® die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Babys und unterstützt den Aufbau einer zärtlichen Beziehung zwischen Eltern und Kind und gibt den Familien Sicherheit in der neuen Familienphase. Im Mittelpunkt eines DELFI®-Treffens steht der Spaß am Miteinander. Die DELFI®-Gruppenleitung, eine Fachkraft mit pädagogischem, medizinischem oder psychologischem Hintergrund, die sich in einer einjährigen Fortbildung für diese Aufgabe qualifiziert hat, gibt vielfältige Spielanregungen. Es darf z.B. auf Luftmatratzen geturnt, mit Mehlfarben geschmiert, im Sand gematscht oder Knisterfolie erforscht werden. Eltern lernen Halte- und Tragegriffe, bekommen Informationen zu Babymassage und Tragehilfen und gemeinsam werden Finger-, Berührungs- und Singspiele ausprobiert. Aktuelle Themen rund um das erste Lebensjahr werden fachlich-kompetent, ggf. auch mit externen Referent*innen besprochen, während es die Babys genießen, die eigenen Fähigkeiten und ihre Umwelt ohne Kleidung im wohlig warmen Raum zu erproben. Eltern knüpfen Kontakte untereinander, tauschen Alltagserfahrungen aus und lernen so von- und miteinander. Oft schließen Familien Freundschaften, die jahrelang halten.

Singen, spielen, quatschen, matschen und viel lachen – das sind DELFI®-Kurse!

DELFI®-Kurse finden einmal wöchentlich für 90 Minuten statt. In der Gruppe sind 6 bis 8 Familien, die idealerweise während des gesamten ersten Lebensjahres des Kindes begleitet werden.

Es besteht die Möglichkeit, einzelne Termine als Väter-DELFI® oder Familien-DELFI® durchzuführen.

Seit 2014 wird das DELFI®-Angebot im Osnabrücker

Land und direkt in der Ev. Fabi ausgebaut. Aktuelle Kurse und die Ansprechpartner*innen vor Ort finden Sie auf S. 22 und auf unserer Homepage.

Gerade wohnortnah im Landkreis möchten wir das DELFI®-Angebot gerne weiter ausbauen und suchen deshalb immer neue DELFI®-Gruppenleiter*innen. Weitergehende Informationen zu DELFI®, der DELFI®-Ausbildung und den Ausbildungsorten erhalten Sie auf der Seite www.delfi-online.de.

Wenn Sie Interesse an DELFI®-Kursen in Ihrem Familienzentrum oder Ihrer Gemeinde oder auch an der Ausbildung zum/zur DELFI®-Gruppenleiter*in haben, sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:

Svenja Keller Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Elterntalk



Wie lange darf mein Kind fernsehen? Wann ist es alt genug, um ein Handy zu besitzen? Und gibt es ein "kindersicheres" Internet? – Solche oder ähnliche Fragen stellen sich viele Eltern. Die Fülle an Informationsmaterial

und Beratungsangeboten bietet einigen von ihnen Antworten darauf. Jedoch sprechen manche Eltern über die erziehungsrelevanten Themen lieber in einem privaten Rahmen, wie in den eigenen vier Wänden und in ihrer Muttersprache, anstatt offizielle Informationsveranstaltungen zu besuchen.

Das Projekt "Elterntalk Niedersachsen" möchte diese Eltern erreichen und

ihre Erziehungskompetenzen stärken. Die Landesstelle

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen



Jugendschutz Niedersachsen setzt das Projekt "Elterntalk Niedersachsen" seit fünf Jahren erfolgreich um. Seit März 2018 ist die Ev. Fabi Standortpartnerin.

Wer kann bei Elterntalk mitmachen?

Elterntalk richtet sich an alle Familien mit Kindern bis 14 Jahren. Elterntalk möchte besonders Eltern mit unterschiedlichen sprachlichen und kulturellen Hintergründen erreichen. Die Talks werden deshalb in den Familiensprachen der Eltern abgehalten.

Wie funktioniert Elterntalk?

Bei Elterntalk sind die Eltern die Hauptakteur*innen und Expert*innen ihres familiären Alltags. Sie werden von anderen Eltern (dem/der Gastgeber*in) zu einem Gespräch über Medien und Erziehung eingeladen und können sich in moderierten Diskussionsrunden über Erziehungsfragen austauschen.

In der Regel lädt ein*e Gastgeber*in 5 bis 7 Mütter und Väter für die Dauer von ca. 2 Stunden zu sich nach Hause ein. Hier sprechen die Eltern z.B. über:

- Auswirkungen von Computerspielen auf Kinder und Jugendliche
- Inhalte und Dauer des Fernsehens
- · Gesunde Ernährung und vieles mehr.

Die Teilnahme an Elterntalks ist für die Eltern kostenfrei.

Die Rolle der Gastgeber*innen

Die Gastgeber*innen stellen einen geeigneten Raum zur Verfügung wie z.B. das eigene Wohnzimmer und erhalten von den Moderator*innen ein Gastgeschenk als Dankeschön.

Die Schulung der Moderator*innen

Die Moderator*innen werden von den Regionalbeauftragten des Projekts gesucht, in der dialogischen Gesprächsführung geschult und begleitet.

Die Elterntalks bestehen aus einem themenbezogenen und einem unterhaltsamen Teil. Im Zentrum

stehen die Wertschätzung gegenüber den Teilnehmer*innen, eine offene Gesprächskultur sowie der Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern.

Die Moderator*innen – selbst Mütter oder Väter – suchen in ihrem privaten Umfeld nach Gastgeberfamilien, die Interesse hätten, einen Talk bei sich zu Hause anzubieten und Eltern aus ihrem Bekanntenoder Freundeskreis einzuladen.

Für Informationen zum Projekt, der Tätigkeit der Moderator*innen und zur Organisation der Elterntalks sprechen Sie uns gerne an!

Ansprechpartnerin:

Helene Helfenstein Antunes (Regionalbeauftragte) Telefon: 0541/50530-16 E-Mail:



helf enstein antunes @ev-fabi-os. de

Griffbereit - Eltern-Kind-Gruppen



Beim Sprechenlernen, Spielen und Entdecken sind Eltern die wichtigsten Partner*innen ihrer Kinder. Die Muttersprache ist dabei ein kostbarer Schatz, der vermehrt und gepflegt werden sollte. Denn je besser das Kind die Muttersprache spricht, desto besser lernt es weitere Sprachen. Die kindliche Wissbegier, das Kommunikationsbedürfnis und die

Freude am Spielen unterstützen dabei den Spracherwerb. Außerdem lernt das Kind beim Spielen die Welt kennen und sammelt seine ersten Erfahrungen mit anderen Kindern.

Das Programm "Griffbereit" greift die Potenziale in der frühen Entwicklung von Kindern auf und lädt ein, zusammen in der gleichnamigen Eltern-Kind-Gruppe Spaß an der Sprache und am

Spielen zu haben. Das Land Nordrhein-Westfalen etablierte das ursprünglich aus den Niederlanden kommende Programm "Bij de Hand" als "Griffbereit" für die Nutzung in Deutschland. Später wurde das Programm durch weitere Materialien ergänzt und weiterentwickelt. Seit 1999 wird "Griffbereit" umgesetzt. Der Name bezieht sich auf das, was Eltern und Kinder "bei der Hand", also "griffbereit" haben können, um zu spielen, zu singen, miteinander zu lernen und Spaß zu haben. Mit der 2016 eingerichteten Landeskoordinierungsstelle für das Elternbildungs- und Sprachförderprogramm, Griffbereit und Rucksack" in Hannover wird es in ganz Niedersachsen ausgebaut. Die Koordinierungsstelle wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung gefördert.

Was ist Griffbereit?

- Griffbereit ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.
- Das niedrigschwellige Angebot richtet sich an mehrsprachige Familien mit Migrationsbiografie und besonders an Familien mit Fluchterfahrung mit der Intention, Hemmschwellen gegenüber den Bildungseinrichtungen abzubauen, Kontakte zu knüpfen und die sprachliche und die allgemeine Entwicklung der Kinder zu begleiten.
- Familien, die ihre Kinder einsprachig in der deutschen Sprache erziehen, sind selbstverständlich willkommen.

Was macht Griffbereit?

- Griffbereit fördert die Mehrsprachigkeit und die sprachliche Entwicklung der Kinder auf eine spielerische Art. Hier kommen die Kinder früh in Kontakt mit der deutschen Sprache und die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder spielerisch in der Muttersprache fördern können.
- In der Gruppe werden die Herkunftssprachen und Deutsch gesprochen.

- Die Eltern werden als Sprachvorbilder in den Muttersprachen respektiert und bestärkt, die Kinder mehrsprachig zu erziehen.
- Durch gemeinsames Spielen, Singen und Bewegen wird die Bindung zwischen Eltern und Kindern gestärkt.
- Es gibt Materialien in den Muttersprachen der Familien für die Förderung zu Hause (u. a. in Albanisch, Arabisch, Russisch, Türkisch).

Wie funktioniert Griffbereit?

- Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden.
- 2 qualifizierte Gruppenleiter*innen begleiten die Gruppe. Idealerweise spricht mindestens eine der Gruppenleiter*innen die Muttersprache der Familien.
- Die Kinder erweitern ihren Wortschatz durch Mitmachgeschichten, Lieder und Spiele – in der Muttersprache und in Deutsch. Sie spielen, singen, malen und basteln miteinander und mit ihren Eltern.
- In der Griffbereit-Gruppe können sich die Eltern austauschen und Kontakte knüpfen.
- Die Gruppen treffen sich wohnortnah in Familienzentren, Kitas und Gemeindezentren.
- Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos.
- Griffbereit ist ein offenes Angebot, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Standorte von Griffbereit in Stadt und Landkreis Osnabrück:

- dienstagvormittags im Gemeindehaus der Evluth. St. Michaelis Gemeinde, Triftstr. 20, 49090 Osnabrück
- dienstagvormittags im Familientreff Süd, Iburger Str. 13, 49082 Osnabrück
- donnerstagvormittags im Gemeindehaus der Evluth. Thomaskirche, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück

- montagnachmittags im Gemeindehaus der Ev.-luth. Christuskirchengemeinde Hasbergen, Martin-Luther-Str. 6, 49205 Hasbergen
- dienstagnachmittags im Familienzentrum Christuskindergarten, Gustav-Meyer-Weg 28, 49191
 Belm
- freitagvormittags im Internationalen Frauentreff der Gemeinde Belm, Ringstr. 116, 49191 Belm

Kommen Sie gerne vorbei oder sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:

Helene Helfenstein Antunes Telefon: 0541/50530-16 E-Mail:



helfensteinantunes@ev-fabi-os.de

FuN® - Familie und Nachbarschaft



Im Rahmen der Kooperation zwischen dem Landkreis Osnabrück und der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück bieten wir das Familienprogramm "Familie und Nachbarschaft" (FuN®) an. Das Angebot

findet in Zusammenarbeit mit Familienzentren statt und wird vom Landkreis Osnabrück finanziert.

Was ist FuN®?

FuN® wurde vom Verein für präventive Pädagogik (praepaed) entwickelt



und ist ein niederschwelliges Angebot, welches die frühkindliche Entwicklung fördern und die Elternkompetenz stärken soll. Der Austausch mit anderen Familien soll darüber hinaus die Verbundenheit im sozialen Umfeld der Familien verbessern. FuN® ist ressourcenorientiert und fördert somit die Stärken der Teilnehmer*innen, die ansonsten häufig eher defizitorientierte Ansätze kennengelernt haben.

Kursleitung und Kursablauf

Die Teams, die den Kurs leiten, setzen sich aus einem/einer Erzieher*in des Familienzentrums und einem/einer Vertreter*in aus z.B. einer Familienberatungsstelle oder der Jugendhilfe, dem/der sogenannten Kooperationspartner*in, zusammen. Unter ihrer Anleitung treffen sich die Familien 8 Wochen lang im wöchentlichen Rhythmus. Übungen zur Förderung der Kommunikation, Kooperation und Konfliktbearbeitung werden durch intensives Coaching der Kursleitung umgesetzt.

Die FuN®-Kurse

"FuN®-Baby" ist für Familien mit Kindern von 0 bis 1,5 Jahren konzipiert und der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklungsförderung der Babys und dem Aufbau einer guten Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind. (Dauer pro Nachmittag: 1,5 Stunden)

"FuN®-Kleinkind" richtet sich an Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Stärkung der erzieherischen Fähigkeiten der Eltern sowie der Intensivierung der Beziehung zwischen Eltern und Kind. (Dauer pro Nachmittag: 2 Stunden)

"FuN®-Familie" ist für Familien mit Kindern ab 3 Jahren und soll die Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit stärken sowie vorhandene Ressourcen in der Familie fördern. (Dauer pro Nachmittag: 3 Stunden)

Weitere Informationen zur Durchführung der einzelnen FuN®-Kurse erhalten Sie direkt bei den Familienzentren oder in der Ev. Fabi.

Ansprechpartnerin:

Svenja Keller Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: fun@ev-fabi-os.de



Handwerkszeug für Kinder – soziale Kompetenzen erlernen

Seit 2006 wird das soziale Gruppentraining "Handwerkszeug für Kinder" (HWZ) über die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück erfolgreich in Kitas, Familienzentren und Grundschulen in der Stadt und im Landkreis Osnabrück durchge-



führt. Seitdem fanden über 200 Trainings statt.

Worum geht es bei dem Training?

Das Training "Handwerkszeug für Kinder" ist ein Kompetenztraining für 5- bis 8-jährige Kinder, das nachhaltig die sozialen Kompetenzen der Kinder stärkt. Da Entwicklung ein offener Prozess ist, lassen sich durch geeignete rechtzeitige Bildungsangebote (also durch präventive Maßnahmen) emotionale und soziale Basiskompetenzen fördern. Hauptziel des Trainings ist die Steigerung von Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber sowie die Förderung der Empathie.

Was sind emotionale bzw. soziale Kompetenzen? Unter emotionaler Intelligenz wird die Fähigkeit verstanden, mit den eigenen Emotionen und mit den Emotionen anderer angemessen umzugehen. Das setzt eine Vielzahl von Fähigkeiten voraus, z.B. den "emotionalen" Gesichtsausdruck beim Gegenüber erkennen und einen sprachlichen Ausdruck dafür finden, der dieses Gefühl auch bezeichnet (Erkennen von Emotionen, sprachlicher Emotionsausdruck, Emotionswissen und -verständnis) sowie den Umgang auch mit "starken" Gefühlen wie Wut erlernen (Regulation). Diese Fähigkeiten werden

beim Training spielerisch eingeübt.

Bei der Förderung von sozialen Kompetenzen geht es darum, positive soziale Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Voraussetzungen dafür sind Fertigkeiten zur Kommunikation und die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme (z.B. durch Zuhören oder durch praktische Übungen wie "Bau mal so wie ich"), aber auch das Erkennen der Bedeutung von Freundschaften sowie das Entwickeln positiver Problemlösestrategien (wie bei der gemeinsamen "Flussüberquerung").

Ablauf und Inhalte des Trainings

Das Training umfasst acht Bausteine, die sich inhaltlich aufeinander beziehen und aufbauend bearbeitet werden. Hier die einzelnen Trainingseinheiten im Überblick:

- 1. "Jetzt geht's los" Wir starten mit Spiel und Spaß
- 2. "Ich bin ich" Und ich bin wichtig
- 3. "Ich bin ganz Ohr" Konzentriert zuhören
- 4. "Gefühle" Vom Traurig- und vom Glücklichsein
- 5. "Wut" Umgang mit einem starken Gefühl
- 6. "Du bist mir wichtig!" Freundschaft und Kooperation
- 7. "Vom Streiten und Vertragen" Miteinander Lösungen finden
- 8. "Ich packe meinen Handwerkskoffer" Und nehme ganz viel mit

Das Training wurde entwickelt von der Landesarbeitsgemeinschaft der Evangelischen Familien-Bildungsstätten (LAG) in Niedersachsen.

Für die Organisation und Durchführung von Trainings in Familienzentren, Kindertagesstätten und Grundschulen sprechen Sie uns gerne an!

Ansprechpartnerin:

Svenja Keller Telefon: 0541/50530-19

E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Ferienangebote

Der Bedarf an verlässlichen und attraktiven Betreuungsangeboten in den Ferien ist hoch, denn Eltern wissen in den Kita- und Schulferienzeiten oftmals nicht, wie sie diese Zeiten mit den eigenen Arbeits- und Urlaubstagen vereinbaren sollen. Eine langfristige Planung ist notwendig. Mit ihren Ferienangeboten ermöglicht die Ev. Familien-Bildungsstätte Eltern eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Bei unseren Ferienangeboten können die Kinder viel Spaß haben, aktiv und kreativ sein und unvergessliche Ferienmomente in der Fabi oder mit der Fabi vor Ort erleben. Dabei erfahren sich die Kinder ganz nebenbei als wichtigen Bestandteil einer sozialen Gruppe und bekommen bei verschiedenen Ausflügen Einblicke in bisher unbekannte, z.B. kulturelle oder naturwissenschaftliche Wissensgebiete.

Betriebliche Ferienangebote

Seit vielen Jahren unterstützt die Ev. Familien-Bildungsstätte Betriebe in und um Osnabrück mit individuellen, betrieblichen Ferienangeboten bei der Umsetzung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Hierfür organisiert und konzipiert sie für die Kinder der Mitarbeiter*innen ein pädagogisch fundiertes Ferienangebot, das sich über eine oder mehrere Ferienwochen (von Montag bis Freitag) erstreckt. Im Austausch zwischen der Ev. Familien-Bildungsstätte, den Betrieben und den Eltern und unter Berücksichtigung der jeweiligen Interessen werden die Angebote gemeinsam geplant: Wie soll die Woche genau aussehen? Wie alt sind die Kinder? Soll das Angebot im Betrieb oder in der Ev. Familien-Bildungsstätte stattfinden?

So wurden beispielsweise schon für die Kinder der Mitarbeiter*innen der Volkswagen Osnabrück GmbH, des Landkreises Osnabrück und der NielsStensen-Kliniken spannende Ferienwochen in den Oster-, Sommer- und Herbstferien geplant.

Sprechen Sie uns für die Organisation von Ferienangeboten gerne an!

Ansprechpartnerin:

Svenja Keller Telefon: 0541/50530-19 E-Mail: keller@ev-fabi-os.de



Notfallbetreuung für Kinder berufstätiger Eltern



Was machen berufstätige und studierende Mütter und Väter, wenn die Betreuung ihrer Kinder ausfällt, die Kinder erkranken oder ein unvorhersehbarer beruflicher Termin ansteht? Bei derartigen Engpässen greifen

Mütter und Väter in der Regel auf das private Netzwerk zurück – für das Kind die ideale Lösung. Aber nicht immer ist dies möglich. Deshalb halten die Familienbündnisse von Stadt und Landkreis Osnabrück sowie die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück zusammen mit Unternehmen und Einrichtungen ein spezielles Betreuungsangebot vor, das Eltern und ihren Kindern professionelle Unterstützung bietet.

Über 30 Unternehmen und Einrichtungen in der Region Osnabrückenga-

OSNABRUCK[®]

DIE | FRIEDENSSTADT

gieren sich im Jahr 2020 im Projekt "Notfallbetreuung für Kinder" und bieten damit einen kostenfreien Service für ihre Mitarbeiter*innen und Student*innen an. Dieses Angebot ermöglicht den Beschäftigten, ihr Kind stunden- oder tageweise bei sich zu Hause in die zuverlässigen Hände erfahrener Betreuungskräfte zu geben, während sie selber wichtige berufliche Termine wahrnehmen, im Betrieb arbeiten oder auch ohne Ablenkungen im Homeoffice tätig sein möchten.

Das Projekt finanziert sich aus den Jahresbeiträgen der Unternehmen und Einrichtungen. Die Beiträge richten sich nach der Größe der Betriebe. Das Angebot ist daher nicht nur für große Konzerne, sondern auch für kleine und mittlere Unternehmen attraktiv, die ihren Mitarbeiter*innen damit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern und sich als familienfreundliche Arbeitgeber*innen zeigen wollen.

Ansprechpartnerin:

Imke Scheuer Telefon: 0541/50530-16 E-Mail: notfallbetreuung@ev-fabi-os.de





Projekt Dodesheide: "Sich begegnen – sich kennenlernen – miteinander reden" – Begegnungsmöglichkeiten im Stadtteil Dodesheide

Mit dem Begegnungsprojekt "Sich begegnen - sich kennenlernen - miteinander reden" wurde Anfang 2016 eine Kooperation der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück und der Ev.-luth. Thomaskirchengemeinde in der Dodesheide initiiert. Basierend auf dem christlichen Selbstverständnis wurde das Ziel verfolgt, Brücken zu einem verständnisvollen, friedvollen Miteinander – unabhängig von der Religion – zu bauen.

So werden zum einen Geflüchtete mit Beratungsund Sprachangeboten vor Ort unterstützt und zum anderen wird eine Brücke zwischen den Kulturen gebaut – für ein gelungenes Miteinander im Stadtteil Dodesheide.

Das Projekt hat sich in den Jahren stetig weiterentwickelt. Nachdem zuerst vor allem die Unterstützung beim Ankommen für die geflüchteten Familien im Vordergrund der Arbeit stand, geht es nun um die gesellschaftsrelevante Frage, wie Integration erfolgreich gelingen kann. Hierzu bietet das Projekt bedarfsgerechte Angebote, die der bzw. dem Einzelnen Hilfestellung bieten und die das Miteinander aller Kulturen fördern. Kooperationen vor Ort wie z.B. mit dem Projekt Kita-Einstieg und den Familienbegleiter*innen wurden daher ausgebaut.

Das Begegnungsprojekt Dodesheide wird in dieser Form noch bis Ende 2020 durch den Kirchenkreis finanziert. Die Fortführung zumindest einzelner Angebote vor Ort und der guten Kooperation der Thomaskirchengemeinde und der Ev. Fabi ist aber auch darüber hinaus sicher.

Zu den festen, kostenlosen Angeboten mindestens bis Ende 2020 gehören Sprachkurse, Eltern-Kind-Angebote und ein offenes Beratungscafé. Dazu kommen Einzelaktionen und Ferienangebote für die ganze Familie.

Die Angebote finden im Gemeindehaus der Thomaskirchengemeinde, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück statt. Kinder dürfen immer mitgebracht werden und sind herzlich willkommen!

Aktuelle Termine finden Sie hier:

https://www.thomas-os.de/angebote/sich-begegnen-sich-kennen-lernen-miteinander-reden/

Ansprechpartner*innen:

Helene Helfenstein Antunes Telefon: 0541/50530-16 E-Mail:



helfensteinantunes@ev-fabi-os.de Stefanie Huppert-Essing

Telefon: 0541/50530-0 F-Mail:



Herbert Staben Telefon: 0173/9407930 F-Mail:

staben@ev-fabi-os.de





Familientreff Süd

Der Familientreff Süd ist eine Einrichtung der Ev. Familien-Bildungsstätte in Kooperation mit der Stadt Osnabrück/Sozialer Dienst Süd. Es gibt ihn seit 2002. Er ist ein Begegnungsort vorrangig für Menschen aus dem Quartier Rosenplatz und dies unabhängig von sozialer, kultureller und religiöser Herkunft.

Der Familientreff ist ein Treffpunkt, in dem Wünsche, Interessen und Bedürfnisse von Familien Platz haben. Das vielfältige und abwechslungsreiche Programm des Familientreffs – u.a. offenes Café, soziale Beratung, aktuelle Projekte wie z.B. Kinderfreizeitgruppen, Eltern-Kind-Gruppen, Hausfeste

und Veranstaltungen – lädt alle Bewohner*innen des Stadtteils "Rund um den Rosenplatz" zum Mitmachen, Austausch, Kennenlernen und Kontakteknüpfen ein.

Ausführlichere Informationen zu den konkreten Angeboten erhalten Sie auf Seite 25. Ein Flyer mit einer Angebotsübersicht über das aktuelle Programm ist im Familientreff Süd erhältlich.

Durch Spenden oder ehrenamtliche Mitarbeit können Sie die wichtige Arbeit des Familientreffs Süd für benachteiligte Kinder und Familien im Quartier unterstützen. Auskünfte dazu erteilt die Leiterin des Familientreffs gerne.

Öffnungszeiten des Familientreffs Süd:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr (Achtung: in den Ferien eingeschränkte Öffnungszeiten!)

Kontakt und weitere Informationen:

Familientreff Süd Wiebke Mai (Leitung) Iburger Straße 13, 49082 Osnabrück Telefon: 0541/7506325 E-Mail: familientreff@ev-fabi-os.de

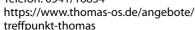


Kooperationen mit Kitas und Familienzentren

In folgenden Einrichtungen finden Kurse, Veranstaltungen und Projekte der Ev. Familien-Bildungsstätte statt:

Familienzentrum Thomaskirche **Treffpunkt Thomas**

In der Dodesheide 46 49088 Osnabrück Telefon: 0541/16854



Ev.-luth. integrative Thomas Kindertagesstätte **Dodesheide**

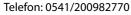


THOMASKIRCHE

In der Dodesheide 46 49088 Osnabrück Telefon: 0541/15240 https://www.thomas-os.de/kindertagesstaetten/ kita-dodesheide

Ev.-luth. Thomaskindertagesstätte Am Limberg

In der Dodesheide 84 49088 Osnabrück



https://www.thomas-os.de/kindertagesstaetten/

kita-am-limberg

Ev. Familienzentrum Eversburg der St. Michaelis Gemeinde



49090 Osnabrück Telefon: 0541/124307

https://www.michaelis-os.de/familienzentrum

Lukas-Familienzentrum

Heckerstraße 75 49082 Osnabrück Telefon: 0541/586505

https://www.suedstadtkirchengemeinde.de/ wir ueber uns/portraet/lukasfamilienzentrum

Familienzentrum "Am Kattenboll"

Georg-Siemer Str. 4 49577 Ankum Telefon: 05462/8606

http://www.kita-kattenboll.de

Familienzentrum Lintorf

Am Hallenbad 34 49152 Bad Essen Telefon: 05472/7160

https://www.familienzentrum-lintorf.de

Arche Noah Familienzentrum

Weststraße 2 49196 Bad Laer Telefon: 05424/7619

https://www.arche-noah-badlaer.de/

familienzentrum

Familienzentrum und Christus Kindertagesstätte Belm

Gustav-Meyer-Weg 28

49191 Belm

Telefon: 05406/4500

https://www.ckbelm.de/gemeinde/

familienzentrum.html

Familienzentrum Wissingen

Englerstraße 3 49143 Bissendorf

Telefon: 05402/1336 und 05402/2847 http://www.ki-wis.de/familienzentrum

Familienzentrum "Wirbelwind"

Neustadtstraße 46 49163 Bohmte

Telefon: 05471/8883

http://www.kita-wirbelwind-bohmte.de

Kinder- und Familienzentrum Dissen

Bergstraße 8 49201 Dissen

Telefon: 05421/7198443 http://www.kifaz-dissen.de

Familienzentrum

https://www.luther-georgsmarienhuette.de/ lutherkirchengemeinde/familienzentrum.html

Familienzentrum Hasbergen

Martin Luther Straße 4 49205 Hasbergen

Telefon: 05405/6191930

https://www.familienzentrum-hasbergen.de

Ev.-luth. Familienzentrum am Stadtgraben Melle

Stadtgraben 11-13

49324 Melle

Telefon: 05422/9230191 oder 05422/9230190

https://www.familienzentrum-melle.de







KINDERTAGESSTÄTTE

Familienzentrum

Ω

















Montessori Familienzentrum

Wieboldstraße 27 49326 Melle-Neuenkirchen

Telefon: 05428/921036

https://www.os-hho.de/bildung-fuer-kinder-und-erwachsene/montessori-familienzentrum

Montessori Familienzentrum

Familienzentrum

KITA

Familienzentrum Schwagstorf

Mühlenstraße 6

49179 Ostercappeln-Schwagstorf

Telefon: 05473/703

http://www.familienzentrum-schwagstorf.de















Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück







Rund um die Geburt

Elternthemen

Kochen und Genießen Leben mit Kindern

Gesundes Leben

Sprachen und Kultur Projekte und Kooperationen

Familie

Kreative

Freizeit

vor

Ort



Evangelische Erwachsenenbildung



Ev. Erwachsenenbildung Osnabrück (EEB)

Arndtstr. 19 49080 Osnabrück Telefon: 0541/50541- 0 EEB.Osnabrueck@evlka.de www.eeb-osnabrueck.de

Bürozeiten

Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr

Sämtliche Seminarangebote

der EEB Osnabrück und ihrer Kooperationspartner finden Sie unter:

www.eeb-osnabrueck.de



Kommunikation

Mediation

Berufsbegleitende Zusatzausbildung auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg

Die Ausbildung richtet sich an Menschen,

- die in sozialen, p\u00e4dagogischen und beratenden Berufsfeldern arbeiten
- als Multiplikatoren in der Jugend- und Erwachsenenbildung tätig sind
- in Institutionen, Organisationen oder Firmen mit Konflikten zu tun haben
- sich in Teamleitung und Personalführung oder in Gremien engagieren.

Die gesamte Ausbildung umfasst 200 Stunden nach den Standards des Bundesverbandes für Mediation.

Termin:

7 Wochenenden (Fr./Sa.) incl. Kolloquium, 2 Bildungsurlaubswochen (Mo. – Fr.)

23.04.2021 - 23.04.2022

Ort: Melle

Leitung: Kurt Südmersen, Carmen Vietiello, Corne-

lia Timm

Orca-Institut für Konfliktmanagement und Training

Unverbindliche Infoveranstaltung: 19.11.2020 (Anmeldung erbeten)

Infos: www.eeb-osnabrueck.de

Gebühr: 3.540,00 €

Anmeldung: EEB Osnabrück, Tel.: 0541/50541-0

In Kooperation mit dem Bildungswerk ver.di Osna-

brück

Ehrenamt

Fortbildungen für ehrenamliche Mitarbeiter*innen in der Suchtkrankenhilfe

Die Fortbildungen richten sich an ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer*innen, die in der EEB Osnabrück als Kursleitungen tätig sind.

Thema und Termin auf Anfrage

Ausbildung zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Telefonseelsorge

Telefonseelsorge heißt, hilfreich für andere da zu sein, in der Begegnung mit ihnen zu lernen und sich selbst weiter zu entwickeln. Es heißt, zuzuhören und den Schattenseiten des menschlichen Lebens zu begegnen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen werden in einer einjährigen Ausbildung auf ihren Dienst am Telefon vorbereitet.

Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, nach der Ausbildung mindestens zwei Jahre ehrenamtlich in der Telefonseelsorge mitzuarbeiten. Vor Kursbeginn findet eine Informations- und Auswahltagung statt (begrenzte Teilnehmer*innenzahl).



Theorie und Praxis des hilfreichen Gesprächs am Telefon

Termin: 02.09. – 16.12.2020, 19:30 – 22:00 Uhr – Teil I wöchentlich mittwochs

Ort: 49074 Osnabrück, Telefonseelsorge

Leitung: Pastor Matthias Wille

Weitere Informationen:

Büro Telefonseelsorge, Tel.: 0541/260105

Theorie und Praxis des hilfreichen Gesprächs am Telefon

Termin: 26.10. – 21.12.2020, 19:30 – 22:00 Uhr – Teil II wöchentlich montags

Ort: 49074 Osnabrück, Telefonseelsorge

Leitung: Susanne Kluge

Weitere Termine 2021 und Informationen: Büro Telefonseelsorge, Tel.: 0541/260105

Qualifizierung zum Ehrenamt im Ambulanten Hospizdienst

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die erwachsene, schwersterkrankte oder trauernde Menschen in ihrer Situation begleiten und unterstützen möchten. Sie werden für ihre ehrenamtliche Mitarbeit im Osnabrücker Hospiz auf die ambulanten oder stationären Begleitungen vorbereitet.

Vor der Qualifizierung wird ein Informationstag durchgeführt. Er richtet sich an alle Interessierten an der Hospizidee. Vor der Teilnahme am Qualifizierungskurs findet ein Auswahlgespräch statt.

Termin: 05.09.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Osnabrücker Hospiz

Weitere Informationen:

Osnabrücker Hospiz e.V. Ambulanter Hospizdienst Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541/350550

Qualifizierung zum Ehrenamt im Ambulanten Kinderhospizdienst

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die Kinder und ihre Familien in ihrer Situation begleiten und unterstützen möchten. Sie werden für ihre ehrenamtliche Mitarbeit im Osnabrücker Hospiz, Ambulanter Kinderhospizdienst, vorbereitet.

Die Qualifizierung umfasst folgende Inhalte: Besonderheiten in der Kinderhospizarbeit; Im Zentrum steht das Kind; Familiensysteme; Kommunikation und Wahrnehmung; Selbsterfahrung Tod und Sterben: OPI Konzept.

Vor der Qualifizierung wird ein Informationstag durchgeführt. Vor der Teilnahme am Qualifizierungskurs findet ein Auswahlgespräch statt.

Termin: auf Anfrage

Ort: Osnabrücker Hospiz

Weitere Informationen:

Osnabrücker Hospiz e.V. Ambulanter Kinderhospizdienst Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541/35055-24

Qualifizierung zur Freiwilligen Seniorenbegleitung

Viele Ehrenamtliche begleiten ältere Menschen in Familie, Nachbarschaft und Gemeinde. Sie erwarten Unterstützung und Begleitung bei ihrem Engagement bzw. eine grundlegende Qualifizierung, um sich auf die Aufgaben eines Ehrenamtes vorzubereiten und Sicherheit zu gewinnen.

Die Evangelische Erwachsenenbildung (EEB) bietet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Osnabrück speziell auf diese Zielgruppe zugeschnittene Fortbildungen an. Im Anschluss können auch Einsatzmöglichkeiten vermittelt werden.

Der nächste Kurs (10 x) findet voraussichtlich im Frühjahr 2021 statt.

Weitere Informationen:

Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Osnabrück

Katja Vahrenkamp-Nowak Bierstr. 32a, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541/323-3110 Fax: 0541/323-152122

E-Mail: vahrenkamp-nowak@osnabrueck.de

Mitarbeitende der EEB Osnabrück

Christian Bode Pastor, Pädagogischer Mitarbeiter und Geschäftsführer Tel. 0541 50541-12 christian.bode@evlka.de



Silke Hämmerling Verwaltung Tel. 0541 50541-0 EEB.Osnabrueck@evlka.de



Vorstand

Superintendent Hans-Georg Meyer-ten Thoren (Vorsitzender)

Andrea Gebbe (stellvertr. Vorsitzende)
Diakonin Imke Mennenga-Schagon

Die Evangelische Erwachsenenbildung hat die Aufgabe, Bildungsveranstaltungen für Erwachsene zu planen, durchzuführen und die in der EEB tätigen Kursleitungen und Mitarbeitenden zu beraten und fortzubilden. Die Planung und Durchführung der Bildungsveranstaltungen geschieht in erster Linie in Zusammenarbeit mit den evangelischen Kirchengemeinden, kirchlichen Gruppen, Initiativen, Werken und Einrichtungen. Außerdem arbeitet die EEB mit Selbsthilfegruppen und selbstständigen Einrichtungen zusammen.

Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzvermittlung sind Ziele unserer Bildungsangebote, die zur Gestaltung von Beziehung und Gemeinschaft beitragen und die Übernahme von Verantwortung in Kirche und Gesellschaft fördern. Wir verstehen unsere Bildungsarbeit als Teil der Wahrnehmung öffentlicher Verantwortung der Kirche.

Der Arbeitsbereich der EEB Osnabrück umfasst den Sprengel Osnabrück der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers und die Gemeinde Osnabrück im Synodalverband VII der Ev. reformierten Kirche.

Die EEB Osnabrück ist eine Arbeitsgemeinschaft der EEB Niedersachsen. Die EEB Niedersachsen ist eine Einrichtung der Konföderation ev. Kirchen in Niedersachsen, Hannover. Sie können unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!



erhältlich.

Evangelische Familien-Bildungsstätte



Die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. ist im Vereinsregister beim Amtsgericht Osnabrück unter der Registriernummer VR 1287 eingetragen.

Organe des Vereins sind der Vorstand und die Mitgliederversammlung. Der Vorstand wird von der Mitgliederversammlung gewählt und besteht aus einer/einem Vorsitzenden, einer/einem Stellvertreter*in und bis zu drei weiteren Vorstandsmitgliedern.

Die rechtliche Grundlage für Familienbildung und damit auch für die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück ist das Kinder- und Jugendhilferecht des Achten Sozialgesetzbuches (SGB VIII). Hier finden sich die rechtlichen Rahmenbedingungen für die Unterstützung von Familien. Nach §1 SGB VIII haben sich alle Maßnahmen im Bereich des Kinder- und Jugendhilferechts, und damit auch die der Familienbildung, konsequent am Wohl des Kindes bzw. des jungen Menschen auszurichten.

Die wesentliche rechtliche Grundlage für Familienbildung als allgemeine Förderung der Familien stellt §16 SGB VIII dar, in dem die Leistungen zur Förderung der Erziehung in der Familie festgelegt sind. Hierbei handelt es sich insbesondere um präventive Angebote, die der Elternverantwortung und damit der Stärkung der Erziehungskompetenz dienen. Familien werden als soziale Einheiten betrachtet, in denen Bildungs- und Erziehungsprozesse stattfinden. Diesem Verständnis zufolge wird die Förderung der kindlichen Entwicklung durch die Eltern angestrebt. Es ist damit Auftrag der Familien-Bildungsstätten, Familien in ihrem Lebensalltag zu för-

dern, zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. Seit 65 Jahren stellt sich die Ev. Familien-Bildungsstätte den immer neuen Herausforderungen einer wandelnden Gesellschaft und unterstützt Familien bei der Bewältigung ihres Alltags. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen durch Bildungsangebote zu stärken. So werden die Beziehungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern gefördert, Kinder entwicklungsgerecht unterstützt und Familien nachhaltig gestärkt.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück ist Mitglied des Forums Familienbildung der ev. arbeitsgemeinschaft familie e.V. Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

Leitbild der Evangelischen Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

Die Arbeit der Evangelischen Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch:

Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien:

Wir wenden uns an Erwachsene und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenzen.

Bildung:

Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmer*innen an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder-) zu entdecken, Fertigkeiten zu erlernen und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmer*innen werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen fördern das Lernen miteinander und voneinander.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich.

Anmeldemöglichkeiten:

- 1. Ausfüllen der Anmeldekarte aus diesem Programmheft und Zusenden
 - per Post an Ev. Familien-Bildungsstätte e.V., Anna-Gastvogel-Str. 1, 49080 Osnabrück
 - per Fax an 0541/505 30-18
- 2. Onlineanmeldung unter www.ev-fabi-os.de
- 3. Anmeldung per E-Mail an: info@ev-fabi-os.de
- 4. Persönliche Beratung und direkte schriftliche Anmeldung im Fabi-Büro

Bitte geben Sie bei jeder Form der Anmeldung die Kursnummer, Ihren Namen, Ihre Kontaktdaten sowie Ihre Bankverbindung für das SEPA-Lastschriftmandat an. Bei Eltern-Kind-Kursen geben Sie außerdem Namen und Alter Ihres Kindes /Ihrer Kinder an.

Mit der schriftlichen Anmeldung besteht eine Zahlungspflicht unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme.

Dies gilt auch im Krankheitsfall.

Für einige Projekte gelten gesonderte Anmeldebedingungen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigungen, werden aber informiert, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.

Abmeldung

Abmeldungen sind bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn möglich und innerhalb dieser Frist kostenfrei. Bei einer späteren Abmeldung werden die vollen Kursgebühren fällig. Abmeldungen müssen schriftlich z.B. per Brief oder per E-mail an die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück erfolgen.

Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich. Die Abmeldung kann nicht über die Kursleiter*innen erfolgen.

Kursabsagen

Sollte ein Kurs oder einzelne Kurstermine mangels Teilnehmer*innen, Krankheit der Kursleiter*innen oder sonstigen Gründen (z.B. aufgrund infektionsschutzrechtlicher Auflagen durch die Behörden) seitens der Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück abgesagt werden, erfolgt diese Absage in der Regel per E-Mail. Bei sehr kurzfristigen Absagen wird eine Info per SMS versendet oder es wird versucht, Sie telefonisch zu erreichen. Bitte achten Sie daher darauf, Ihre aktuellen Kontaktdaten bei uns zu hinterlegen. Änderungen geben Sie bitte schnellstmöglich schriftlich bekannt.

Mindesteilnehmer*innenzahlen

Eine Veranstaltung findet statt, wenn die geplante Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht ist. Wird die Zahl nicht erreicht, muss ein Kurs ausfallen.

Da wir daran interessiert sind, dass auch Kurse mit weniger Teilnehmer*innen als geplant durchgeführt werden, ist es in Absprache mit den Kursleiter*innen und Teilnehmer*innen möglich, die Rahmenbedingungen eines Kurses so anzupassen, dass er stattfinden kann, z.B. durch die Verringerung der Kursdauer oder die Erhöhung der Kursgebühren.

Teilnahmegebühren

Die Gebühren werden mittels des erteilten SEPA-Lastschriftmandats vom angegebenen Konto eingezogen. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung der Teilnehmer*innen, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber*innen.

Mit dem SEPA-Lastschriftmandat ersparen Sie sich und uns teure Rücküberweisungen, denn die Gebühr wird eingezogen, wenn der Kurs zustande gekommen ist. Ihr Konto wird also erst nach Kursbeginn belastet. Bei Anmeldung für mehrere Kurse werden die Gebühren für jeden Kurs in der Reihenfolge des Beginns einzeln abgebucht. Bei Verzug gilt §286 BGB.

Ermäßigungen

Für einige Kurse aus dem Eltern-Kind-Bereich kann über das Bildungs- und Teilhabepaket ein Zuschuss bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung beantragt werden.

Bei Nichtbewilligung seitens der Stadt bewilligt die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück Inhaber*innen des Osnabrück-Passes bei Vorlage der Ablehnung einen Zuschuss von 30%.

Für Einzelveranstaltungen im Familienbildungsbereich kann mit dem Osnabrück-Pass ein einmaliger Zuschuss beantragt werden.

Auch Mehrlingseltern erhalten für Eltern-Kind-Kurse eine Ermäßigung.

Bildungsgutscheine der Babybesuchsdienste, die im Landkreis Osnabrück verteilt werden, können ebenfalls für Eltern-Kind-Angebote eingelöst werden.

Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Betreuung der Teilnehmer*innen verarbeitet die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück intern personenbezogene Daten. Diese Daten unterliegen dem Kirchengesetz über den Datenschutz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG EKD). Mehr Informationen dazu erhalten Sie über die Datenschutzerklärung auf unserer Homepage (www.ev-fabi-os.de).

Programmheft

Sie können das Programmheft auf unserer Homepage als PDF-Version herunterladen.

Die Zusendung von Programmheften ist jederzeit möglich. Senden Sie uns einen von Ihnen ausreichend frankierten und an sich selbst adressierten Freiumschlag (DIN B5 oder DIN C4) zu, dann erhalten Sie umgehend das neue Programmheft.

Haftung

Die Haftung der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Bei Verlusten oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigen Gegenständen wird keine Haftung übernommen.

Telefonische Auskunft

Mo – Fr 9.00 -11.00 Uhr Di – Do 16.00 -18.00 Uhr Telefon: 0541/50530-0

Persönliche Beratung im Fabi-Büro

Mo – Fr 8.30 -12.30 Uhr Di – Do 16.00 -19.00 Uhr Anna-Gastvogel-Straße 1 49080 Osnabrück

Anfragen per E-Mail:

info@ev-fabi-os.de

Homepage:

https://www.ev-fabi-os.de/

Facebook:

Ev. Familien-Bildungsstätte Osnabrück (https://www.facebook.com/ev.fabi.os/)

Instagram:

ev.fabi.os (https://www.instagram.com/ev.fabi.os/)

YouTube:

Ev. Fabi Osnabrück

Blog:

https://blog-ev-fabi-os.jimdofree.com/

Impressum

Herausgeberin:

Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück Gestaltung: Fortmann.Rohleder Grafik.Design, Dortmund

Auflage: 5.000 (ggf. mit Nachdruck) Druck: M & E Druckhaus, 07.2020

Erscheinungsweise: jährlich - Osnabrück 2020

Bildnachweis:

Umschlag außen vorne: shutterstock#220567366 Seite 2: Ev. Fabi, Stefanie Huppert-Essing (obere

Zeile, zweites Bild von links)

Seite 3: Ev. Fabi

Seite 4: shutterstock#382834645

Seite 6: pixabay

Seite 17: Claudia Otten

Seite 56: designed by Freepik

Seite 58: designed by Freepik

Seite 66: shutterstock#13468741, pixabay, Ev. Fabi

Seite 67: EEB Seite 68: FFB

Gutscheine: shutterstock#13468741 Umschlag außen hinten: Melanie Arndt

2020 August

	03 Mo	10 Mo	17 Mo	24 Mo	31 Mo
	04 Di	11 Di	18 Di	25 Di	
	05 Mi	12 Mi	19 Mi	26 Mi	
	06 Do	13 Do	20 Do	27 Do	
	07 Fr	14 Fr	21 Fr	28 Fr	
01 Sa	08 Sa	15 Sa	22 Sa	29 Sa	
02 So	09 So	16 So	23 So	30 So	

2020 September

	07 Mo	14 Mo	21 Mo	28 Mo	
01 Di	08 Di	15 Di	22 Di	29 Di	
02 Mi	09 Mi	16 Mi	23 Mi	30Mi	
03 Do	10 Do	17 Do	24 Do		
04 Fr	11 Fr	18 Fr	25 Fr		
05 Sa	12 Sa	19 Sa	26 Sa		
06 So	13 So	20 So	27 So		

2020 Oktober

04 So	11 So	18 So	25 So	
03 Sa	10 Sa	17 Sa	24 Sa	31 Sa
02 Fr	09 Fr	16Fr	23 Fr	30 Fr
01 Do	08 Do	15 Do	22 Do	29 Do
	07 Mi	14 Mi	21 Mi	28 Mi
	06 Di	13 Di	20 Di	27 Di
	05 Mo	12 Mo	19 Mo	26 Mo

2020 November

	02 Mo	09 Mo	16 Mo	23 Mo	30 Mo
	03 Di	10 Di	17 Di	24 Di	
	04 Mi	11 Mi	18 Mi	25 Mi	
	05 Do	12 Do	19 Do	26 Do	
	06 Fr	13 Fr	20 Fr	27 Fr	
	07 Sa	14 Sa	21 Sa	28 Sa	
01 So	08 So	15 So	22 So	29 So	

2020 Dezember

	07 Mo	14 Mo	21 Mo	28 Mo	
01 Di	08 Di	15 Di	22 Di	29 Di	
02 Mi	09 Mi	16 Mi	23 Mi	30 Mi	
03 Do	10 Do	17 Do	24 Do	31 Do	
04 Fr	11 Fr	18 Fr	25 Fr		
05 Sa	12 Sa	19 Sa	26 Sa		
06 So	13 So	20 So	27 So		

2021 Januar

	04 Mo	11 Mo	18 Mo	25 Mo	
	05 Di	12 Di	19 Di	26 Di	
	06 Mi	13 Mi	20 Mi	27 Mi	
	07 Do	14 Do	21 Do	28 Do	
01 Fr	08 Fr	15 Fr	22 Fr	29 Fr	
02 Sa	09 Sa	16 Sa	23 Sa	30 Sa	
03 So	10 So	17 So	24 So	31 So	

2021 Februar

2021	Corda							
	01 Mo	08 Mo	15 Mo	22 Mo				
	02 Di	09 Di	16 Di	23 Di				
	03 Mi	10 Mi	17 Mi	24 Mi				
	04 Do	11 Do	18 Do	25 Do				
	05 Fr	12 Fr	19 Fr	26 Fr				
	06 Sa	13 Sa	20 Sa	27 Sa				
	07 So	14 So	21 So	28 So				

2021 März

01 Mo	08 Mo	15 Mo	22 Mo	29 Mo	
02 Di	09 Di	16 Di	23 Di	30 Di	
03 Mi	10 Mi	17 Mi	24 Mi	31 Mi	
04 Do	11 Do	18 Do	25 Do		
05 Fr	12 Fr	19 Fr	26 Fr		
06 Sa	13 Sa	20 Sa	27 Sa		
07 So	14 So	21 So	28 So		

2020 April

	05 Mo	12 Mo	19 Mo	26 Mo	
	06 Di	13 Di	20 Di	27 Di	
	07 Mi	14 Mi	21 Mi	28 Mi	
01 Do	08 Do	15 Do	22 Do	29 Do	
02 Fr	09 Fr	16 Fr	23 Fr	30 Fr	
03 Sa	10 Sa	17 Sa	24 Sa		
04 So	11 So	18 So	25 So		

2021 Mai

	03 Mo	10 Mo	17 Mo	24 Mo	31 Mo
	04 Di	11 Di	18 Di	25 Di	
	05 Mi	12 Mi	19 Mi	26 Mi	
	06 Do	13 Do	20 Do	27 Do	
	07 Fr	14 Fr	21 Fr	28 Fr	
01 Sa	08 Sa	15 Sa	22 Sa	29 Sa	
02 So	09 So	16 So	23 So	30 So	

2021 Juni

	07 Mo	14 Mo	21 Mo	28 Mo	
01 Di	08 Di	15 Di	22 Di	29 Di	
02 Mi	09 Mi	16 Mi	23 Mi	30 Mi	
03 Do	10 Do	17 Do	24 Do		
04 Do	11 Fr	18 Fr	25 Fr		
05 Sa	12 Sa	19 Sa	26 Sa		
06 So	13 So	20 So	27 So		

2021 Juli

	05 Mo	12 Mo	19 Mo	26 Mo	
	06 Di	13 Di	20 Di	27 Di	
	07 Mi	14 Mi	21 Mi	28 Mi	
01 Do	08 Do	15 Do	22 Do	29 Do	
02 Fr	09 Fr	16 Fr	23 Fr	30 Fr	
03 Sa	10 Sa	17 Sa	24 Sa	31 Sa	
04 So	11 So	18 So	25 So		

Schulferien in Niedersachsen:

 16.07.2020 – 26.08.2020
 Sommerferien

 12.10.2020 – 23.10.2020
 Herbstferien

 23.12.2021 – 08.01.2021
 Weihnachtsferien

 01.02.2021 – 02.02.2021
 Zeugnisferien

 29.03.2021 – 09.04.2021
 Osterferien

 14.05.2021
 Himmelfahrtsferien

 25.05.2021
 Pfingstferien

 22.07.2021 – 01.09.2021
 Sommerferien

Feiertage:

03.10.2020 31.10.2020 25./26.12.2020 01.01.2021 02.04./05.04.2021 01.05.2021 13.05.2021 23.05./24.05.2021 Tag der Deutschen Einheit Reformationstag Weihnachtsfeiertage Neujahr Karfreitag / Ostermontag Tag der Arbeit

Christi Himmelfahrt Pfingsten

Kursblöcke/-zeiten:

31.08.2020 - 11.10.2020

26.10.2020 - 17.12.2021

11.01.2021 - 28.03.2021

12.04.2021 - 18.07.2021

Das Fabi-Büro ist in diesen Zeiträumen nicht bzw. eingeschränkt besetzt:

- 20.07.2020 14.08.2020
- 12.10.2020 16.10.2020
- 23.12.2020 05.01.2021
- 29.03.2021 06.04.2021
- 14.05.2021
- 25.05.2021
- 26.07.2021 20.08.2021

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

(urs-Nr.	Titel	Termin
Absender		
Vame		
/orname		Geburtsdatum
Vame des Kindes		Geburtsdatum des Kindes
straße		
PLZ/Wohnort		
elefon		Mobil
-Mail		:-Mail
lame und Anschrift	Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger):	Gläubiger-Identifikations-Nr. (CI/Creditor Identifier):
Ev. Familienbildungsstätte e.V.	stätte e.V.	DE92ZZZ00000037210
Anna-Gastvogei-Str. I		Mandatsreferenz-Nr.:
49080 Osnabruck EPA-Lastschriftmand astschrift einzuzieher aster Konto dezogene	49080 Usnabrück EEPA-Lastschriftmandat: lch/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bil .astschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kredi nser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen	(wird lhnen später mitgeteilt) EEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V., von meinem/unseren Konto Kursgebühren mittels astschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/unser kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungs
nweis: Ich kann/Wir trages verlangen. E:	dinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	linweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden 3etrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
ו akzeptiere die Ges	ch akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.	sstätte e.V. Osnabrück.
Name, Vornam	Name, Vorname (Kontoinhaber/-in):	
Name Kreditins	Name Kreditinstitut (genaue Bezeichnung; z. B. Sparkasse XY-Ort):	Y-Ort):
3 D E	n) (i.R. Ihre alte Bankleitzahl)	(i. R. Ihre alte Kontonummer)
Ort, Datum:		Unterschrift(en) der/des Kontoinhabers:
4		

75

_	ω	N	1	Hinweis Betrage Ich akze	SEPA-La Lastschi unser Ko	Anna-(49080	Name Ev. Fan	Ertei	E-Mail	Telefon	PLZ/Wohnort	Straße	Name d	Vorname	Name	Abse			Kurs-Nr.
Ort, Datum:	D E	lame Kreditinsti	lame, Vorname	s: Ich kann/Wir ki ss verlangen. Es g ptiere die Gesch	astschriftmanda rift einzuziehen. onto gezogener	Anna-Gastvogel-Str. 1 49080 Osnabrück	Name und Anschrift des Zahle Ev. Familienbildungsstätte e.V.	lung eine			ohnort		Name des Kindes	ĕ		Absender			nit meide
	(i.R. Ihre a	t ut (genaue Beze	Name, Vorname (Kontoinhaber/-in):	nnen innerhalb v elten dabei die n äftsbedingunger	SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n d Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.		es Zahlungsemp itte e.V.	SEPA-Las											Titel
	(i. R. Ihre alte Bankleitzahl)	Name Kreditinstitut (genaue Bezeichnung; z.B. Sparkasse XY-Ort):):	Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.	SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V., von meinem/unseren Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.		Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger): Ev. Familienbildungsstätte e.V.	Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen:											er bindiich z
	- [:]	kasse XY-Ort):		beginnend mit d tut vereinbarten Bildungsstätte e.'	ilien-Bildungsstä er Kreditinstitut a		<u> </u>	ıdats für w		Mobil			Gebur	Gebur					Hiermit meide ich mich verbindlich zu tolgenden kursen an: Kus-Nr.
Unterschrift(en) der/des Kontoinhabers:	(i. R. Ihre alte Kontonummer)			lem Belastungs Bedingungen. V. Osnabrück.	itte e.V., von me an, die von der	Mand (wird I	Gläub	riederkeh					Geburtsdatum des Kindes	Geburtsdatum					en Kurse
n) der/des Kor	onummer)			datum, die Erst	einem/unseren Ev. Familien-Bil	Mandatsreferenz-Nr.: (wird Ihnen später mitgeteilt)	iger-Identifika DE9	rende Za					ndes						n an:
ntoinhabers:				attung des zu k	Konto Kursgeb dungsstätte e.V	itgeteilt)	Gläubiger-Identifikations-Nr. (CI/Creditor Identifier): DE92ZZZ00000037210	hlungen:										<u> </u>	Termin
				pelastenden	ühren mittels '. auf mein/)037210												
							er):												





Α		F		Kochkalender	56	S	
Achtsamkeit	37	Fachgruppentreffen	4	Kochkurse	49	Selbstverteidigung Mädchen	2
Adventliche Dekoration	46	Fachtag	4	Kreativgruppen	46	Seniorenbegleitung	6
Änderungsatelier	48	Familientreff Süd	25, 64	Lichterzauber in der		Seniorenyoga	3.
Aquafitness	40	Familienzentren	65	Weihnachtswerkstatt	6, 19	Spanisch	5
Aguarellmalerei	46	Fasten	41	Liedergarten	15	Stillvorbereitung	
artgerecht®	27	Feldenkrais	36	Line Dance	38	Stressbewältigung	3
Aufräumen zum Aufatmen	31	Ferienangebote	63			Suchtkrankenhilfe	6
Aufstellungen	44	FuN®	23, 61	М			
5				Mama-Mitte, Yoga	8	T/U	
В		G		Mami-Themen	26	T`ai Chi	3
Babymassage	14	Geburtstage	4	Mediation	67	Tanz	3
Bauernhofreihe	16	Geburtsvorbereitung	7	Meditation	36	Tanzen für Frauen ab 50	4
Beckenbodenkurse	40	Gesunde Ernährung	41	Musikgarten Babys	14	Telefonseelsorge	6
Biodanza	39	Glauben	30	Musikgarten Kleinkinder	15	Töpfern	4
Blockflötenunterricht	20	Griffbereit	24, 60	Musikkurse	20	Trauerbegleitung	4
		Gymnastik	40			Trickfilm (Workshop)	1
C/D		•		N		Trocken werden	2
Chor	58	H/I/J		Nähen	47		
Corona Infokasten	5	Handwerkszeug für Kinder	25, 62	Nia	39	V/W	
DELFI®	10, 22, 59	Hildegard von Bingen – Impuls	e 43	Notfallbetreuung	63	Väteraktionen	
DELFI®-Jubiläumswoche	6	Hospizdienst	68			"Mit Papa unterwegs"	1
Digitale Angebote	5	Hypnose	31	0		Väter-Escape-Room	2
Dodesheide, Projekt	24, 64	Improvisations the ater	58	Orientalischer Tanz	39	Vätertag .	
		Instrumente basteln	17	Osteo Fit	40	_	
E		Instrumente basteln mit Papa	19			X/Y/Z	
Eltern-Kind-Gruppen	23			P		Yoga	3
Elterntalk	60	K/L		Patchwork	48	Yoga für Schwangere	
Elternthemen vor Ort	28	Kinder stärken	27	Pflege – Wie schaffe ich das?	28	Yoga mit Kind	1
Elternzeit	27	Klangschalen	31	Pflege – inneres Gleichgewicht	43	Zumba	4
Englisch	57	Klavier- und Keyboardkurse	20	Pilates	34		
Entspannung	32	Kleine Entdecker	14				
Erste Hilfe am Kind	26	Kochclubs	54	R			
Erziehung	28	Kochen in der Kindertagespfleg	ge,	Reiki	37		
Escape-Room Väter	26	Fortbildungen	29	Rückbildung mit Kind	8		
-		Kochevents	55				







Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück Anna-Gastvogel-Straße 1 49080 Osnabrück

Telefon: 0541 50530-0 Fax: 0541 50530-18

info@ev-fabi-os.de

"Ich freue mich auf Sie!"

www.ev-fabi-os.de

