

www.fabian-duisburg.de



fabian

Januar bis Juni 2012



familie gesellschaft eltern und kinder frauen männer kirche und
arbeitswelt arbeit mit arbeitslosen interkulturelle bildung theologie
andere religionen ökumenisches lernen sprachen gesundheit bewegung
kunst kreativität nähen textiles gestalten dialog der generationen
ernährung hauswirtschaft ökologie stadtteilbildung stöberkeller

EVANGELISCHES
FAMILIENBILDUNGSWERK



DUISBURGER
GEMEINDEN



Das Evangelische Familienbildungswerk vergrößert sich...

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer, manchmal im Leben erinnert man sich an die Anfänge von irgendetwas und möchte es zurückhaben. Die Vergangenheit verklärt sich, früher war vielfach alles besser, schöner, angenehmer. In diesem Fall ist es nicht so; denn das damals neue Haus der Familie (Hinter der Kirche 34) ist gebaut worden, weil das alte Haus der Familie (Hinter der Kirche 37) zu klein geworden war. Das war im Jahr 1982. Nicht mehr alle Kursangebote des Werkes und damit natürlich auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einschließlich der Kinder passten in das zu klein gewordene Haus der Familie. Es wurde ein neues Haus gebaut, in dem Ihnen, unseren Besucherinnen und Besuchern, bis heute ein reichhaltiges Kursangebot der Familienbildung präsentiert wird. Die Bildungsarbeit des Werkes ist stetig gewachsen. Neue Arbeitsgebiete sind dazu gekommen wie die Übernahme des Offenen Ganztages an zehn Duisburger Grundschulen, das ehrenamtliche Nachbarschaftsprojekt für Familien mit Neugeborenen „welcome“, das riesige Angebot an Sprachintegrationskursen für Familien mit Migrationshintergrund einschließlich der dazu notwendigen Betreuung der Kleinkinder, die pädagogische Betreuung von jungen Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr und nicht zuletzt die Ausweitung durch eine Vielzahl an Kursen in den Fachbereichen des Werkes, angefangen von Eltern mit ihren Kleinsten bis hin zu den Erwachsenen in Erziehungsgesprächsgruppen, in Sprachkursen, in den kreativen und den Nähkursen, in Bewegungs- und Entspannungskursen sowie den Kursen rund um das Kochen und die Ernährung. Das alles braucht Platz und Raum. Sie haben die Umgestaltung der Räume im letzten Jahr mit den neuen Tischen und Stühlen und den neugestalteten Foyer sicher mitbekommen und viele von Ihnen nutzen gerade das Foyer für Ihre Pausen oder zu Beginn oder Ende Ihres Kurses. Und nun schauen Sie einmal, wenn Sie vor dem Haus 34, stehen auf die andere Seite. Sie werden das alte Haus 37 mit anderen Augen sehen. Wir haben dieses Haus für Sie und auch für uns umgebaut. Es wird im dem „neuen“ Haus 37 neue, wunderschöne Kursräume und auch neue Büros für Mitarbeitende geben. Die Buchhaltung, das wellcome-Büro, die EDV-Systemadministration und der Hausmeister werden umziehen und es ist auch noch Platz für drei neue Kursräume, einen für Eltern mit ihren Kleinsten, ein Entspannungs- und Kinderbetreuungsraum sowie ein komfortabler Seminarraum für die Sprachintegrationskurse und für Fortbildungsangebote. Lassen Sie sich überraschen. Damit Sie das neue Haus selbst in Augenschein nehmen können, laden wir Sie ein zu einem

Tag der Offenen Tür

3. März 2012 in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr

in unser neues Haus 37 und natürlich auch in unser Haus 34. Wir freuen uns, Sie an diesem Tag und natürlich dann auch in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Ulrich Schmitz
Leitung und Geschäftsführung

Fabian 1/12

FABIAN ist das Kursprogramm des Evangelischen Familienbildungswerkes Duisburg.

Haus Süd

**Haus der Familie
Hinter der Kirche 34
47058 Duisburg
Büro-Öffnungszeiten:
Mo-Do 8.30-18.00 Uhr
Freitag 8.30-12.00 Uhr**

Haus Nord

**Evangelisches Gemeindezentrum
Auf dem Damm 8
47137 Duisburg**

Anmeldung über...

fon: 0 203 / 29 51 28-20
fax: 0 203 / 29 51 28-48
e-Mail: info@fabian-duisburg.de

Internet - Anmeldung

www.fabian-duisburg.de

Inhalt

Eltern und Erziehung	4
Selbsthilfe und Beratung	5
Eltern und Kinder.....	5+24
Religion und Glaube	9+24
Sprache lernen	9+24
Integrationskurse	11+25
Kunst und Gestalten.....	12
Mode und Nähen	13
Gesundheit - Ernährung	14
Internationale Küche.....	16
Gesundheit - Bewegung.....	17+27
Gesundheit - Entspannung.....	20+27
Politik und Teilhabe.....	22
Fortbildungen & Seminare	22
BMX - Bildungszentrum Marxloh.....	28
AHA-Arbeitslosenarbeit.....	29
IN KIRCHENGEMEINDEN.....	30-39
ALT DUISBURG	30
Duissern/Kaßlerfeld/Neuenkamp.....	30
AUFERSTEHUNGSGEMEINDE	30
Ungelsheim	30
BONHOEFFERGEMEINDE	30
Marxloh	30+38
Obermarxloh.....	31
GROßENBAUM / RAHM	31
HAMBORN	33
HOCHFELD.....	33
MEIDERICH.....	33
Mittelmeiderich.....	33
Untermeiderich.....	33
NEUDORF-OST	33
NEUDORF-WEST	33
NEUMÜHL	34
OBERMEIDERICH.....	35
RUHRORT / BEECK	35
Beeck / Beeckerwerth.....	35
Bruckhausen.....	36
Laar.....	36
Ostacker	36
Ruhrort.....	37
TRINITATIS	37
Buchholz	37
WANHEIM.....	37
WANHEIMERORT.....	38
Rheinhausen-Friemersheim	38
Deutscher Ev. Frauenbund.....	39
Ev. Frauenhaus Duisburg.....	39
Diakoniewerk Duisburg.....	39
Geschäftsbedingungen	43



Wir bieten mehr... Versprochen....

Es gibt im Evangelischen Familienbildungswerk Arbeitsbereiche, die nicht in unserem Programmheft „Fabian“ abgebildet werden:

Ein schöner Traum

Zu diesen Arbeitsbereichen zählt der Offene Ganzttag an zehn Duisburger Grundschulen mit insgesamt 660 Kindern. Angesiedelt im Fachbereich Familie und Erziehung ist der Offene Ganzttag konzeptionell eng verzahnt mit der Elternbildung.

Und deshalb haben wir einen schönen Traum: der Offene Ganzttag als Bestandteil der Jugendhilfe und Familienbildung, angesiedelt im System Schule, mit Angeboten für Kinder, für Eltern, für Familien, mit Angeboten zur Erziehung, zur Beratung, zum gemeinsamen Lernen, zur individuellen Förderung - und dies in enger Kooperation mit Familienzentren und anderen Partnern vor Ort. Schule als Ort des Lebens und des Lernens, Schule als Ort der Begegnung im Sozialraum, so wie es Johannes Rau einmal als Kultusminister beschrieben hat.

Wie wäre es, wenn sich Eltern in der Schule einfänden, um sich auszutauschen über die Fragestellung, wie sie ihre Kinder in ihrer individuellen Entwicklung und Schullaufbahn begleiten können; um sich auszutauschen darüber, welche Stärken sie in ihren Kindern immer wieder neu entdecken; darüber, wie die Stärken der Kinder wiederum gestärkt und unterstützt werden können und wie die Lernfreude der Kinder sich entfaltet.

Wie wäre es, wenn Schule der Ort würde, an dem die verschiedensten, spannenden Kurse der Familienbildung stattfinden könnten, an denen Eltern, Kinder, Betreuungspersonal und Lehrkräfte gemeinsam teilnehmen? Schule als Ort der Entwicklung neuer und gemeinsamer Ideen, die in gemeinsamer Verantwortung und auf viele Schultern verteilt angegangen werden.

Noch ist dieser Traum nicht Wirklichkeit, weil so manche Rahmenbedingungen sich noch ändern müssen. Aber liebe Eltern liebe Kinder, liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Betreuungskräfte, liebe Schulaufsicht, liebes Schulministerium: wäre das nicht wirklich schön?

Für ein Jahr freiwilliger Engel sein...

100.000 junge Männer hatten in der Vergangenheit jährlich den Kriegsdienst verweigert. Viele dieser jungen Leute waren danach im sozialen Bereich als Zivildienstleistende beschäftigt und haben mit ihrer Arbeit Lücken gefüllt.

Im Januar diesen Jahres wurde die Aufhebung der Wehrpflicht beschlossen und damit ist auch der Zivildienst hinfällig. Wer sollte nun die Arbeit der „Zivis“ ersetzen? Eins war deutlich, ohne diese unterstützenden Arbeiten hätten viele soziale Institutionen ihre Angebote einschränken müssen.

Das Zauberwort ist der „Jugendfreiwilligendienst“. Schon seit sieben Jahren bietet der Ev. Kirchenkreis Duisburg jungen Frauen und Männern zwischen 16 und 27 Jahren die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) zu machen. In der Zeit zwischen Schule und Beruf können sich junge Menschen in sozialen Berufen ausprobieren.

In diesem Jahr arbeiten nun schon 60 Freiwillige in Kirche und Diakonie. Im nächsten Jahr werden wahrscheinlich noch viele Menschen im neu geschaffenen Bundesfreiwilligendienst (BFD) dazu kommen. Die Regierung hat mit dem BFD eine Möglichkeit geschaffen, dass auch ältere Freiwillige im sozialen Bereich arbeiten können und einen finanziellen Zuschuss erhalten.

Das Ev. Familienbildungswerk hat die Fortbildung der Freiwilligen übernommen. In fünf Wochen lernen sie mehr zu Kommunikation, sozialer Kompetenz, Konfliktbewältigung und Inhalte sozialer Arbeit. Die Sorge, dass in Altenheimen und Krankenhäusern weniger soziale Angebote bereit stehen, hat sich mit dieser Entwicklung deutlich verkleinert.



Manchmal braucht man einfach einen Engel

Wenn die Nacht wieder einmal zu kurz war, wenn man auch nachmittags um vier noch nicht dazu gekommen ist, sich zu duschen und anzuziehen, wenn man fünf Sachen anfängt und keine zu Ende kriegt, wenn das Geschwisterkind immer dann einen Wutanfall bekommt, wenn man gerade das Baby stillt, wenn man doch alles richtig macht, aber das Baby immer noch schreit, wenn man sich so auf sein Kind gefreut hat, aber das Glück sich nicht einstellen mag. Dann ist es gut, wenn jemand da ist, der zuhört, der das Kind spazierenfährt, der aufpasst, damit man zum Arzt gehen kann, der dem Geschwisterkind vorliest, der sagt: „du machst das schon, bei mir war es auch oft schwierig“.

Damit man wieder zur Ruhe kommt, damit man wieder sieht, was wirklich wichtig ist, damit man seinem Kind zeigen kann, wie sehr man es liebt. Dann kann es passieren, dass einer welcome-Mitarbeiterin Flügel wachsen.

„welcome“ steht für ein Projekt moderner Nachbarschaftshilfe für junge Familien. Die Idee: Eltern, denen der Stress nach der Geburt eines Kindes über den Kopf wächst, bekommen praktische Hilfe einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin. Das bundesweite „welcome“-Angebot hat sich mittlerweile unter dem Dach des Evangelischen Familienbildungswerks gut etabliert. Zurzeit sind es 17 ehrenamtliche Helferinnen, die in den Hilfe suchenden Familien wertvolle Dienste leisten. In den zwei Jahren seit dem Start von „welcome“ konnten wir zahlreiche junge Eltern unbürokratisch unterstützen. Und auch für die Ehrenamtlichen ist ihr Einsatz oft ein großer Gewinn. Immer wieder berichten sie von dem guten Gefühl, zur Bewältigung einer Notlage beigetragen zu haben und großer Dankbarkeit der Familien.

Ab Januar hat „welcome“ ein eigenes Büro im Haus 37. Dort ist die Koordinatorin Maike Großmann, Telefon 0203/ 2951 28 30, E-Mail duisburg@welcome-online.de montags von 9 bis 12 Uhr und donnerstags von 9.30 bis 12 Uhr ansprechbar – für junge Eltern, die Hilfe brauchen, aber natürlich auch für Menschen, die „welcome“-Engel werden wollen.

Die Engel vom Stöbi

Das Stöberkeller-Team Petra Fausten und Rita Schornstein bietet in Marxloh allen Kunden, Freunden und Mitarbeitern neben dem Stöbern im Lädchen auch eine Tasse Kaffee mit einer netten Unterhaltung. Der größte Teil des Angebots ist gebrauchte Kleidung. Alles für den Haushalt wie Geschirr und Klein elektrogeräte sind ebenso im Verkauf. Dies alles zu erschwinglichen Preisen. Mit den Helfern Edeltraud Weigel und Manfred Schraven wurde in den vergangenen 2 Jahren immer wieder am Erscheinungsbild des Stöberkellers gearbeitet und dieses erfolgreich verbessert. Durch die ehrenamtliche Mithilfe ist das Team vor Ort in der besonderen Lage, sich nicht nur um die Belange der Kunden im Hinblick auf den Einkauf zu kümmern, sondern auch immer ein offenes Ohr für diese zu haben. Das Team freut sich über jedes neue Gesicht, egal ob Sie zum Einkaufen oder Kaffee trinken kommen...oder auch um Hausrat, Kleidung oder Bücher zu spenden. Vielleicht sind Sie ja neugierig auf uns geworden! Das Stöberkeller-Team freut sich auf Ihren Besuch!



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Eltern und Erziehung

Gabi Hallwass-Mousalli
0203/29 51 28-21
g.mousalli@fbw-duisburg.de

Das erste Lebensjahr

Stillberatung

Hat Ihr Kind Ernährungsprobleme, fühlen Sie sich unsicher oder suchen Sie einfach nur den Kontakt zu anderen Müttern in gleicher Lebenssituation? In dieser Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht und Unsicherheiten geklärt. Sie haben professionelle Stillberaterinnen als Ansprechpartnerinnen. Treffen an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat.

Do 12.1.2012 - 14.6.2012
16:30 - 18:00 Uhr 10 UE
gebührenfrei

Hilla Theisen / Dagmar Milde

I-0000

Trageberatung

Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten

Um dem Baby auch nach der Geburt ganz nah zu sein, bietet das Tragetuch den Eltern eine gute Möglichkeit, Wärme und Geborgenheit zu geben. Das Tragetuch bietet dem Kind Schutz und den Eltern die Unabhängigkeit vom Kinderwagen und somit mehr Mobilität. Es kann vom ersten Lebenstag bis ins dritte Lebensjahr genutzt werden. Im Kurs werden die Vorteile und Vorzüge des Tragetuches besprochen und die verschiedenen Bindetechniken vorgestellt und ausprobiert.

Do 2.2.2012
14:00 - 16:15 Uhr 1 UE
8,55 Euro

Mascha Helk - Trageberaterin

I-0001

Trageberatung

Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten

Do 3.5.2012
14:00 - 16:15 Uhr 1 UE
8,55 Euro

Mascha Helk - Trageberaterin

I-0002

Von der Milch zum Brei

Kochen, was Babys gerne essen

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse. Beim Säugling werden die Grundlagen für die spätere Gesundheit auch mit Ernährung gelegt. Im ersten Teil des Nachmittags werden die Besonderheiten der Babyernährung besprochen. Im praktischen Teil kochen Sie Babykost, die Sie in Ihren kleinen Vorratsdosen mit nach Hause nehmen können. Für Eltern mit Kindern im Alter bis 8 Monaten. Für TK-Versicherte kostenfrei.

Do 22.3.2012
14:30 - 17:30 Uhr 1 UE
5,00 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin

I-6000

Speziell für Eltern von Kleinkindern

Kinder entdecken die Welt

Wahrnehmungsförderung im Kleinkindalter

Wie lernen Kinder in den ersten Lebensjahren? Kinder entdecken die Welt über ihre sinnliche Wahrnehmung. Dies hat Einfluss auf die Hirnentwicklung, da sich das kindliche Gehirn entsprechend seiner Erfahrungen strukturiert. Eine anregungsreiche Umwelt in den ersten Lebensjahren legt damit den Grundstein für die Gesamtentwicklung des Kindes.

Mo 27.2.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
7,00 Euro

Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin

I-0003

Bindung und Bindungsstörungen

Sichere Bindungserfahrungen bilden die Voraussetzungen für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, für soziales Lernen und für die Aneignung der Welt. Welche Formen von Bindung gibt es, wie wirken sie sich auf die weitere Entwicklung des Kindes aus und worauf sollten Eltern achten, um ihren Kindern sichere Bindungserfahrungen zu ermöglichen?

Mi 18.4.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
7,00 Euro

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin

I-0004

Im Vorschulalter

Eltern-Treff

Elternforum zu Erziehungsfragen im Vorschulalter

Es geht auch ohne Super-Nanny. Orientiert an dem Eltern-Kompetenz-Kurs „Starke Eltern - starke Kinder“ werden folgende Themenbereiche angesprochen: was ist mir wichtig in der Erziehung? - ohne Erziehungsziele geht es nicht - Kommunikation in der Familie: Auch Gefühle brauchen ihren Platz, Grenzen setzen - ab wann und wie?

Fr 24.2.2012 - 9.3.2012
10:00 - 11:30 Uhr 3 UE
21,00 Euro

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin

I-0100

Kinder lernen spielend

Spielen fördert die Hirnentwicklung

Wie lernen Klein- und Vorschulkinder? Lernen in diesem Alter findet spielend statt. Indem Sie Ihrem Kind Zeit und Raum zum Spielen lassen, fördern Sie seine emotionale, kognitive und soziale Entwicklung.

Mi 28.3.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
7,00 Euro

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin

I-0101

Ist in unseren Kursangeboten die eine oder andere Frage zur Erziehung oder Beziehung angestoßen worden, über die Sie in anderem Rahmen noch einmal intensiver nachdenken möchten? Sie können in unserem Haus auch die Möglichkeit der Einzelberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie unter der Rufnummer : 0203 - 29512821 einen Termin. Ansprechperson: Gabi Hallwass-Mousalli, Diplom-Pädagogin, systemische Familientherapeutin.

Im Schulalter

Hochbegabung

Elterninitiative und Gesprächskreis

Der Gesprächskreis dient Eltern hochbegabter Kinder zum Informations-, Erfahrungs- und Meinungsaustausch. An jedem 4. Donnerstag im Monat.

Do 26.1.2012 - 28.6.2012
20:00 - 21:30 Uhr 6 UE
gebührenfrei

Vera Losemann - Diplom-Pädagogin, Dyslexietherapeutin

I-0201



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Kinder ohne Mitgefühl

Gibt es sie?

Es gibt Kinder, die auffallen durch ihre mangelnde Fähigkeit zur Anteilnahme, durch „Gefühlskälte“ und mangelnde Einsicht in die Verantwortlichkeit ihres Tuns. „Die anderen sind schuld“. Wie kommt es zu einer solchen Entwicklung der „Empathie-Losigkeit“?

Fr 16.3.2012 18:00 - 20:15 Uhr 1 UE gebührenfrei

I-0202

Persönlichkeitsentwicklung

Volkkrankheit Burnout

Möglichkeiten und Grenzen der Prävention

Immer mehr Menschen leiden unter ihrer Arbeitsbelastung, haben das Gefühl, auszubrennen. Burnout trifft gerade diejenigen, die sich engagieren, ihre Arbeit gut machen wollen.

Mi 1.2.2012 18:00 - 20:15 Uhr 1 UE 10,50 Euro

Christian Houben - Selbsthilfegruppen-Leiter

I-0300

Stärke gewinnen durch Resilienz

Worin besteht das Geheimnis der Menschen, die auch mit schwierigen Herausforderungen fertig werden? Lässt sich die Stärke, auch schwierige Situationen zu meistern, erlernen? In diesem Kurs werden die Fähigkeiten resilienter Personen vorgestellt und Möglichkeiten erarbeitet, diese im Alltag einzubauen. Resilienz kann gezielt geübt, entwickelt und gefestigt werden.

Mi 25.4.2012 - 9.5.2012 19:30 - 21:00 Uhr 3 UE 21,00 Euro

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin

I-0301

Wer bin ich und wie bin ich so drauf?

Theaterspiele zur Selbsterkenntnis
Spiele aus der Theaterpädagogik sind wunderbar dazu geeignet, sich selbst ein kleines bisschen besser kennenzulernen.

Fr 24.2.2012 18:00 - 22:15 Uhr 1 UE 17,50 Euro

Margot Hennig - Pfarrerin

I-0302

Selbsthilfe und Beratung

Eltern - Kind - Mediation

Sie möchten mit Ihrem Kind/ Ihren Kindern etwas klären, wissen aber nicht, wie? Es gelingt Ihnen nicht, ein Gespräch zu führen, in dem Lösungen gemeinsam ausgehandelt werden? Wir bieten Ihnen eine Mediation mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern an. In einer Mediation steht Ihnen und Ihren Kindern eine unparteiische Moderatorin zur Seite, die dafür sorgt, dass Sie und Ihre Kinder ihre ganz besondere Sichtweise darlegen können, um auf diesem Wege zu neuen Lösungen zu gelangen. Vereinbaren Sie einen Termin unter der Rufnummer: 0203 - 29512821.

Termine nach Absprache, pro Termin wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin

I-0200

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Gruppe „Burnout“

Burnout - Ausgebranntsein - ist ein Zustand völliger emotionaler und körperlicher Erschöpfung aufgrund meist beruflicher Überbelastung. Irgendwann ist der Stresspegel so hoch, dass er nicht mehr bewältigt werden kann. Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es? Die Gruppe trifft sich am 2. und 4. Montag im Monat.

Mo 9.1.2012 - 25.6.2012 18:00 - 20,15 Uhr 10 UE gebührenfrei

Christian Houben - Selbsthilfegruppen-Leiter

I-0400

Wege aus der Sucht

Leben in zufriedener Abstinenz

Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte
Zu den Gesprächsabenden sind Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige und deren Angehörige eingeladen. Den Schwerpunkt der Arbeit bildet die Alkoholabhängigkeit. Neben Beratung und Betreuung auf dem Weg zur Abstinenz liegt der Schwerpunkt bewusst auf der Nachsorge als Basis für dauerhafte Abstinenz.

Mo 9.1.2012 - 2.7.2012 19:00 - 21:15 Uhr 22 UE gebührenfrei

Hannelore Jeß - Selbsthilfe-Suchtberaterin
Tagesstätte Regenbogen e.V., Fuldastr. 31-35

I-0401

Eltern und Kinder

Elke Zimmermann
0203/29 51 28-25
e.zimmermann@fbw-duisburg.de

Babys stärken

Indische Babymassage

ab der 5. Woche bis zum 4. Monat
Babymassage ist eine besondere Art der liebevollen Berührung. Die Urbedürfnisse des Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung werden gestillt und somit wird die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes gefördert. Im Kurs wird Schritt für Schritt die Technik der indischen Babymassage nach Frédéric Leboyer vermittelt. Ein Handtuch ist als Unterlage mitzubringen.

Mo 16.1.2012 - 27.2.2012 11:00 - 12:30 Uhr 6 UE 33,00 Euro

Kathrin Weber - Leiterin Babymassage

I-1001

Indische Babymassage

ab der 5. Woche bis zum 4. Monat
Mo 16.4.2012 - 21.5.2012 11:00 - 12:30 Uhr 6 UE 33,00 Euro

Kathrin Weber - Leiterin Babymassage

I-1002

Baby - Club XXS

für Babys ab der 8. Lebenswoche
Körperkontakt und liebevolle Zuwendung sind für die Kinder ebenso wichtig wie die Nahrungsaufnahme. Deshalb beginnt die Referentin mit einer Baby-Massage. Die liebevolle Berührung fördert das Gefühl körperlicher Geborgenheit, entspannt und hält die Muskulatur und Gelenke elastisch. Der aktive Erfahrungsaustausch und die entwicklungsunterstützenden Spiel- und Bewegungsanregungen unterstützen die Kompetenz der Eltern im Umgang mit ihren Babys. Ein Handtuch bitte mitbringen.

Mi 25.1.2012 - 13.6.2012 10:45 - 12:15 Uhr 19 UE 104,50 Euro

Dagmar Milde - Leiterin für frühkindliche Entwicklungsförderung

I-1003



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Eltern und Kinder

Elke Zimmermann
0203/29 51 28-25
e.zimmermann@fbw-duisburg.de

Der Baby-Club ist eine entwicklungsfördernde Spielgruppe aus einer Kombination von Musik-, Spiel- und Bewegungsangeboten. Durch das Spielen mit allen Sinnen - Singen, Hören, Fühlen, Sehen, Matschen, Greifen - wird die Entwicklung Ihres Kindes spielerisch gefördert. Der aktive Informations- und Erfahrungsaustausch unterstützt die Kompetenz der Eltern im Umgang mit ihren Babys.

Baby – Club XS

für Babys von 5-8 Monaten

Mi 11.1.2012 - 13.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 21 UE
115,50 Euro

Dagmar Milde -
Leiterin frühkindliche Entwicklungsförderung
..... I-1004

Baby – Club XS

für Kinder von 9-12 Monaten

Mo 16.1.2012 - 26.3.2012
09:15 - 10:45 Uhr 10 UE
55,00 Euro

Kathrin Weber - Leiterin Babyfitness
..... I-1005

Baby – Club XS

für Kinder von 5-9 Monaten

Mo 16.4.2012 - 25.6.2012
09:15 - 10:45 Uhr 10 UE
55,00 Euro

Kathrin Weber - Leiterin Babyfitness
..... I-1006

PEKiP

Der PEKiP-Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern mit ihren Babys von der sechsten Lebenswoche bis zwölften Lebensmonat bzw. bis zum Laufen. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie was ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will und wann es erschöpft ist. Sie haben die Möglichkeit Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es den Eltern, ihre Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen.

PEKiP – Kurs

für Juni/Juli 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage fürs Baby mit.
Do 12.1.2012 - 22.3.2012
09:30 - 11:00 Uhr 11 UE
71,50 Euro

Elke Zimmermann - PEKiP-Gruppenleitung
..... I-1007

PEKiP – Kurs

für Juni/Juli 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage fürs Baby mit.
Do 19.4.2012 - 21.6.2012
09:30 - 11:00 Uhr 8 UE
52,00 Euro

Elke Zimmermann - PEKiP-Gruppenleitung
..... I-1008

PEKiP – Kurs

für Okt./Nov. 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage fürs Baby mit.
Do 12.1.2012 - 22.3.2012
11:15 - 12:45 Uhr 11 UE
71,50 Euro

Elke Zimmermann - PEKiP-Gruppenleitung
..... I-1009

PEKiP – Kurs

für Okt./Nov. 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage für ihr Baby mit.
Do 19.4.2012 - 21.6.2012
11:15 - 12:45 Uhr 8 UE
52,00 Euro

Elke Zimmermann - PEKiP-Gruppenleitung
..... I-1010

PEKiP – Kurs

für Juli/Aug. 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage für ihr Baby mit.
Fr 13.1.2012 - 23.3.2012
09:15 - 10:45 Uhr 10 UE
65,00 Euro

Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
..... I-1011

PEKiP – Kurs

für Juli/Aug. 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage für ihr Baby mit.
Fr 20.4.2012 - 22.6.2012
09:15 - 10:45 Uhr 10 UE
65,00 Euro

Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
..... I-1012

PEKiP – Kurs

für Feb./März 2011 Geborene

Bitte bringen Sie eine Unterlage für ihr Baby mit.
Fr 13.1.2012 - 23.3.2012
11:00 - 12:30 Uhr 10 UE
65,00 Euro

Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
..... I-1013

PEKiP-Kurs

für Feb./März 2012 Geborene

Vor Beginn des PEKiP-Kurses findet ein Einführungselternabend statt. Babys können mitgebracht werden. Termin wird noch bekannt gegeben. Bitte bringen Sie eine Unterlage fürs Baby mit.
Fr 20.4.2012 - 22.6.2012
11:00 - 12:30 Uhr 10 UE
65,00 Euro

Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
..... I-1014





Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Bewegung für die Kleinsten

für Kinder von 9-15 Monaten

Schon für die ganz Kleinen ist die freie Bewegung für die Körpererfahrung wichtig. Unterschiedliche Arrangements und verschiedene Materialien und Kleingeräte bieten die Möglichkeit die motorische Entwicklung vom Krabbeln zum Laufen im eigenen Tempo der Kinder zu unterstützen und zu fördern. Durch die abwechslungsreichen Angebote werden alle Sinne auf unterschiedliche Weise angeregt.

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
11:30 - 12:15 Uhr 19 UE
57,00 Euro

Elke Zimmermann - PEKIP-Gruppenleitung
..... I-1015

Spielen mit allen Sinnen

Nach dem ersten Geburtstag macht Ihr Kind wahre Entwicklungssprünge. Es beginnt zu laufen, zu sprechen, interessiert sich für Gleichaltrige und erforscht seine Umgebung. Mit allen Sinnen seine Umwelt, fühlt sich als Mittelpunkt des Universums und ist begierig, die Dinge um sich herum zu be-greifen, zu er-fassen und auszuprobieren. In der Spielgruppe erhält Ihr Kind vielerlei Anregungen: Im freien Spiel kann es Kontakte zu Gleichaltrigen herstellen, in Kreativangeboten seinem Experimentier- und Forscherdrang nachgehen, im Abschlusskreis seine Freude an Sprache, Liedern und Reimen ausleben.

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-2 Jahren

Sucht Ihr Kind nun aktiv den Kontakt zu anderen Kindern? Die Eltern können in angenehmer Atmosphäre ihre Kinder im Spiel erleben und sich mit anderen Eltern über Themen zur Familie austauschen.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
09:30 - 11:00 Uhr 18 UE
94,80 Euro

Sylvia Dietze - Päd. Mitarbeiterin

..... I-1100

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-2 Jahren

Di 31.1.2012 - 19.6.2012
09:30 - 11:00 Uhr 17 UE
89,70 Euro

Sylvia Dietze - Päd. Mitarbeiterin

..... I-1101

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-3 Jahren

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
15:30 - 17:00 Uhr 19 UE
99,90 Euro

..... I-1102

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-2 Jahren

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
15:30 - 17:00 Uhr 20 UE
105,00 Euro

..... I-1103

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-2 Jahren

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
09:30 - 11:00 Uhr 19 UE
99,90 Euro

Monika Schneider - Spielgruppenleiterin

..... I-1104

Mit allen Sinnen

für Kinder von 2-3 Jahren

In dieser Eltern-Kind-Gruppe können die Kinder erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. Sie werden ihre Wünsche, die Welt zu entdecken und zu erforschen mit kleinen Experimenten befriedigen.

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
10:00 - 11:30 Uhr 20 UE
105,00 Euro

..... I-1105

Kinder in Bewegung

In den ersten Lebensjahren legt das Kind motorische Meilensteine zurück. Im ersten Lebensjahr entwickelt sich die Motorik über das selbständige Umdrehen, Sitzen und Krabbeln bis zum Stehen und Laufen. Danach weitet das Kind seine motorische Geschicklichkeit aus und übt sich im Springen, Balancieren, Klettern, Rückwärtslaufen etc.... Die Bewegungsangebote verfolgen nicht das Ziel, die motorische Entwicklung zu beschleunigen, sondern das Interesse an körperlicher Aktivität zu fördern. Die Kinder sollten sich während der „Turnstunden“ frei und uneingeschränkt bewegen können. Bitte achten Sie bei der Kleidung Ihrer Kinder darauf. Leggings, T-Shirts und Stoppersocken sind ideal zum Krabbeln, Klettern und Kriechen.

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 1,5-3 Jahren und Eltern

Bewegungsübungen und -spiele fördern die Körperwahrnehmung der Kinder und ihre Freude an der motorischen Aktivität. In ersten Bewegungsangeboten und -spielen können die Kinder ihre körperliche Geschicklichkeit erproben. Lockere Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
10:30 - 11:15 Uhr 18 UE
51,30 Euro

Christina Vortmeier - Ergotherapeutin

..... I-1200

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 1,5-2,5 Jahren und Eltern

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
10:00 - 10:45 Uhr 20 UE
57,00 Euro

Christina Vortmeier - Ergotherapeutin

..... I-1201

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 1-2 Jahren und Eltern

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
09:30 - 10:15 Uhr 19 UE
54,15 Euro

Elke Zimmermann - Übungsleiterin

..... I-1202

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 1-2 Jahren und Eltern

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
15:15 - 16:00 Uhr 19 UE
54,15 Euro

Elke Zimmermann - Übungsleiterin

..... I-1203

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 1-3 Jahren und Eltern

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
09:15 - 10:00 Uhr 20 UE
57,00 Euro

Christina Vortmeier - Ergotherapeutin

..... I-1204

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 2-3 Jahren und Eltern

Kinder, die das Laufen sicher beherrschen, suchen nach neuen Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen. Rutschen, Kriechen, Werfen und Fangen erweitern die Bewegungserfahrungen.

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
10:30 - 11:15 Uhr 19 UE
54,15 Euro

Elke Zimmermann - Übungsleiterin

..... I-1205



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Eltern und Kinder

Elke Zimmermann
0203/29 51 28-25
e.zimmermann@fbw-duisburg.de

Toben, Klettern, Singen

Kinder von 2-3 Jahren und Eltern
Do 19.1.2012 - 21.6.2012
16:15 - 17:00 Uhr 19 UE
54,15 Euro
Elke Zimmermann - Übungsleiterin
..... I-1206

Spiel und Bewegung

Kinder von 1-2,5 Jahren und Eltern
Die Kinder können sich frei im Raum bewegen und Erfahrungen mit unterschiedlichen Geräten, Materialien, Melodien und Geräuschen machen. Dabei werden sie aufmerksam von den Eltern begleitet und unterstützt. Die unterschiedlichen Angebote wählt die Kursleitung dem Jahreskreis und dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend aus. Sing- und Bewegungsspiele sind wichtige Bestandteile des Ablaufs und geben den Kindern Orientierung und Vertrauen.
Mi 11.1.2012 - 13.6.2012
16:00 - 17:30 Uhr 21 UE
107,10 Euro
Sabine Linster - Erzieherin
..... I-1207

Spiel und Bewegung

Kinder von 1-2,5 Jahren und Eltern
Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 18 UE
91,80 Euro
Christina Vortmeier - Ergotherapeutin
..... I-1208

Kreativität und Musik

Kleine Kinder lieben Musik. Musik ist sowohl eine Quelle höchst angenehmer Empfindungen als auch eine besonders wirksame Methode, die Sprachentwicklung, die emotionale und kognitive Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Ticke-tacke-Tausendfüßler

Kinder von 2-3 Jahren mit Eltern
Spiellieder und Liederspiele für kleine und große Leute. Kinder lieben Musik und singen gern. Der Einsatz Orffscher Instrumente bietet den Kindern ein erstes Feld zum spielerischen Experimentieren mit Tönen und Klängen. Der Spaß und die Freude an der Musik stehen dabei im Vordergrund.
Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
09:15 - 10:00 Uhr 19 UE
54,15 Euro
Stefanie Melisch - Musikpädagogin
..... I-1300

Ticke-tacke-Tausendfüßler

Kinder von 2-3 Jahren mit Eltern
Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
10:15 - 11:00 Uhr 19 UE
54,15 Euro
Stefanie Melisch - Musikpädagogin
..... I-1301

Steckt Ihr Kind seine kleine Nase buchstäblich in alles hinein? Ist Ihr Kind interessiert, neugierig, offen für sinnliche und kreative Erfahrungen und neue Entdeckungen? Wir halten für Ihr Kind und Sie eine bunte Palette an Spielen, kreativen Experimenten, Bewegungsangeboten und altersentsprechenden Liedern bereit. Dabei machen die Kinder soziale Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen und Lernen sich mit ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten besser kennen.

Spürnasen und Matschfinger

Forscher und Künstler von 2-3 Jahren
Mi 18.1.2012 - 28.3.2012
09:30 - 11:00 Uhr 11 UE
59,10 Euro
Elke Zimmermann - Erzieherin
..... I-1302

Natur und Kultur

Waldwichtel-Treffen

Kinder von 2-3 Jahren
Eltern und Kinder treffen sich gemeinsam am Parkplatz vor Tura 88 am Kammerberg um gemeinsam den Wald zu erkunden. Dabei treffen wir besondere Bäume, große und kleine Tiere, viele verschiedene Pflanzen. Alles wird erkundet und kennengelernt. Aber auch als Spielplatz bietet der Wald viele Möglichkeiten. Waldwichtel sind vielfältig in ihren Aktionen und haben immer wieder neue

Ideen, wenn sie sich im Wald bewegen, egal ob Sonne oder Regen. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und an etwas zum Essen und zum Trinken. Die Kinder sollen gut zu Fuß sein.

Mi 25.4.2012 - 13.6.2012
10:00 - 11:30 Uhr 9 UE
48,90 Euro

Elke Zimmermann - Erzieherin
Tura 88, Lotharstraße

..... I-1400

Extras mit Kindern

Spieltreff für Väter

mit Kindern im Alter von 2-4 Jahren
Einmal mit Papa allein etwas unternehmen... Wie wichtig Väter für ihre Kinder sind, erfahren sie, indem sie gemeinsam mit ihren Kindern aktiv werden. Wenn Väter mit ihren Kindern toben, malen, basteln, singen, profitieren beide Seiten, groß und klein, von dieser Beziehungserfahrung. 14-tägig
Sa 14.1.2012 - 16.6.2012
10:00 - 11:30 Uhr 11 UE
59,10 Euro
Frederik Franzke - päd. Mitarbeiter
..... I-1500

Kinderkochen

mit Eltern oder Großeltern
Es ist ein Erlebnis gemeinsam zu kochen, zusammen zu schnippeln, zu rühren und zu probieren. Die Kinder kochen einfache Rezepte und die Eltern unterstützen sie dabei. Es wird eine Suppe, eine Hauptspeise mit Salat und ein Nachtisch zubereitet. Es soll Spaß machen und allen schmecken. Für Kinder ab 5 Jahren. Die Lebensmittelumlage ist enthalten.
Mi 9.5.2012
16:00 - 19:00 Uhr 1 UE
19,40 Euro
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
..... I-6100

Kinder backen

mit ihren Eltern
Kinder kneten, rühren, backen, verzieren gerne. An diesem Nachmittag können Kinder mit Ihren Eltern oder Großeltern zusammen leckeres Gebäck zubereiten und verzieren. Kinder ab 4 Jahre können mit einer Begleitperson zusammen agieren. Gebühren inkl. Lebensmittelumlage.
Do 9.2.2012
15:00 - 18:00 Uhr 1 UE
17,90 Euro
Birgit Czychon-Tamkus - Hobbybäckerin
..... I-6101



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Religion Glaube Kirche

Marlis Thiesbonenkamp
0203/29 51 28-23
m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Interkulturelle Familienbildung

Duisburg ist eine Stadt mit einem hohen Anteil von Familien mit Zuwanderungsgeschichte. Statistisch gesehen haben fast 50 % aller Kinder und Jugendlichen einen Migrationshintergrund. Im Rahmen interkultureller Familienbildung wollen wir einen Beitrag dazu leisten, dass Familien mit unterschiedlicher ethnischer und religiöser Herkunft in der Nachbarschaft oder im jeweiligen Stadtteil friedlich zusammenleben. Indem wir Begegnungen und Gespräche organisieren und mehr übereinander erfahren, kann die Achtung voreinander und das Miteinander gefördert werden. Interkulturelles Lernen ist ein Prozess, in dem kulturelle Unterschiede zunehmend als Bereicherung erlebt und Konflikte ausgehalten werden. Informationen zum christlich-jüdischen Dialog und zum Arbeitskreis Christen und Juden, der regelmäßig Themenabende veranstaltet, erhalten Sie beim Synodalbeauftragten Pfr. Frank Hufschmidt. Tel. 0203- 449 31 93

Interkultureller Gesprächskreis

Über den Alltag in Deutschland sich austauschen, Deutschkenntnisse verbessern, andere Duisburger kennen lernen, kann man in diesem Gesprächskreis, der sich an Zugewanderte richtet. Geleitet wird er von Herrn Wurzler, der ehrenamtlicher Integrationslotse ist.

Di 31.1.2012 - 19.6.2012
12:15 - 13:00 Uhr 17 UE
gebührenfrei
Martin Wurzler - Integrationslotse

..... I-8000

Interkultureller Lesekreis

Alle Menschen, die gern lesen, sind eingeladen zu diesem interkulturellen Lesekreis. Gelesen wird internationale Literatur in deutscher Sprache. Die Bücher werden von den Teilnehmenden selbst vorgeschlagen.

Do 15.3.2012 - 31.5.2012
17:30 - 19:00 Uhr 2 UE
gebührenfrei

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin

..... I-8100

Kinder in Entwicklungsländern

Aus entwicklungspolitischer Sicht wird die Situation und Not von Kindern und Jugendlichen in Entwicklungsländern wahrgenommen. In Kooperation mit dem Arbeitskreis Rhein-Ruhr der Kindernothilfe e.V.

Mo 6.2.2012 - 7.5.2012
20:00 - 21:30 Uhr 2 UE
gebührenfrei

Helmut Rüd / Anke Metzger

..... I-8200

Fremdsprachen Literatur Integration

Marlis Thiesbonenkamp
0203/29 51 28-23
m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Fremdsprachen

Sprachen öffnen Türen zur Welt. Fremdsprachen zu können, wird immer mehr zu einer Schlüsselqualifikation in unserer globalisierten Welt. Der Erwerb einer Sprache fördert die Kommunikation nicht nur auf Reisen, beruflich oder in der Familie. Durch das Erlernen einer Sprache erschließt sich auch eine neue Kultur, Begegnungen gelingen und Verstehen kann wachsen.

Portugiesisch

Unidade 6, Bd.1 Oi Brasil

In diesem Kurs wird brasilianisches Portugiesisch für Alltagssituationen vermittelt. Themen sind beispielsweise: Reisen, Einkaufen, Gesundheit.

Di 14.2.2012 - 19.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 15 UE
78,00 Euro

Rosana Escolpione Gadau -
Muttersprachlerin

..... I-3000

Spanisch Mirada Actual

Unidad 3

Dieser Kurs eignet sich sehr gut für Quereinsteiger, die bereits Erfahrungen aus einem Anfängerkurs haben.

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Romanistik

..... I-3100

Spanisch Bien Mirado

Unidad 3

Gut geeignet ist der Kurs für Quereinsteiger, die etwas Vorkenntnisse haben. Gearbeitet wird mit dem Fortgeschrittenlehrwerk Unidad 3. Bienvenido!

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
16:30 - 18:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Romanistik

..... I-3101





Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Fremdsprachen Literatur Integration

Marlis Thiesbonenkamp

0203/29 51 28-23

m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Spanisch Bien Mirado

Unidad 5

Le gusta pasar las vacaciones en España y charlar con los hispanohablantes? Usted quiere seguir practicando el español? Entonces, bienvenido a esta clase!

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Romanistik
..... I-3102

Spanisch

Unidad 8, Mirada Actual

In diesen Kurs passen gut Quereinsteiger, die Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs mitbringen.

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Romanistik
..... I-3103

Italienische Konversation

Grundlage des Kurses ist die Fortsetzung der Lektüre „Piccolle storie d'amore“ von Alessandro De Giuli, Ciro Massimo Naddeo.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 19 UE
98,80 Euro

Peter H. Bekiesch - Romanistik M.A.
..... I-3200

Italienisch

Lektion 8, Bd.1 Allegro A 1

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Francesca Cavaliere - Studium Romanistik
..... I-3201

Italienisch

Lektion 10, Bd.1 Allegro

Sie möchten in Italien im Restaurant Ihr Essen in Italienisch bestellen? In diesem

Kurs lernen Sie mit viel Spaß spielend Italienisch für Alltagssituationen.

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

..... I-3202

Französisch

Fortgeschrittene, Unité 5, Latitudes 3

Gute Grundkenntnisse sind notwendig. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

Di 10.1.2012 - 19.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Nadine Rohr - Studienreferendarin
..... I-3300

Französisch

Unité 8, Bd.1 Perspectives

Eine Muttersprachlerin vermittelt Französisch für Alltagssituationen und berichtet auch über Land und Leute. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
16:00 - 17:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Catherine Marie Peyre - Studium Romanistik
..... I-3301

Französisch

Französisch für den Alltag

Trainieren von Situationen für Reise und Urlaub. Voraussetzung: Grundwortschatz und Grundlagen der Grammatik.

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Catherine Marie Peyre - Studium Romanistik
..... I-3302

Französisch für Ältere

Unité 8, Bd. 2 Voyages

Für Wiederauffrischer geeignet. Es wird in einer Runde von Gleichgesinnten, dem Lerntempo der Teilnehmer-innen entsprechend, vorgegangen und viel wiederholt.

Mi 25.1.2012 - 13.6.2012
09:15 - 10:45 Uhr 19 UE
98,80 Euro

Marlis Kurfeß-Thiesbonenkamp - Lehrerin
..... I-3303

Französisch

für Fortgeschrittene

Mi 25.1.2012 - 13.6.2012
10:45 - 12:15 Uhr 19 UE
98,80 Euro

Marlis Kurfeß-Thiesbonenkamp - Lehrerin
..... I-3304

Französisch

Unité 12, Pont Neuf en route

Für Teilnehmer, die vor langen Jahren Französisch hatten. Elementare Grundkenntnisse sind erforderlich.

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
09:30 - 11:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Marianne Allhorn - Studienrätin i.R.
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
..... I-3305

Türkisch

Lektion 15, Bd. I Güle, Güle

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Nedret Cosan - Türkischlehrer
..... I-3400

Türkisch für Anfänger

Lektion 2, Bd. I Güle, Güle

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Nedret Cosan - Türkischlehrer
..... I-3401

English Refresher Kurs

Unit 8, Going for Gold

Der Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer, die bereits in der Lage sind eine leichte Konversation zu führen.

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
16:30 - 18:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Anglistik
..... I-3500

English after Work

Konversationkurs

You have already learnt English and are able to express yourself somehow in English? You would like to keep on practising and improving? Welcome!

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Anglistik
..... I-3501

Englisch für Ältere

Konversation, Lehrwerk Key A 2

Sie haben Grundkenntnisse und möchten sich mit Englisch „durchschlagen“ können. Anhand von Texten, die sich auf Alltagssituationen beziehen, bauen Sie auf das Vorhandene auf. Schwerpunkt ist Konversation.



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Di 10.1.2012 - 19.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro
Robert John Brown - Muttersprachler
..... I-3502

Englisch

mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Ältere, die Englisch in einer Gruppe von Gleichgesinnten lernen möchten. Etwas Vorkenntnisse sind erforderlich. Als Grammatik wird das Lehrwerk Essential Grammar in Use, Elementary level ISBN 978-0-521-67543-7 verwendet.

Di 10.1.2012 - 19.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro
Robert John Brown - Muttersprachler
..... I-3503

Englisch

Auffrischkurs

Ausgehend von den Sprachfertigkeiten Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen wird den Wünschen der Kursteilnehmer flexibel Rechnung getragen.

Di 10.1.2012 - 19.6.2012
19:00 - 20:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro
Heinz-Peter Gerlach - Englischlehrer
..... I-3504

Englisch für Ältere

Unit 3, Key A1

Für leicht Fortgeschrittene geeignet, deren Schulzeit schon lange zurück liegt, die ihr Englisch aber in vorangegangenen Kursen oder in Eigenarbeit aufgefrischt haben.

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
16:00 - 17:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro
Verena Barton-Andrews -
Kommunikationswissenschaftlerin M.A.
..... I-3505

Englisch für Anfänger

Unit 1 English Elements

Für Teilnehmer, die noch nie in der Schule oder in Kursen Englisch hatten, soll dieser Kurs für echte Anfänger eine Chance bieten in die englische Sprache ohne Druck einzusteigen.

Di 10.1.2012 - 19.6.2012
12:00 - 13:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro
Robert John Brown - Muttersprachler
..... I-3506

Englisch für Ältere

First Choice A1

Der Kurs hat eine langsame Progression, daher können Anfänger mit etwas geringen Grundkenntnissen der englischen Sprache ohne weiteres dazu kommen.
Mo 9.1.2012 - 18.6.2012

09:30 - 11:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Sybille Weeke - Anglistik M.A.
BBZ Buchholz, Altenbrucher Damm 8
..... I-3507

Englische Konversation

Key A 2

Bereits vorhandene Englischkenntnisse können vertieft und erweitert werden. Ziel ist es, zu einer Vielzahl von Themen Gespräche führen zu können.
Mo 9.1.2012 - 18.6.2012

11:00 - 12:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Sybille Weeke - Anglistik M.A.
BBZ Buchholz, Altenbrucher Damm 8
..... I-3508

Englisch

Leichte Konversation

Gut geeignet für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen. Neben dem freien Gespräch wird begleitend eine leichte Lektüre gelesen und Aufgaben dazu bearbeitet. Zudem wird Grammatik geübt. Themenvorschläge sind willkommen.

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
09:30 - 11:00 Uhr 22 UE
114,40 Euro

Verena Barton-Andrews -
Kommunikationswissenschaftlerin M.A.
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
..... I-3509

Englisch für Ältere

Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt leichte bis fortgeschrittene Englischkenntnisse. Die leichte Unterhaltung über internationale Nachrichten gehört ebenso zum Kursinhalt wie die Übung von Gesprächen für bestimmte Alltags- oder Reisesituationen. Es wird mit der Lektüre „Famous British Criminals“ from the Newgate Calendar gearbeitet.

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
11:00 - 12:30 Uhr 22 UE
114,40 Euro

Verena Barton-Andrews - Kommunika-
tionswissenschaftlerin M.A.
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
..... I-3510

Deutsch lernen

Deutschkenntnisse sind ein wichtiger Schlüssel zur Integration. An verschiedenen Standorten in Duisburg bietet das FBW Deutschkurse an, bei Bedarf mit Kinderbetreuung. Unser Schwerpunkt sind Eltern- und Frauenkurse. Lernen Migrantinnen und Migranten Deutsch, haben nicht nur sie mehr Chancen für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe, sondern können auch ihre Kinder im Kindergarten und beim schulischen Vorankommen unterstützen. Eltern sind ein sprachliches und motivierendes Integrationsvorbild für ihre Kinder. Die Integrationsbereitschaft entwickelt sich im Kontext der gesamten Familie. Durch die Kooperation mit Familienzentren, Schulen und Gemeinden werden die Kurse für die Teilnehmer wohnortnah durchgeführt. Die Integrationskurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Das Ev. Familienbildungswerk ist anerkannter Träger. Die Teilzeitkurse für Eltern oder Frauen gehen über 945 Stunden (900 Stunden und 45 Stunden Orientierungskurs). Teilnehmen können alle Migrantinnen und Migranten, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten. Eine Unterrichtsstunde kostet für die Teilnehmenden 1 Euro. Interessierte, die Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen, werden auf Antrag vom Kostenbeitrag befreit. Die Beginndaten der jeweiligen Module der Integrationskurse sind die Daten bei Drucklegung. Da die Kursabschnitte ohne Pause aneinander anschließen, kann sich bedingt durch Stundenausfall, der jeweilige Beginn des neuen Moduls verschieben. Die nachfolgenden Deutschkurse sind Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz vom 01.01.2005 und werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Alphabetisierung

Integrationskurs

Alphabetisierung Modul 2

..... I-3721

Alphabetisierung Modul 3

..... I-3722

Alphabetisierung Modul 4

..... I-3723

Start Modul 2 26.1.2012
Di - Do 13:15 - 16:30 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Ursula Mehnert / Sigrid Siassia



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Fremdsprachen Literatur Integration

Marlis Thiesbonenkamp
0203/29 51 28-23
m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 3 I-3700

Modul 4 I-3701

Modul 5 I-3702

Start Modul 3 31.1.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Nadiya Becker - Zertifikat DAZ

Integrationskurs

für Frauen mit Kinderbetreuung

Modul 6 I-3706

Modul 7 I-3707

Modul 8 I-3708

Modul 9 I-3709

Start Modul 6 2.2.2012
Mo, Mi, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Luise Michiels - Germanistin M.A.

Integrationskurs

Förderkurs

Modul 2 I-3711

Modul 3 I-3712

Modul 4 I-3713

Modul 5 I-3714

Start Modul 2 9.1.2012
Mo - Do 13:45 - 17:00 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
M.A. Alfredo Amado Gomes -
DAZ Zertifikat

Integrationskurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 7 I-3716

Modul 8 I-3717

Modul 9 I-3718

Start Modul 7 30.1.2012
Mo - Do 08:30 - 11:45 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Ursula Mehnert - Lehrerin
Islam. Gemeinde, Wanheimer Str. 301

Integrationskurs

Modul 7, Elternkurs

Start 30.1.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
Gebühr 100,00 Euro

..... I-3726

Integrationskurs

Modul 8, Elternkurs

Start 16.3.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
Gebühr 100,00 Euro

..... I-3727

Integrationskurs

Modul 9, Elternkurs

Start 15.5.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
Gebühr 100,00 Euro

..... I-3728

Integrationskurs Modul 9

Modul 9, Frauenkurs / Elternkurs

Start 11.1.2012
Mo - Do 08:30 - 11:45 Uhr
Gebühr 100,00 Euro
Aygül Arslan / Melanie Kremer

..... I-3731

Integrationskurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 1 I-3736

Modul 2 I-3737

Modul 3 I-3738

Modul 4 I-3739

Start Modul 1 16.1.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:30 - 11:45 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Sigrid Siassia - Dipl.Sprachmittlerin
Städt. GGS, Eschenstr. 53

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Start 3.7.2012
Mo - Do 08:45 - 12:00 Uhr
45,00 Euro

Ursula Mehnert - Lehrerin
Islam. Gemeinde, Wanheimer Str. 301

..... I-3719

Orientierungskurs

Start 5.7.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
45,00 Euro

..... I-3729

Orientierungskurs

Start 27.2.2012
Mo - Do 08:45 - 12:00 Uhr
45,00 Euro

Aygül Arslan - Zertifikat DAZ

..... I-3732

Kunst Gestalten Nähen

Birgit Höchter
0203/29 51 28-24
b.hoechter@fbw-duisburg.de

Mittwochs mitten im Monat

Wir treffen uns zu Führung und Gespräch
und probieren auch andere Zugangswei-
sen zu Moderner Kunst aus:

15.02. „Junction“ der Lehmbruck-Stipen-
diatin Leunora Salihu und „Objets d'art“
von Georg Hornemann

14.03. „Laokoon- Gruppe“ von Chris
Martin und die Sonderausstellung von
Nicola Schrudde

18.04. „The Structural Canvas Paintants“
von Fabián Marcaccio und die Ausstel-
lung zu Piene, Götz, Ruthenbeck, u.a.

16.05. Parkführung

13.06. Die Otto Müller- Ausstellung
„Einfach. Eigen.Artig“ und die Sonder-
ausstellung zu Paul Thek

Die Gebühr umfasst Eintritt und Führung.

Mi 15.2.2012 - 13.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 5 UE
35,00 Euro

Claudia Thümler - Kunstpädagogin
Wilhelm Lehmbruck Museum, Düsseldorfer Str. 51

..... I-5000



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Kreativangebote

Unsere kreativen und kunstpraktischen Workshops und Kurse können auch von Jugendlichen unter 16 Jahren in Begleitung eines Elternteiles besucht werden. Die Kursgebühr ist für Jugendliche die gleiche wie die für Erwachsene.

Blumenwiese

Frühlingsdeko

Kreative Frühlingsblumen entstehen hier aus Filz & Stoff. Diese federleichten Gespinste werden besonders ansehnlich, wenn Wollfasern mit leichtem Organza-Stoff durch Filzen direkt miteinander verwoben werden. Perlen, Farben und Zweige ergänzen die Gestaltungen. Bitte Stoff- und Seidenreste mitbringen. Material kann im Kurs erworben werden. Interessierte Jugendliche unter 16 Jahre können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen!

Fr 10.2.2012
19:00 - 22:00 Uhr 1 UE
12,00 Euro
Gudrun Mack - Dipl. Designerin

I-5100

Ostereier

einmal anders

Mit Perlen, Federn und Seidenpapier entstehen zarte und einzigartige Einzelstücke mit ausgeblasenen Eiern. Auch Draht, Seidenbänder, kleine Seidenblumen, Stoff und Acrylfarbe ergänzen die Möglichkeiten. Bitte ausgeblasene Eier von Hühnern, Wachtel oder Gänsen, Materialreste und feine Pinsel mitbringen! Material und Farbe können im Kurs erworben werden! Interessierte Jugendliche unter 16 Jahre können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen!

Fr 9.3.2012
19:00 - 22:00 Uhr 1 UE
12,00 Euro
Gudrun Mack - Dipl. Designerin

I-5101

Farbe & Struktur

Kunst-Nacht im Haus der Familie

Sand, Seidenpapier und Verbandsmull können, auf die Leinwand geklebt, eine gute Struktur für eine farbige Gestaltung mit Acrylfarben bieten. So ist der Einstieg in die Farbe spielerischer und leichter, da der Malgrund schon Anregungen liefert. Die Farben lassen sich zart lasierend oder fett pastos auftragen. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Die Materialkosten betragen ca. Euro 5,- pro Person. Bitte bringen Sie

einen Kleidungsschutz, Borstenpinsel, Strukturmaterial und Leinwände oder Holzplatten in mittlerer Größe mit. Farbe kann im Kurs erworben werden. Bitte etwas für ein Mini-Buffet mitbringen. Interessierte Jugendliche unter 16 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen!

Fr 4.5.2012
19:00 - 23:15 Uhr 1 UE
17,50 Euro
Gudrun Mack - Dipl. Designerin

I-5102

Kreatives Gestalten

für Suchtkranke und ihre Angehörigen

Die Gruppe bietet Platz für Austausch, Ideen und Vorlieben und kann inspirierend wirken und helfen, den eigenen Stil zu entwickeln, den eigenen künstlerischen Ausdruck zu finden. Der Spaß am Experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien wie Farbe, Papier, Leinwand, Seide, Ton und Holz eröffnet neue Wege, das eigene kreative Potential zu entdecken. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Di 10.1.2012 - 26.6.2012
17:00 - 20:00 Uhr 13 UE
gebührenfrei

Arno Bortz - freischaffender Künstler
Bonhoefferhaus Hochfeld,
Johannerstr. 145

I-5103

Strickkurse

Unsere Strick- und Nähkurse können auch von Jugendlichen unter 16 Jahren in Begleitung eines Elternteiles besucht werden. Die Kursgebühr ist für Jugendliche die gleiche wie die für Erwachsene.

Muster von A bis Z Grundkurs Stricken

für Anfänger und Fortgeschrittene

Von Mustern durch rechte und linke Maschen über Zopf- und Lochmuster bis hin zu Noppen- und Patentmustern sind der Vielfalt kaum Grenzen gesetzt. In diesem Kurs kann man das Stricken erlernen, auffrischen oder spezielle Strickträume in Angriff nehmen. Die Kursleiterin unterstützt bei der Umsetzung eigener Ideen. Bitte Wolle und passende Stricknadeln, Freude & etwas Geduld mitbringen. Interessierte Jugendliche unter 16 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen!

Mi 1.2.2012 - 7.3.2012
17:30 - 19:00 Uhr 6 UE
33,00 Euro

Hildegard Schmid - Kursleiterin Stricken

I-5104

Mini-Strickkurs

für Anfänger/-innen

Minimal geht es los...mit dem Maschen aufschlagen, dem Stricken von rechten und linken Maschen und dem Abketten. Nach Lust und Laune entstehen erste Strickproben. Bitte Wolle und passende Stricknadeln, Freude & etwas Geduld mitbringen. Strickgrundkenntnisse sind diesmal nicht erwünscht! Interessierte Jugendliche unter 16 Jahren können nur in Begleitung eines Elternteils teilnehmen!

Fr 2.3.2012 - 9.3.2012
18:00 - 21:00 Uhr 2 UE
24,00 Euro

Hildegard Schmid - Kursleiterin Stricken

I-5105

Nähkurse

Bitte bringen Sie zu den Kursen folgende Utensilien mit: Stoffe, Stecknadeln, Nähgarn, Nadeln, Ersatznadeln, eine Stoffschere und Papierschere sowie ein Maßband. Für das Garn der Kettelmaschine wird einmalig 1,00 Euro pro Kurs eingesammelt!

Naht für Naht Ein neuer Nähkurs

Anfänger und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß an Mode und Stoffen haben! Sie erlernen die Grundlagen des Nähens vom Zuschnitt über die Bund- und Kragenverarbeitung bis hin zu Knopflochern und Reißverschlüssen.

Mi 1.2.2012 - 21.3.2012
19:30 - 21:45 Uhr 8 UE
60,00 Euro

Carolin Zilligen - Bekleidungstechnikerin

I-5200

Naht für Naht

Anfänger und Fortgeschrittene

Mi 25.4.2012 - 13.6.2012
19:30 - 21:45 Uhr 8 UE
60,00 Euro

Carolin Zilligen - Bekleidungstechnikerin

I-5201

Nähen kann Jeder

für Nähanfängerinnen

Hierkönnen Sie folgende Arbeiten und Techniken erlernen: Zuschnitt, Bundverarbeitung, Knopflocher, Reißverschlüsse einnähen, Verarbeitung von Kragen.

Di 17.4.2012 - 26.6.2012
19:00 - 21:15 Uhr 9 UE
67,50 Euro

Dietlinde Jurtz - Nähkursleiterin

I-5202



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Kunst Gestalten Nähen

Birgit Höchter
0203/29 51 28-24
b.hoechter@fbw-duisburg.de

Nähen kann Jeder

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs können Sie an einfachen Kleidungsstücken folgende Arbeiten und Techniken erlernen: Zuschchnitt, Bundverarbeitung, Knopflocher, Reißverschlüsse einnähen, Verarbeitung von Kragen.

Mo 16.4.2012 - 25.6.2012
19:00 - 21:15 Uhr 9 UE
67,50 Euro

Dietlinde Jurtz - Nähkursleiterin

I-5203

Nähen kann Jeder

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs können Sie an einfachen Kleidungsstücken folgende Arbeiten und Techniken erlernen: Zuschchnitt, Bundverarbeitung, Knopflocher, Reißverschlüsse einnähen, Verarbeitung von Kragen.

Do 26.1.2012 - 21.6.2012
19:00 - 21:15 Uhr 18 UE
135,00 Euro

Iris Reise - Damenschneidergesellin

I-5204

Nähen kann Jeder

Aufbaukurs

Vorkenntnisse sind hier erwünscht!

Mo 23.1.2012 - 18.6.2012
09:15 - 11:30 Uhr 18 UE
135,00 Euro

Iris Reise - Damenschneidergesellin

I-5205

Schnittig, leicht und schnell

Junge Mode und Kinderkleidung

An diesen Vormittagen können Sie Ihrer Freude an Stoffen, Schnitten und Knöpfen nachgehen und pffiffige Kleidung nähen lernen.

Do 19.4.2012 - 28.6.2012
10:00 - 12:15 Uhr 9 UE
67,50 Euro

Dietlinde Jurtz - Nähkursleiterin

I-5206

Gesundheit Ernährung Ökologie

Antje Knüttel
0203/29 51 28-26
a.knuettel@fbw-duisburg.de

Gesunde Kinder

Das Essen spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle, vom ersten Lebensjahr an bis ins hohe Alter. Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, versorgen uns mit den Hauptnährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine wichtige Rolle beim Essen spielt aber auch die Gemeinschaft und eine angenehme Atmosphäre. So soll die Ernährung Spaß machen, gesellig sein und dabei gesund und fit halten.

Von der Milch zum Brei

Kochen, was Babys gerne essen

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse. Beim Säugling werden die Grundlagen für die spätere Gesundheit auch mit Ernährung gelegt. Im ersten Teil des Nachmittags werden die Besonderheiten der Babyernährung besprochen. Im praktischen Teil kochen Sie Babykost, die Sie in Ihren kleinen Vorratsdosen mit nach Hause nehmen können. Für Eltern mit Kindern im Alter bis 8 Monaten. Für TK-Versicherte kostenfrei.

Do 22.3.2012
14:30 - 17:30 Uhr 1 UE
5,00 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin

I-6000

Kinderkochen

mit Eltern oder Großeltern

Es ist ein Erlebnis gemeinsam zu kochen, zusammen zu schnippeln, zu rühren und zu probieren. Die Kinder kochen einfache Rezepte und die Eltern unterstützen sie dabei. Es wird eine Suppe, eine Hauptspeise mit Salat und ein Nachtisch zubereitet. Es soll Spaß machen und allen schmecken. Für Kinder ab 5 Jahren. Die Lebensmittelumlage ist enthalten.

Mi 9.5.2012
16:00 - 19:00 Uhr 1 UE
19,40 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin

I-6100

Kinder backen mit ihren Eltern

Kinder kneten, rühren, backen gerne. An diesem Nachmittag können Kinder mit Ihren Eltern oder Großeltern zusammen leckeres Gebäck zubereiten und verzieren. Kinder ab 4 Jahre können mit einer Begleitperson zusammen kochen. Gebühren inkl. Lebensmittelumlage.

Do 9.2.2012
15:00 - 18:00 Uhr 1 UE
17,90 Euro

Birgit Czychon-Tamkus - Hobbybäckerin

I-6101

Gesund genießen

Schlemmen Sie sich schlank

Genussvoll kochen und essen und dabei abnehmen, das steht im Vordergrund bei dem Kochkurs „Schlemmen Sie sich schlank“. Die Teilnehmer lernen leichte Rezepte kennen, die sie in ihren Speiseplan übernehmen können und beginnen so ihre Ernährungsumstellung. Während des Kurses erhalten sie Informationen zu einer richtigen Ernährungsumstellung, damit sie gesund und langfristig abnehmen und ihr Gewicht halten können. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die sich einfach „nur“ gesund ernähren möchten. Gebühr inkl. 1. Lebensmittelumlage.

Mo 5.3.2012 - 14.5.2012
18:00 - 21:00 Uhr 4 UE
49,10 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin

I-6200

Fit durch den Tag

Tipps und Tricks, wie Sie sich mit vollem Terminkalender gesund ernähren können. Gebühr inkl. 1. Lebensmittelumlage.

Mi 25.1.2012 - 16.5.2012
17:00 - 20:00 Uhr 4 UE
47,60 Euro

Brunhilde Matthes - Diplom-Oekotrophologin

I-6201

Kochen einfach nur aus Spaß

Der erste Abend

Koch- und küchentechnisch alles ausprobieren, mal Fleisch, mal Fisch, mal vegetarisch, immer Salat und immer ein 3-Gänge-Menü. Anschließend Kultur pflegen beim gemeinsamen Essen. Gebühr exkl. Lebensmittelumlage.

Di 17.1.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
15,00 Euro

Frank Unger - Hobbykoch

I-6202



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Kochen einfach nur aus Spaß

Der zweite Abend

Gebühr exkl. Lebensmittelumlage.

Di 28.2.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
15,00 Euro
Frank Unger - Hobbykoch

..... I-6203

Kochen einfach nur aus Spaß

Alle guten Dinge sind drei

Gebühr exkl. Lebensmittelumlage.

Di 24.4.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
15,00 Euro
Frank Unger - Hobbykoch

..... I-6204

Kochen einfach nur aus Spaß

Diesmal 4 mal

Gebühr exkl. Lebensmittelumlage.

Di 5.6.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
15,00 Euro
Frank Unger - Hobbykoch

..... I-6205

Singlekochkurs

Bei entspannter und ausgelassener Stimmung können Sie vielleicht nicht nur Kochen lernen. Wer den passenden Deckel zum Topf nicht findet, geht immerhin nicht leer aus, denn die Zubereitung und Verkostung eines auserwählter 3-Gänge-Menüs ist es allemal wert! Wer Herz und Gaumen nicht länger warten lassen möchte, sollte sich ein solches Koch-Date nicht entgehen lassen. Gebühr inkl. 1. Lebensmittelumlage.

Mo 23.1.2012 - 27.2.2012
18:00 - 21:00 Uhr 3 UE
38,70 Euro
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin

..... I-6206

Studi-Menü

international

Brauchen Sie Abwechslung vom Mensa-Menü? Möchten Sie Ideen für einfache Rezepte sammeln, kochen und genießen? So können Sie in dem Studenten-Kochkurs die französische, asiatische und türkische Küche an drei Abenden einmal selber ausprobieren. Es werden einfache 3-Gänge-Menüs gekocht. Die Lebensmittelumlage wird im Kurs erhoben.

Do 26.4.2012 - 31.5.2012
18:00 - 21:00 Uhr 3 UE
31,20 Euro
Sumi Lalo / Sylvie Serna / Havva Ugur

..... I-6207

International Kochen

mit dem Weltladen Duisburg

Es wird in diesem Kurs mit Fair Trade Produkten international gekocht. Probieren Sie die Vielfalt der Welt und genießen Sie mit allen Sinnen. Gebühren exkl. Lebensmittelumlage.

Do 26.1.2012
18:30 - 21:30 Uhr 1 UE
10,40 Euro

Elisabeth Schumann -
UGB Gesundheitstrainerin

..... I-6208

Schnelle Torten

die was hermachen

Torten backen ist keine Hexerei - mit dem richtigen Rezept ist alles im Handumdrehen fertig. Zaubern Sie einfache und schnelle Torten und probieren und genießen Sie danach die selbstgebackene Torte. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Di 13.3.2012
17:30 - 20:30 Uhr 1 UE
19,00 Euro

Ingrid Müller - Hauswirtschafterin

..... I-6209

Männer-Koch-Kurse

Männer können kochen! Von kleinen, feinen Gerichten bis zum opulenten Menü. In Gemeinschaft kochen lernen, die besten Erfahrungen und Tipps austauschen, zwischendurch mit den Töpfen klappern, die Messer schärfen und dann in gemütlicher Runde das Mahl gemeinsam genießen. Davon profitiert Man(n) selbst, aber auch Familie und Freunde.

Kochen mit Vergnügen

Geeignet für Anfänger und für Männer, die sagen: Ich möchte noch mehr lernen! Gebühr inkl. der 1. Lebensmittelumlage.

Mo 16.1.2012 - 11.6.2012
18:00 - 21:00 Uhr 6 UE
69,40 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
..... I-6301

Männer am Herd

für leicht Fortgeschrittene

Kochlust mit dem gewissen Etwas: Hier können Sie Ihre Kenntnisse erweitern und das Kochen verfeinern. Gebühr inkl. der 1. Lebensmittelumlage.

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
10:00 - 13:00 Uhr 6 UE
68,40 Euro

Brunhilde Matthes - Diplom-Oekotrophologin
..... I-6302

Heute koche ich

Männer am Herd

Mit den richtigen Rezepten und jeder Menge Tipps kann Man(n) mit seinen Kochkünsten begeistern! Gebühr inkl. der 1. Lebensmittelumlage.

Mi 11.1.2012 - 13.6.2012
18:00 - 21:00 Uhr 5 UE
58,00 Euro

Miriam Fereg - Oecotrophologin

..... I-6303

Internationale Küche

für Männer

Ein Kurs für Männer, die die internationale Küche und Kultur kennen lernen möchten. Es wird mit verschiedenen Referenten z.B. aus der Türkei, aus Frankreich, aus Indonesien oder aus Italien gekocht. Pro Abend sind 5,00 Euro Lebensmittelumlage in der Kursgebühr enthalten. Eventuell anfallende Mehrkosten werden an dem jeweiligen Abend abgerechnet.

Fr 20.1.2012 - 1.6.2012
18:00 - 21:45 Uhr 5 UE
90,00 Euro

Sumi Lalo / Maria Juana Jansson /
Sylvie Serna / Roberto Cargnelutti /
Havva Ugur

..... I-6304

Heute koche ich

für Fortgeschrittene

Hier lernen Männer raffinierte, dennoch schnell zuzubereitende Gerichte. Gebühr inkl. 1. Lebensmittelumlage.

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
18:00 - 13:00 Uhr 6 UE
68,40 Euro

Brunhilde Matthes - Diplom-Oekotrophologin
..... I-6305

Männer am Herd

Der Lionsclub kocht

Hier führen die Herren die Topfkünste unter Profiregie selber durch. In Kooperation mit dem Lionsclub.

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
19:00 - 22:00 Uhr 6 UE
62,40 Euro

Michael Lohkamp - Koch

..... I-6306

Mann trifft sich

Hobbyköche am Herd

Lebensmittelumlage wird im Kurs erhoben.

Di 10.1.2012 - 19.6.2012
19:00 - 22:00 Uhr 6 UE
62,40 Euro

Kurt Rossenrath - Hobbykoch

..... I-6307



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Gesundheit Ernährung Ökologie

Antje Knüttel
0203/29 51 28-26
a.knuettel@fbw-duisburg.de

Internationale Küche

Sie verreisen gerne? Sie möchten ferne Länder, Kulturen, die Menschen, Spezialitäten und landestypischen Gerichte kennen lernen? In der internationalen Küche werden Sie für einige Stunden mitgenommen in die verschiedenen Länder wie Asien, Bulgarien, Spanien, Italien, Frankreich, Türkei und lernen typische Rezepte kennen.

Arabische Vorspeisen

Restaurant Al-Gebra

In Zusammenarbeit mit dem Koch vom arabischen Restaurant Al-Gebra bieten wir einen kulinarischen Abend an, an dem Sie mit Unterstützung eines arabischen Koches viele verschiedenen Vorspeisen zubereiten und genießen können. Genießen Sie den originalen arabischen Geschmack. Gebühren inkl. Lebensmittelumlage.

Mo 30.1.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
22,50 Euro

Mohamed Hamad - Koch

..... I-6415

Arabisches 3-Gänge Menü

Restaurant Al-Gebra

In Zusammenarbeit mit dem Koch vom arabischen Restaurant Al-Gebra bieten wir einen kulinarischen Abend an, an dem Sie mit Unterstützung eines arabischen Koches ein 3-Gänge Menü zubereiten und genießen können. Genießen Sie den originalen arabischen Geschmack. Gebühren inkl. Lebensmittelumlage.

Mo 30.4.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
22,50 Euro

Mohamed Hamad - Koch

..... I-6416

Arabische Küche

Die arabische Küche soll dem Gaumen, den Geschmack und der Nase Freude bereiten. Linsen, Reis, Gemüse, Süßspeisen sind typisch für diese Küche,

so wird u.a. eine Linsensuppe, gefüllte Auberginen und etwas Süßes zubereitet. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage

Do 8.3.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
22,50 Euro
Aysel Koc - Hobbyköchin

..... I-6400

Französische Küche

Das Menü besteht aus: Crêpe au Fromage et au Jambon (mit Käse und gekochten Schinken gefüllte Crêpe, Pavés de Dorade poêlés et Marmelade de Poivrons grillés (Fisch, Dorade mit gegrillter Paprikamarmelade), Clafoutis de Tomates au Basilic (Clafoutis mit Basilikumtomaten), Gratin de Pommes aux Amandes - glace Vanille (Äpfel mit Mandeln im Backofen - Bourbonvanilleis) in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft. Gebühren inklusive 10,- Euro Lebensmittelumlage. Wein steht gegen eine Umlage zur Verfügung.

Do 12.1.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
25,00 Euro

Sylvie Serna - Hobbyköchin

..... I-6401

Französische Küche

An diesem Abend wird das gleiche Menü, wie am 12.01. gekocht. In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft. Gebühren inklusive 10,- Euro Lebensmittelumlage. Wein steht gegen eine Umlage zur Verfügung.

Di 7.2.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
25,00 Euro

Sylvie Serna - Hobbyköchin, Frankreich

..... I-6402

Französische Küche

Das Menü besteht aus: Chips de Betteraves-Sauce aux petits Oignons (Rote Beete Chips mit Zwiebelsauce), Blanquette de Veau (Kalbfleischfricassee), Tartiflette (Kartoffelgratin mit Roblochon), Soupe de Crémant aux Raisins rôtis (Suppe mit Crémant und gebratene Traube, kalt serviert!) in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft. Gebühren inklusive 12,- Euro Lebensmittelumlage. Wein steht gegen eine Umlage zur Verfügung.

Do 3.5.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
27,00 Euro

Sylvie Serna - Hobbyköchin

..... I-6403

Katalanische Küche

Das Menü besteht aus: Gefüllten Pilzen mit Walnüssen, Frischkäse und Manchego, Auberginenröllchen mit Riesengarnelen, Civet de Porc mit Picada (Schweineragoût mit Schokosauce), Papas arugadas (Pellkartoffeln mit Salzkruste), Flaó eivissenc (Käsekuchen mit Pastis und Minze aus Ibiza). Gebühr inkl. 10,- Euro Lebensmittelumlage. Wein steht gegen eine Umlage zur Verfügung.

Mo 19.3.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
27,00 Euro

Sylvie Serna - Hobbyköchin

..... I-6404

Kochen mit dem Wok

Wok-Kochen ist wirklich sehr schnell, da man die Zutaten praktisch komplett vorbereitet. Die hohen Temperaturen und die dadurch bedingte kurze Garzeit bewirken, dass wichtige Inhaltsstoffe der Zutaten gut erhalten bleiben und nicht „verdampfen“. Sehr lecker schmeckt es auch noch. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 23.3.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
23,00 Euro

Sumi Lalo - Hobbyköchin

..... I-6405

Asiatisches Fingerfood

Die asiatische Küche bietet als Fingerfood sehr viel Möglichkeiten. Viele verschiedene Kleinigkeiten werden zubereitet und mit den Fingern gegessen. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 3.2.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
23,00 Euro

Sumi Lalo - Hobbyköchin

..... I-6406

Lecker aus Thailand und den Philippinen

Die thailändische und philippinische Küche ist eine Mischung aus asiatischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Lauf der Jahrhunderte zu einer harmonischen und charakteristischen Landesküche verschmolzen sind. Gebühr inklusive Lebensmittelumlage.

Fr 11.5.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
23,00 Euro

Sumi Lalo - Hobbyköchin

..... I-6407



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Spanische Tapas

Die Vielfaltigkeit Spaniens

Eine der besten Möglichkeiten, die spanische Küche kennen zu lernen, sind Tapas. Tapas sind die kleinen Leckereien, die einfach zur spanischen Küche dazugehören. Die Auswahl der spanischen Tapas ist fast unendlich. Einige können Sie bei uns im Kochkurs kennenlernen. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 27.1.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
23,50 Euro

Maria Juana Jansson - Hobbyköchin

..... I-6408

Spanische Tapas

Kurs 2

Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Di 22.5.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
23,50 Euro

Maria Juana Jansson - Hobbyköchin

..... I-6409

Spanische Mittelmeerküche

Eines verbindet die Küche aller Mittelmeerlande miteinander: Frisches Gemüse, sonnenverwöhntes Obst und Olivenöl. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 17.2.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
23,50 Euro

Maria Juana Jansson - Hobbyköchin

..... I-6410

Türkische Küche

zum Kennenlernen

Die türkische Küche bietet vielseitige und leckere Rezepte. Vielleicht haben Sie in der Türkei tolle Gerichte kennengelernt und möchten diese gerne einmal selber kochen. Bei der Anmeldung können Sie uns gerne sagen, was Sie einmal zubereiten möchten. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 20.4.2012
17:30 - 20:30 Uhr 1 UE
19,50 Euro

Havva Ugur - Hobbyköchin

..... I-6411

Die italienischen Momente im Leben

Bei Signore Cargnelutti lernen Sie die italienische Küche mit frischem Gemüse, Obst und Kräutern der aktuellen Jahreszeit kennen. Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 13.1.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
24,00 Euro

Roberto Cargnelutti - Hobbykoch

..... I-6412

Die italienischen Momente im Leben

Kurs 2

Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 9.3.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
24,00 Euro

Roberto Cargnelutti - Hobbykoch

..... I-6413

Die italienischen Momente im Leben

Kurs 3

Gebühr inkl. Lebensmittelumlage.

Fr 15.6.2012
18:00 - 21:45 Uhr 1 UE
24,00 Euro

Roberto Cargnelutti - Hobbykoch

..... I-6414

Saisonale Küche

Genüsse des Sommers

Die leichte Küche

Den Sommer schmecken und mit den Sinnen genießen. Die frischen Zutaten nutzen, um ein geschmacksvolles Menü zu zaubern. Die leichte Küche steht an diesem Abend im Vordergrund. Gebühren inkl. Lebensmittelumlage.

Mi 2.5.2012
18:00 - 21:00 Uhr 1 UE
23,00 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin

..... I-6500

Sommerliche vegetarische Küche

Die vegetarische Sommerküche hat viel zu bieten. Es werden frische Zutaten genutzt, um ein leckeres und gesundes Menü zu zaubern. Gerade der Sommer bietet eine Vielfalt an Zutaten für eine abwechslungsreiche Mahlzeit. Gebühren inkl. Lebensmittelumlage.

Mi 6.6.2012
19:00 - 22:00 Uhr 1 UE
18,40 Euro

Elisabeth Schumann - UGB Gesundheitstrainerin

..... I-6501

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter

0203/29 51 28-24

b.hoechter@fbw-duisburg.de

Aktiv gesund

Junge Familien brauchen Bewegungsräume für alle Familienmitglieder. Ein fester Zeitraum in der Woche für gesunde Bewegung hilft hier. Junge Frauen stellen häufig sich und ihre Gesundheit zurück. Eine neue Lebenssituation und ein anderes Körpergefühl brauchen aber Zeit, Raum, Unterstützung und fachliche Begleitung. Einige Kurse werden im Rahmen der Gesundheitsvorsorge auch von Krankenkassen unterstützt.

Pilates für junge Frauen

nach der Geburt, für Anfängerinnen, mit Kinderbetreuung im Kurs

Im Anschluss an die Rückbildung ab der 7. Woche nach der Geburt ist dieser Kurs ein guter Einstieg mit Pilates-Übungen für den Bauch, Rücken und Beckenboden wieder fit werden. Pilates eignet sich hervorragend für junge Mütter. Mit wenig Zeitaufwand lassen sich die hoch effektiven Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft durchführen.

Di 24.1.2012 - 27.3.2012
10:30 - 11:15 Uhr 9 UE
36,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4000

Pilates für junge Frauen

nach der Geburt, für Anfängerinnen, mit Kinderbetreuung im Kurs

Di 17.4.2012 - 19.6.2012
10:30 - 11:15 Uhr 8 UE
32,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4001

Pilates für junge Frauen

nach der Geburt, für Fortgeschrittene, mit Kinderbetreuung im Kurs

Di 24.1.2012 - 27.3.2012
09:30 - 10:15 Uhr 9 UE
36,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4002



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter
0203/29 51 28-24
b.hoechter@fbw-duisburg.de

Pilates für junge Frauen

nach der Geburt, für Fortgeschrittene, mit Kinderbetreuung im Kurs

Schnell wieder fit werden mit Pilates-Übungen für den Bauch, Rücken und Beckenboden. Pilates eignet sich hervorragend für junge Mütter. Mit wenig Zeitaufwand lassen sich die hocheffektiven Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft durchführen.

Di 17.4.2012 - 19.6.2012
09:30 - 10:15 Uhr 8 UE
32,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4003

Pilates

Bauch- und Rückenmuskeltraining

Joseph Pilates entwickelte in den 20er Jahren in Amerika dieses rückschonende und sehr effektive Ganzkörpertraining, das durch die Verbindung von Atmung und Bewegung gezielt die Körpermitte stabilisiert. Es wird ruhig, konzentriert und sehr genau an jeder Übung gearbeitet, so dass eine geringe Wiederholungszahl eine sehr große Wirkung erzielt.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
18:00 - 18:45 Uhr 19 UE
76,00 Euro

Karola Busanny - Kursleiterin Pilates

..... I-4004

Pilates

Bauch- und Rückenmuskeltraining

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
19:00 - 19:45 Uhr 19 UE
76,00 Euro

Karola Busanny - Kursleiterin Pilates

..... I-4005

Pilates

Bauch- und Rückenmuskeltraining

Di 24.1.2012 - 19.6.2012
11:30 - 12:15 Uhr 17 UE
68,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4006

Pilates - Mix

Ein Pilates-Training, auch mit Handgeräten, wird ergänzt durch eine intensive Erwärmungsphase und einen entspannenden Ausklang.

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 20 UE
110,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4007

Pilates - Pause

Bauch- und Rückentraining

Ein Bauch- und Rückentraining in der Mittagspause, bei dem man mit sehr effektiven Übungen auf der Matte viel für den Körper tut, abschalten kann und durch eine spezielle Atmung erfrischt wieder an die Arbeit geht. Bewegungsfreundliche Kleidung ist aber wichtig!

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
13:00 - 13:45 Uhr 20 UE
80,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

..... I-4008

Rückenkurse

Rücksicht auf den Rücken wird im Evangelischen Familienbildungswerk ganz groß geschrieben und bedeutet, dass Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung mit Informationen und Übungen aus der Rückenschule verbunden werden. Das ergänzende Üben zu Hause oder am Arbeitsplatz und die vielfältige Bewegung in der Freizeit sind in jedem Alter von großer Bedeutung.

Dem Rücken zuliebe

Gymnastik und Entspannung

Diese ruhige Gymnastik verbindet Atmung und Bewegung auf besondere Weise. Neben Übungen für die Kräftigung und die Beweglichkeit werden wir versuchen, Verspannungen zu lösen, um zu Entspannung und Wohlbefinden zu gelangen.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
20:00 - 21:30 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Ruth Sommers - Gymnastiklehrerin

..... I-4100

Dem Rücken zuliebe

Gymnastik und Entspannung

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
16:00 - 17:30 Uhr 20 UE
110,00 Euro

Ruth Sommers - Gymnastiklehrerin

..... I-4101

Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser Gymnastik handelt es sich um die Korrektur und Stärkung der oft einseitig belasteten Wirbelsäule. Die Übungen lockern, entspannen, mobilisieren und kräftigen die Rumpfmuskulatur.

Do 26.1.2012 - 21.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 17 UE
93,50 Euro

Daniela Illinger - Übungsleiterin Prävention

..... I-4102

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Neben den Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Arme und Beine werden Übungen für die Kondition und Koordination dazu helfen, auf rückengerechte und gesunde Weise die allgemeine Fitness zu erhalten und zu verbessern.

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
19:45 - 21:15 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Siegfried Thiel - Übungsleiter

..... I-4103

Beweglich und gut bei Puste

in jedem Alter

Mattenübungen finden hier nicht statt!!

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
15:00 - 15:45 Uhr 20 UE
70,00 Euro

Ruth Sommers - Gymnastiklehrerin

..... I-4104



Gymnastikkurse

Ausgleichsgymnastik

Mit gezielter und gesundheitsorientierter Gymnastik können wir Belastungen im Alltag ausgleichen und die muskuläre Balance durch Dehnungen und Kräftigung wieder herstellen.

Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
18:00 - 18:45 Uhr 21 UE
73,50 Euro

Comelia Missalla - Übungsleiterin Prävention

..... I-4200



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Ausgleichsgymnastik

Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
19:00 - 19:45 Uhr 21 UE
73,50 Euro
Cornelia Missalla - Übungsleiterin Prävention
..... I-4201

Aktiv für eine gute Figur

in und nach den Wechseljahren

Durch gezielte Gymnastik mit und ohne Handgeräte rücken wir den Problemzonen des Alterwerdens auf den Leib. Wir arbeiten an Haltung, Balance, Flexibilität und kräftigen wichtige Muskelgruppen. Dehnungsübungen und Entspannung bilden den Abschluss der Stunde.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
16:15 - 17:45 Uhr 19 UE
104,50 Euro
Hannelore Waniek - Übungsleiterin
..... I-4203

Aktiv für eine gute Figur

..., indem wir unsere Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen und unsere Haltung verbessern. ..., indem wir durch gezielte Gymnastik die „Pölsterchen“ an Hüfte, Taille und Oberschenkel in Angriff nehmen und Muskulatur und Gewebe straffen.

Do 26.1.2012 - 21.6.2012
10:45 - 12:15 Uhr 17 UE
93,50 Euro
Daniela Illinger - Übungsleiterin Prävention
..... I-4204

Aktiv von Kopf bis Fuß

mit Gymnastik und Entspannung

Nackenschule, Rückenschule, Beckenbodengymnastik und Fuß- und Venengymnastik sind ein aktiver und präventiver Weg wieder fit zu werden und oft einseitige Belastungen auszugleichen. Auch Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Di 24.1.2012 - 19.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 17 UE
93,50 Euro
Brigitte Sollfrank - Übungsleiterin Prävention
..... I-4205

BOP – Gymnastik

In dieser intensiven Ausgleichsgymnastik wird mit vielseitigen Übungen ein Schwerpunkt auf die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po gelegt.

Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
20:00 - 20:45 Uhr 21 UE
73,50 Euro
Sarah Sahn - Physiotherapeutin i.A.
..... I-4206

Cardiostep and more

Mit einer Mischung aus verschiedenen Schrittkombinationen neben und auf der Stufe bringen wir den Kreislauf in Schwung und kurbeln die Fettverbrennung kräftig an. Mit einem intensiven Floorwork für den Bauch schnüren wir das Fitnesspaket in Form.

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
19:45 - 21:15 Uhr 19 UE
104,50 Euro
Steffi Zütphen - Aerobic Lehrtrainerin B
..... I-4207

Tanz und Fitness

Zumba – Tanz-Fitness

Lateinamerikanische Rhythmen verbunden mit Tanzschritten, die alle schnell und mit viel Spaß für sich entdecken und umsetzen können, sind das wichtigste an dieser neuen Trendsportart. Die Kursleiterin Snezana Dan ist ausgebildete Zumba-Fitness-Trainerin und sagt: „Sie müssen nicht tanzen können, um mitzumachen! Hören Sie einfach auf Ihren Körper, machen Sie mit und Sie werden begeistert sein.“ Bitte bewegungsfreundliche Bekleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Jugendliche unter 16 Jahren können sich nur in Begleitung eines Elternteiles anmelden!

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
20:00 - 20:45 Uhr 19 UE
85,50 Euro
Snezana Dan - Zumba-Instructorin
..... I-4300

Zumba – Tanz-Fitness

Bitte Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Jugendliche unter 16 Jahren können sich nur in Begleitung eines Elternteiles anmelden!

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
17:45 - 18:30 Uhr 19 UE
85,50 Euro
Snezana Dan - Zumba-Instructorin
..... I-4301

Zumba – Tanz-Fitness

Bitte Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Jugendliche unter 16 Jahren können sich nur in Begleitung eines Elternteiles anmelden!

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
18:45 - 19:30 Uhr 19 UE
85,50 Euro
Snezana Dan - Zumba-Instructorin
..... I-4302

Zumba – Tanz-Fitness

Ein neuer Kurs für alle Tanzfreudigen
Bitte Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Jugendliche unter 16 Jahren können sich nur in Begleitung eines Elternteiles anmelden!

Fr 27.1.2012 - 22.6.2012
18:30 - 19:15 Uhr 18 UE
81,00 Euro
Snezana Dan - Zumba-Instructorin
..... I-4303



Tanzen zur Musik aus 1001 Nacht

fortgeschrittene Tänzerinnen

Neben der Tanztechnik und der Vermittlung von Basiselementen wird auch das Erstellen von Choreographien und Schrittkombis erlernt. Dabei kommen Spaß und Lebensfreude nicht zu kurz. Die Kursleiterin entführt Frauen jeden Alters in die geheimnisvolle Welt aus 1001 Nacht mit viel Freude und Musik aus unterschiedlichen Ländern und Traditionen. Bitte bequeme Kleidung und ein Hüfttuch mitbringen! Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind in diesem Kurs Voraussetzung!

Do 26.1.2012 - 14.6.2012
20:30 - 22:00 Uhr 17 UE
93,50 Euro
Snezana Dan - Orientalischer Tanz
..... I-4304

Salsa – Grundkurs

Salsa ist der Oberbegriff für verschiedene Tanzrhythmen aus dem spanischsprachigen Teil der Karibik. Wie die Salsa-Musik ist auch der dazugehörige Tanz eine Verbindung afrokaribischer und europäischer Tanzstile. Dieser neue Kurs richtet sich auch an Tanzanfänger/-innen. Bitte mit Tanzpartner/-in anmelden und Tanz- oder Hallenschuhe mitbringen! Jugendliche unter 16 Jahren können sich nur in Begleitung eines Elternteiles anmelden! Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person!

Fr 27.1.2012 - 23.3.2012
19:30 - 20:15 Uhr 8 UE
36,00 Euro
Snezana Dan - Zumba-Instructorin
..... I-4305



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter
0203/29 51 28-24
b.hoechter@fbw-duisburg.de

Entspannung

Entspannen und abschalten kann man lernen! Wer die inneren Kräfte weckt und sie in den Alltag integriert, hat eine gute Chance, dem Stress in Familie und Beruf gelassener zu begegnen. Jeder von uns kann seinen Weg zum Wohlfühl finden, ob nun durch eine Entspannungstechnik oder durch Yoga, das neben der entspannenden Wirkung auch die Atmung, die Kraft und die Beweglichkeit positiv beeinflusst.

Qi Gong

Energie für Körper und Seele

Qi Gong stammt aus dem chinesischen Kulturkreis und umfasst jahrtausende alte Übungen, die dem Erreichen von innerer Kraft, körperlicher, geistiger Vitalität und Ausgeglichenheit dienen. Die „18 Übungen für die Gesundheit“ aus dem Taiji, dem Qi Gong und dem Shiba Shi stehen mit ruhigen, fließenden Übungen im Stehen im Mittelpunkt des Kurses und sind für jeden geeignet - auch im Hinblick auf einen gesunden Rücken. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Mo 16.1.2012 - 19.3.2012
19:00 - 19:45 Uhr 9 UE
36,00 Euro

Ruth Sommers - Gymnastiklehrerin

..... I-4400

Qi Gong

Energie für Körper und Seele

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Mo 16.4.2012 - 18.6.2012
19:00 - 19:45 Uhr 9 UE
36,00 Euro

Ruth Sommers - Gymnastiklehrerin

..... I-4401

Yoga

Atmung und Entspannung

Übungen aus dem Hatha-Yoga werden erweitert durch Atemübungen und

Übungen zur Selbstwahrnehmung. Über bewusst praktizierte Körperhaltungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation bringen wir uns in Einklang mit uns selbst und finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Voraussetzung ist lediglich die Freude an einfachen und ruhigen Bewegungen. Kombiniert mit der Atmung wird so das Wohlbefinden des Einzelnen unterstützt.

Mo 23.1.2012 - 18.6.2012
16:45 - 18:15 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Monika Fehse - Yogalehrer BDY i.A.

..... I-4402

Yoga

Atmung und Entspannung

Mo 23.1.2012 - 18.6.2012
18:15 - 19:45 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Jörg Bienwald - Yogalehrer BDY, EYU

..... I-4403

Yoga

Mehr Gelassenheit im Alltag

Yoga ist für viele Menschen die ideale Entspannungstherapie, denn gerade nach einem temperamentvollen Berufs- oder Familientag fällt das Abschalten nicht leicht. Durch ruhige Bewegungen, bewußte Atmung und Konzentration auf den eigenen Körper ist der Übergang in ein Körperwohlgefühl fließend zu erreichen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mit!

Mo 23.1.2012 - 18.6.2012
19:45 - 21:15 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Jörg Bienwald - Yogalehrer BDY, EYU

..... I-4404

Yoga

für einen gesunden Rücken

Durch sich wiederholende Körperbewegungen und -haltungen in Verbindung mit dem Atem kann die Wirbelsäule auf positive Weise angesprochen werden. Die Beweglichkeit des Rückens wird auf sanfte Weise gefördert, wodurch sich vorhandene Spannungen lösen. Auf dieser Basis können dann kräftigende Übungen und Haltungen für die Rückenmuskulatur einfließen und die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützen. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit.

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
17:15 - 18:45 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Marianne Wilms - Yogalehrerin BDY, EYU

..... I-4405

Yoga

Entspannung und Wohlbefinden

Yoga bietet mit seinen Bewegungs- und Entspannungselementen einen Erfahrungsweg, der von jedem Menschen beschritten werden kann. Es kann helfen, den Alltag zu ergänzen und zu beeinflussen und dem natürlichen Bedürfnis nach Ausgeglichenheit und Lebensfreude „Raum“ zu geben. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit.

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
18:45 - 20:15 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Marianne Wilms - Yogalehrerin BDY, EYU

..... I-4406

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein traditionelles Übungssystem aus Haltungen und Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen.

Do 26.1.2012 - 21.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Ingeborg Neuhaus - Yogaleiterin

..... I-4407

Hatha Yoga

Do 26.1.2012 - 21.6.2012
10:45 - 12:15 Uhr 18 UE
108,00 Euro

Ingeborg Neuhaus - Yogaleiterin

..... I-4408

Yoga für die Schönheit von innen

für leicht Fortgeschrittene

Jeder kann Yoga praktizieren! Sie wollen Ihren Körper beweglich und in Form halten? Sie suchen Erleichterung bei Rückenschmerzen oder Stress? Yoga kann zu Ihrem Handwerkszeug werden. Machen Sie sich auf den Yoga-Weg mit Übungen aus dem Hatha-Yoga, Tiefenentspannung und Atemführung. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
19:00 - 20:30 Uhr 19 UE
114,00 Euro

Ilona Seifert - Yogalehrerin BDY, EYU
Johanniter-Stift Duisburg Wildstr. 10

..... I-4409



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Wassergymnastik

Wasser ist das ideale Element um gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend und entspannend. Bei der Wassergymnastik werden alle Muskelgruppen auf wohlthuende Weise gegen den Wasserwiderstand bewegt und somit gekräftigt. Dabei stehen die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Durch den Auftrieb des Wassers spürt man nur etwa ein Sechstel seines Körpergewichts. Somit spricht diese Gymnastik besonders Personen an, die ihre Gelenke entlasten wollen, ohne auf Bewegung zu verzichten. Auch die geplagte Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert. Positiv wirkt sich die Wassergymnastik auf unser Herz-Kreislauf-System und überflüssige Pfunde aus. Unsere Wassergymnastikkurse finden im Evangelischen Krankenhaus Bethesda in der Heerstr. 217 statt. Die Wassertemperatur des Bewegungsbades beträgt in der Regel 31° - 33° C Grad. Das Bewegungsbad hat eine gleichbleibende Tiefe von 1,35 m und ist für sehr kleine Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu bedenken. Die Kurse sind auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Auch die Wassergymnastik-Kurse sind ein Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Einige Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Eine Teilnahmebescheinigung bekommen Sie von uns auf Anfrage nach Kursende.



Aquarobic – Late Night

Intensive Wassergymnastik für alle, die ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und mit Dehn- und Kräftigungsübungen im Wasser einen aktiven Ausgleich zu oft einseitigen Belastungen schaffen möchten.

Di 24.1.2012 - 19.6.2012
20:15 - 21:00 Uhr 18 UE
90,00 Euro
Kathrin Lipowski - Physiotherapeutin
..... I-4500

Aquarobic

Intensive Wassergymnastik für alle, die ihren Fettstoffwechsel und auch ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen möchten. Ideal auch zur Gewichtsreduktion!

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
19:30 - 20:15 Uhr 20 UE
100,00 Euro
Kathrin Lipowski - Physiotherapeutin
..... I-4501

Aquarobic

Intensive Wassergymnastik für alle, die ihren Fettstoffwechsel und auch ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen möchten. Ideal auch zur Gewichtsreduktion!

Sa 21.1.2012 - 23.6.2012
12:10 - 12:55 Uhr 21 UE
105,00 Euro
Simone Fröhlich - Gesundheitspädagogin
..... I-4502

Wassergymnastik

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
18:45 - 19:30 Uhr 19 UE
95,00 Euro
Claudia Nebel - Physiotherapeutin
..... I-4503

Wassergymnastik

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
19:30 - 20:15 Uhr 19 UE
95,00 Euro
Claudia Nebel - Physiotherapeutin
..... I-4504

Wassergymnastik

Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
18:00 - 18:45 Uhr 21 UE
105,00 Euro
Lisa Hornemann - Physiotherapeutin i.A.
..... I-4505

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
12:45 - 13:30 Uhr 20 UE
100,00 Euro
Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
..... I-4506

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
18:45 - 19:30 Uhr 20 UE
100,00 Euro
Kathrin Lipowski - Physiotherapeutin
..... I-4507

Wirbelsäulengymnastik im Wasser – Late Night

Mi 25.1.2012 - 20.6.2012
20:15 - 21:00 Uhr 20 UE
100,00 Euro
Kathrin Lipowski - Physiotherapeutin
..... I-4508

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
18:30 - 19:15 Uhr 19 UE
95,00 Euro
Nicola Schulte - Physiotherapeutin i. A.
..... I-4509

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Sa 21.1.2012 - 23.6.2012
13:00 - 13:45 Uhr 21 UE
105,00 Euro
Simone Fröhlich - Gesundheitspädagogin
..... I-4510

Wassergymnastik und Osteoporose

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
18:00 - 18:45 Uhr 19 UE
95,00 Euro
Claudia Nebel - Physiotherapeutin
..... I-4511

Wassergymnastik und Osteoporose

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
15:30 - 16:15 Uhr 19 UE
95,00 Euro
Simone Fröhlich - Gesundheitspädagogin
..... I-4512

Wassergymnastik und Osteoporose

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
17:45 - 18:30 Uhr 19 UE
95,00 Euro
Nicola Schulte - Physiotherapeutin i. A.
..... I-4513





Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Politik Teilhabe Geschichte

Achim Ziellenbach
0203/29 51 28-22
a.ziellenbach@fbw-duisburg.de

Das Freiwillige Soziale Jahr in Kirche und Diakonie

Junge Menschen engagieren sich ein Jahr in sozialen Einrichtungen. Ob in der evangelischen Gemeinde, in der Altenhilfe oder der Psychiatrie - junge Frauen und Männer lernen für ihr Leben. Das **Freiwillige Soziale Jahr (FSJ)** ist eine gute Gelegenheit, zusätzliche Erfahrungen für die Ausbildung oder das Studium zu machen und sich beruflich zu orientieren. Der Gesetzgeber sieht zudem eine Fortbildung von insgesamt fünf Wochen und eine Vergütung der Arbeit vor. Die Wochen finden im evangelischen **Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Schlachthofstr. 95** statt. Die Planungen stehen unter Vorbehalt. Sowohl der Ort, als auch der Zeitpunkt können sich noch verschieben.

Zwischen Schule und Beruf

Dritte Fortbildungswoche

Zukunftspläne schmieden, Kommunikationstechniken erproben, Herausforderungen bestehen... Eine Woche mit den Beschäftigten des Freiwilligen Sozialen Jahres erleben und zusammen lernen.

Mo - Fr 6.2.2012 - 10.2.2012
09:00 - 15:00 Uhr 5 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
..... I-7100

Zwischen Schule und Beruf

Vierte Fortbildungswoche

Mo - Fr 16.4.2012 - 20.4.2012
09:00 - 15:00 Uhr 5 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
..... I-7101

Zwischen Schule und Beruf

Fünfte Fortbildungswoche

Mo - Fr 18.6.2012 - 22.6.2012
09:00 - 15:00 Uhr 5 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
..... I-7102

Seminare & Fortbildungen Information

Bärbel Rubino
Tel: 0203/29 51 28-20

Qualifizierung im Offenen Ganzttag

Betreuungskraft Lehrgang 9

Fr 24.2.2012 - 13.7.2012
18:00 - 22:15 Uhr 17 UE
400,00 Euro
Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin
..... I-F001

Betreuungskraft Lehrgang 10

Fr 20.4.2012 - 29.9.2012
18:00 - 22:15 Uhr 17 UE
400,00 Euro
Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin
..... I-F002

Leitung Lehrgang 2

Fr 16.3.2012 - 2.6.2012
18:00 - 22:15 Uhr 8 UE
350,00 Euro
Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin
..... I-F003

Tandem-Fortbildung

Konzentrationstraining für Kinder (KOKOTRAIN)

Diese Fortbildung richtet sich an Lehr- und Betreuungskräfte die gemeinsam ein speziell für Grundschulkindern entwickeltes Konzentrationstraining erlernen möchten, das sowohl im Unterricht als auch nachmittags im Offenen Ganzttag eingesetzt werden kann. Erfahrungen aus Pilotprojekten haben ergeben, dass eine Verknüpfung von Vor- und Nachmittagsbereich in diesem Konzentrationstraining besonders effektiv ist. Gearbeitet wird mit einer Arbeitsmappe, die alle für das Training notwendigen Arbeitsblätter enthält. Diese Arbeitsmappe kostet zusätzlich 40,- Euro pro Person. Diese Fortbildung ist über einen Bildungs- oder Prämiegutschein zu 50% finanzierbar.

Sa 17.3.2012 - 24.3.2012
09:00 - 18:00 Uhr 2 UE
480,00 Euro
Thomas Bentgens - Lerntherapeut
..... I-F004

Fortbildungen für Mitarbeitervertretungen

Arbeitskreis MAV

Mitarbeitervertretung in kirchlichen Betrieben

Aktuelle Informationen und Austausch über betriebliche Belange stehen im Vordergrund der Gespräche. Die Themen werden von den Teilnehmern mitbestimmt. Bitte den Text des MVG-EKiR mitbringen. Die Fortbildung ist nach §§ 19,3 + § 30,2 MVG anerkannt.

Mi 25.1.2012 - 6.6.2012
14:00 - 16:15 Uhr 5 UE
67,50 Euro

Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
..... I-F200

Fortbildung für Gymnastikgruppenleitung

Regina spezial II

„Futter“ für die bewegten Kurse

In diesem Jahr bieten wir wieder einen Fortbildungstag mit 4 Bausteinen an, um ganz viele Anregungen für die eigene Kurstätigkeit zu geben:

1. Cardio-Intervall-Training: Mit und ohne Step. Mit einfachen Schrittfolgen starten wir mit einem Aufwärmprogramm für Herz und Kreislauf zur Einstimmung in alle Kursstunden oder als Schwerpunkt für einzelne Stunden - gelenkschonend und intensiv.

2. Circuit-Training: Das gute alte Zirkeltraining in einer zeitgemäßen Form mit vielen Anregungen zur Erweiterung mit Handgeräten und Tarzanschrei.

3. Bauch- und Rückenfit: Nach den Ideen der neuen Rückenschule die Tiefenmuskulatur kräftigen und die Rumpfbeweglichkeit erhalten mit ganz viel Mobilisation und Rotation.

4. Yoga - Stretch & Relax: Eine Mischung aus intensiver Dehnung und tiefer Entspannung, um müde Muskeln zu entspannen und geistig wieder aufzutanken. Alle Bausteine werden auch im Hinblick auf die Arbeit mit älteren Zielgruppen vorgestellt.

Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche Bekleidung, Schreibzeug, ein Getränk und etwas für ein Mini-Buffer mit.

Sa 19.5.2012
10:00 - 16:00 Uhr 1 UE
30,00 Euro
Regina Thoede - Aerobiclehrtrainerin
..... I-F420



Haus der Familie – Hinter der Kirche 34

Bewusst gesund

Einen ganzen Tag oder wenigstens ein paar Stunden Zeit nehmen für sich und seine Gesundheit, das sollte es einem Wert sein! In den Tagesveranstaltungen wird gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung sinnvoll kombiniert, so daß der Tag für Sie entspannend und lehrreich wird.

Seminare für Beschäftigte der Stadt Duisburg

Gesundheitscoaching U26

für junge Mitarbeiter/innen

Mit dem Eintritt in den Beruf beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die individuelle Lebensführung ändert sich, weil der Beruf mehr Verantwortung, neue, unbekannte Aufgaben und ungewohnte physische und psychische Belastungen mit sich bringt. Mit diesem Seminar soll bereits frühzeitig der Grundstein für eine gesunde Zukunft unserer jungen Beschäftigten gelegt werden. Sie bekommen frühzeitig eine Idee, wie sie am Arbeitsplatz und in der Freizeit fit bleiben können.

Di 17.4.2012
08:30 - 16:30 Uhr 1 UE
Antje Knüttel / Birgit Höchter

..... I-F660

Gesundheitscoaching für Frauen Ü45

Der Körper verändert sich mit Ü45. Gewicht halten und fit bleiben wird schwieriger. Die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, von Wohlbefinden und Balance stehen mit fortschreitendem Alter im Vordergrund. Aber auch die Vorbeugung von Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen sollen Beachtung finden. Am wenigsten Beschwerden haben Frauen, die gut über die Vorgänge im Körper informiert sind und gelassen mit dem neuen Lebensabschnitt umgehen.

Mo 7.5.2012
08:30 - 16:30 Uhr 1 UE
Antje Knüttel / Birgit Höchter / Silke Ritter

..... I-F661



Gesundheitscoaching für Männer Ü45

Herz-Kreislauf

Der Körper verändert sich mit Ü45. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine häufige Todesursache bei Männern. Vorbeugen liegt in der eigenen Hand: Den Willen haben, die Lebensweise zu ändern, das Rauchen aufgeben, Übergewicht abbauen. An diesem Tag hören Sie etwas über die Theorie und machen viel in der Praxis, wie Sport, Ernährung und Entspannung. Gönnen Sie sich den ganzen Tag nur für sich, Ihr Herz wird es Ihnen danken!

Mo 14.6.2012
08:30 - 16:30 Uhr 1 UE
Antje Knüttel / Birgit Höchter / Silke Ritter

..... I-F662

Seminar für Beschäftigte in Kindertageseinrichtungen

Hygiene- und Infektionsschutzschulung

Lebensmittelrecht

Gemäß § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG) sowie EG-Verordnung 852/ 2004 über Lebensmittelhygiene (Anhang II, Kapitel XII) ist vorgeschrieben, dass Personen, die im Lebensmittelbereich tätig sind, in Bezug auf Infektionskrankheiten, Übertragungswege und Tätigkeitsverbote sowie sonstige hygienerelevante Fragestellungen (Grundlagen HACCP) einmal jährlich geschult werden müssen. Die Einhaltung der Hygiene dient der Gesundheit der Kinder, die von uns gepflegt werden. Es sollen die Besonderheiten für die U3-Betreuung angesprochen werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Lebensmittelrecht und deren praktische Umsetzung für Kindertageseinrichtungen. Für diese Wiederholungsschulung erhalten Sie eine Bescheinigung, die Sie bei Bedarf dem Gesundheitsamt vorzeigen müßten.

Di 27.3.2012
14:00 - 16:00 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Haus der Kirche, Am Burgacker 14-16

..... I-F670



Das Evangelische Familienbildungswerk – Duisburger Gemeinden hat sich mit elf weiteren Einrichtungen der evangelischen Familienbildung im Rheinland im Jahr 2005 zum Kooperationsverbund „Ev. Familienbildungswerk Rheinland“ zusammengeschlossen.

Das Evangelische Familienbildungswerk Rheinland ist ein nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannter Zusammenschluss, der für die Beantragung und Abwicklung der Zuschüsse sowie deren Verwendungsnachweisführung zuständig ist.

Zum Verbund gehören die Familienbildungsstätten und –werke aus Bonn-Bad Godesberg, Düren, Düsseldorf, Düsseldorf-Mettmann, Duisburg, Köln, Krefeld, Mülheim/Ruhr, Oberhausen, Voerde und Wuppertal.

Diese Einrichtungen sind selbst gesetzlich anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung und für Ihre Kursangebote eigen verantwortlich. Die Geschäftsführung des Ev. Familienbildungswerkes Rheinland liegt in der Hand des Ev. Familienbildungswerkes Duisburg. Der Verbund verfügt über ein Zuschussvolumen von ca. 1,5 Millionen Euro und erreicht mit seinen Angeboten in den eigenen Einrichtungen, stadtteilbezogenen Kursen und in Gemeinden etwa 120.000 Familien mit ihren Kindern.

Das Evangelische Familienbildungswerk Rheinland ist mit seinen Mitgliedereinrichtungen als Dienstleistungsunternehmen im Rahmen der anerkannten Weiterbildung des Landes seit Dezember 2009 nach der nach DIN ISO 9001:2008 durch die Zertifizierungsstelle der TÜV SÜD Management Service GmbH zertifiziert. Diese Zertifizierung sichert den Behalt der Zuschüsse nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Die Einrichtungen des Verbundes „Ev. Familienbildungswerk Rheinland“ arbeiten sehr eng zusammen und stimmen ihre gemeinsamen Ziele im Rahmen einer Jahresplanung miteinander ab.



Ev. Gemeindezentrum – Auf dem Damm 8

Eltern und Kinder

Elke Zimmermann
0203/29 51 28-25
e.zimmermann@fbw-duisburg.de

Im ersten Lebensjahr

Stillberatung

Stillen ist natürlich, aber nicht immer ist es ganz einfach. Durch den Austausch mit anderen Müttern bei den monatlichen Stilltreffen lernen Sie von den Erfahrungen Anderer, knüpfen neue Kontakte und erhalten fundierte Informationen rund ums Stillen. Auch Schwangere können hier das Stillen hautnah erleben und sich auf die kommende Zeit vorbereiten. Die Stillgruppe findet bis auf das erste Treffen immer am ersten Mittwoch im Monat statt.

Mi 11.1.2012 – 6.6.2012
11:00 – 12:30 Uhr 6 UE
gebührenfrei
Monika Schneider - Stillberaterin

..... I-1050



Indische Babymassage

ab der 5. Woche bis zum 4. Monat
Babymassage ist eine besondere Art der liebevollen Berührung. Die Urbedürfnisse des Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung werden gestillt und somit wird die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes gefördert. Der innige Kontakt, der während der Massage zwischen Eltern und Babys entsteht, stärkt die Bindung zueinander. Die Babymassage stärkt die Kompetenz der Eltern und steigert ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrem Baby. Im Kurs wird Schritt für Schritt die Technik der indischen Babymassage nach Frédérik Leboyer vermittelt. Ein Handtuch ist als Unterlage mitzubringen.

Mi 8.2.2012 – 14.3.2012
11:00 – 12:30 Uhr 6 UE
33,00 Euro
Kathrin Weber - Leiterin Babymassage

..... I-1050

Babys stärken

Baby-Club

für Babys ab dem 6. Lebensmonat
Der Baby-Club ist eine entwicklungsfördernde Spielgruppe aus einer Kombination von Musik-, Spiel- und Bewegungsangeboten. Durch das Spielen mit allen Sinnen - Singen, Hören, Fühlen, Sehen, Matschen, Greifen - wird die Entwicklung Ihres Kindes spielerisch gefördert. Der aktive Informations- und Erfahrungsaustausch unterstützt die Kompetenz der Eltern im Umgang mit ihren Babys.

Do 19.1.2012 – 21.6.2012
15:30 – 17:00 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Kathrin Weber - Leiterin Babyfitness

..... I-1051

Spielen mit allen Sinnen

Nach dem ersten Geburtstag macht Ihr Kind wahre Entwicklungssprünge. Es beginnt zu laufen, zu sprechen, interessiert sich für Gleichartige und erforscht seine Umgebung. Mit allen Sinnen seine Umwelt, fühlt sich als Mittelpunkt des Universums und ist begierig, die Dinge um sich herum zu be-greifen, zu erfassen und auszuprobieren.

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-3 Jahren

Mo 16.1.2012 – 18.6.2012
09:30 – 11:00 Uhr 19 UE
99,90 Euro

Christiane Arens - päd. Mitarbeiterin

..... I-1150

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-3 Jahren

Di 10.1.2012 – 19.6.2012
09:30 – 11:00 Uhr 20 UE
105,00 Euro

Silke Strerath - Krankenschwester

..... I-1151

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-3 Jahren

Do 12.1.2012 – 21.6.2012
09:30 – 11:00 Uhr 20 UE
105,00 Euro

Silke Strerath - Krankenschwester

..... I-1152

Mit allen Sinnen

für Kinder von 1-3 Jahren

Fr 27.1.2012 – 22.6.2012
09:30 – 11:00 Uhr 18 UE
94,80 Euro

..... I-1153

Religion Glaube Kirche

Marlis Thiesbonenkamp
0203/29 51 28-23
m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Die evangelischen Kirchengemeinden und der evangelische Kirchenkreis sind im Internet unter www.kirche-duisburg.de zu finden. Informationen zum christlich-jüdischen Dialog und zum Arbeitskreis Christen und Juden, der regelmäßig Themenabende veranstaltet, erhalten Sie beim Synodalbeauftragten Pfarrer Frank Hufschmidt Tel. 0203-449 31 93.

Fremdsprachen Literatur Integration

Marlis Thiesbonenkamp
0203/29 51 28-23
m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Englisch Fortgeschrittene

Unit 10, Headway A2

In diesem Fortgeschrittenenkurs sind Wiedereinsteiger, die schon einmal in der Schule oder in Kursen Englisch lernten, sehr willkommen. Das Lehrwerk orientiert sich an alltäglichen Themen und Situationen.

Mo 9.1.2012 – 18.6.2012
15:30 – 17:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Petra Stephanblome - Lehrerin

..... I-3550

Englisch auffrischen

mit Lektüre

Refresher sind sehr willkommen. Lektüre „The Zodiac Murders“ (Langenscheidt) von C.Eilertson und D.Puchalla. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

Mi 25.1.2012 – 20.6.2012
09:30 – 11:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Wilfried Mohr - Englischlehrer

..... I-3551



Ev. Gemeindezentrum – Auf dem Damm 8

Englisch

Leichte Konversation und Lektüre

You have already learnt some English and would like to improve it? Welcome! Not only will we repeat some grammar and talk about everyday life, but also might we read an „easy reader“.

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Anglistik
I-3552

Englisch für ältere Anfänger

Sie gehören zu den vielen Leuten, die die Nase voll davon haben, dass immer mehr englische Ausdrücke in unserem Alltag verwendet werden und sie diese nicht aussprechen und verstehen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, denn dieser Kurs richtet sich an reine Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in angenehmer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck etwas Englisch für den Alltag lernen möchten, um endlich wieder „mitreden“ zu können. Nur Mut und herzlich Willkommen!!!

Fr 3.2.2012 - 22.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 19 UE
98,80 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Anglistik
I-3553

Sprachkurse in Begegnungsstätten

In Zusammenarbeit mit Seniorenbegegnungsstätten bieten wir wohnortnah Sprachkurse für Ältere an. Senioren entdecken oft im Anschluss an ihre Berufstätigkeit oder Familienphase Fremdsprachenlernen als Zugang zu einer sich immer schneller verändernden Welt. In diesen Kursen geht es um ein Wissen, das unmittelbar im Alltag angewandt werden kann. Das Lehrwerk orientiert sich an den Lernbedürfnissen von Senioren. Es wird viel wiederholt, die Progression ist langsam, so dass kein Leistungsdruck entsteht. Hauptziel des Spracherwerbs ist das Sich-Verständigen-Können.

Englisch Auffrischkurs

Englisch mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon einmal in Kontakt mit der englischen Sprache gewesen sind und diese noch einmal von Grund auf erlernen

möchten. Mit den Anfangslektionen von Sterling Silver 2 beginnen wir allmählich grammatische Grundkenntnisse zur Verwendung der Vergangenheitsformen aufzubauen. Geübt wird durch kleinere Rollen- und Frage- und Antwortspiele anhand zahlreicher Alltags- und Reisesituationen.

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Berit Michel - Anglistik M.A
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
I-3554

Englisch Wiederauffrischer

Unit 9, Going for Gold

Mit Spaß an der Sache lässt sich Englisch leichter lernen! Deshalb wird in diesem Kurs neben dem Lesen von Texten und dem Vertiefen von Grammatik viel geredet, gelacht und gespielt. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer. Geeignet für ältere Teilnehmer mit sicheren englischen Grundkenntnissen

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
08:45 - 10:15 Uhr 22 UE
114,40 Euro

Petra Stephanblome - Lehrerin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
I-3555

Englisch Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Teilnehmer, die über Grundkenntnisse verfügen oder deren Schulenglisch lange zurückliegt, gut mit einsteigen. Es wird viel wiederholt und dem Lerntempo der Teilnehmer entsprechend vorangegangen.

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 22 UE
114,40 Euro

Petra Stephanblome - Lehrerin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
I-3556

English after breakfast

Ohne Zeit- und Leistungsdruck wird Englisch gelernt um sich im Urlaub und auf Reisen verständigen zu können. Auch gut geeignet für Quereinsteiger, die in entspannter Atmosphäre ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Die Teilnehmer bestimmen das Tempo.

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Anglistik
Ev. Gemeindehaus Ruhrort,
Dr. Hammacher-Str. 10
I-3557

Englisch

Leichte Konversation und Lektüre

You have already learnt English and want to improve it? Welcome! Not only will we repeat some grammar and talk about everyday life, but also might we read an „easy reader“.

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Dorothee Müller-Pins - Studium Anglistik
Ev. Gemeindehaus Ruhrort,
Dr. Hammacher-Str. 10
I-3558

Niederländisch Fortgeschrittene

Les 8 „Welkom!“

Im nächsten Hollandurlaub den „koffie verkeerd“ oder die „frites“ mal auf Niederländisch bestellen? Der Kurs ist gedacht für alle, die gerne zu unseren Nachbarn fahren und „mitreden“ möchten. Interessantes zu Land und Leuten rundet das Programm ab. Geeignet für Teilnehmer, die Vorkenntnisse aus 1-2 Kursen mitbringen.

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
17:30 - 19:00 Uhr 20 UE
104,00 Euro

Petra Stephanblome - Lehrerin
I-3650



Deutsch lernen

Die nachfolgenden Deutschkurse sind Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz vom 01.01.2005 und werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Alphabetisierung

Integrationskurs Alphabetisierung

Modul 1

mit Kinderbetreuung
Mo, Mi, Fr 16.1.2012 - 14.3.2012
08:30 - 11:45 Uhr 25 UE
100,00 Euro
Schulstr. 31 - 35, GGS Bruckhausen
I-3790



Ev. Gemeindezentrum – Auf dem Damm 8

Fremdsprachen Literatur Integration

Marlis Thiesbonenkamp
0203/29 51 28-23
m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Die Beginndaten der jeweiligen Module der Integrationskurse sind die Daten bei Drucklegung. Da die Kursabschnitte ohne Pause aneinander anschließen, kann sich bedingt durch Stundenausfall, der jeweilige Beginn des neuen Moduls verschieben.

Integrationskurs

mit Kinderbetreuung

Alphabetisierung Modul 3

..... I-3776

Alphabetisierung Modul 4

..... I-3777

Alphabetisierung Modul 4

..... I-3778

Start Modul 3 9.2.2012
Mo, Mi, Do 08:30 - 11:45 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Susanne Schürmann - Zertifikat DAZ
Ev. Familienzentrum Bruckhausen,
Dieselstr. 55

Integrationskurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 8

..... I-3750

Modul 9

..... I-3751

Start Modul 8 26.1.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:30 - 11:45 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Natalia Eichler - Lehrerin

Integrationskurs

Modul 3

..... I-3756

Modul 4

..... I-3757

Modul 5

..... I-3758

Modul 6

..... I-3759

Start Modul 3 11.1.2012
Mo - Do 13:45 - 17:00 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Manuela Benninghoff / Natalia Eichler

Integrationskurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 2

..... I-3761

Modul 3

..... I-3762

Modul 4

..... I-3763

Modul 5

..... I-3764

Start Modul 2 19.1.2012
Di, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Elisabeth Steinweg-Fleckner - Zertifikat DAZ
Ev. Gemeindehaus Bruckhausen, Schulstr. 41

Integrationkurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 5

..... I-3766

Modul 6

..... I-3767

Modul 7

..... I-3768

Modul 8

..... I-3769

Start Modul 5 16.1.2012
Mo, Mi, Do, Fr 08:45 - 12:00 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Rajna Damjanova / Meral Cayli
Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 66-70

Integrationskurs

Frauenkurs

Modul 8

..... I-3771

Modul 9

..... I-3772

Start Modul 8 27.1.2012
Mo, Di, Fr 08:30 - 11:45 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Carola Vöpel - Zertifikat DAZ
Ev. Familienzentrum Bruckhausen,
Dieselstr. 55

Integrationskurs

Frauenkurs

Modul 7

..... I-3781

Modul 8

..... I-3782

Modul 9

..... I-3783

Start Modul 7 17.1.2012
Di - Do 08:30 - 12:30 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

Integrationskurs

Frauenkurs mit Kinderbetreuung

Modul 1

..... I-3786

Modul 2

..... I-3787

Modul 3

..... I-3788

Start Modul 1 30.1.2012
Mo, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr
Gebühr pro Modul 100,00 Euro
Ev. Kindergarten Walsum, Schulstr. 2



Orientierungskurse

Die Teilzeitkurse für Eltern oder Frauen gehen über 945 Stunden (900 Stunden und 45 Stunden Orientierungskurs). Teilnehmen können alle Migrantinnen und Migranten, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten. Eine Unterrichtsstunde kostet für die Teilnehmenden 1 Euro. Interessierte, die Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen, werden auf Antrag vom Kostenbeitrag befreit.

Orientierungskurs

Start 11.5.2012
Mo, Di, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr
Gebühr 45,00 Euro
Natalia Eichler - Lehrerin

..... I-3752

Orientierungskurs

Start 15.6.2012
Mo, Di, Fr 08:30 - 12:30 Uhr
Gebühr 45,00 Euro
Carola Vöpel - Zertifikat DAZ
Ev. Familienzentrum Bruckhausen,
Dieselstr. 55

..... I-3773

Orientierungskurs

Start 28.6.2012
Di - Do 08:30 - 12:30 Uhr
Gebühr 45,00 Euro
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

..... I-3784



Ev. Gemeindezentrum – Auf dem Damm 8

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter
0203/29 51 28-24
b.hoechter@fbw-duisburg.de

Rückenkurse

Rücksicht auf den Rücken heißt Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung zusammen mit Informationen und Übungen aus der Rückenschule. Auch die Gemeinsamkeit und das regelmäßige Üben in der Gruppe, fachlich begleitet durch die Kursleitung, unterstützen den Übungserfolg ganz wesentlich. Das ergänzende Üben zu Hause oder am Arbeitsplatz und die vielfältige Bewegung in der Freizeit sind in jedem Alter von großer Bedeutung.

Wirbelsäulengymnastik

Vielseitige und rückenfreundliche Übungen, Rückenschule und Entspannungsübungen helfen, Bewegungsmangel entgegenzuwirken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren.

Mi 18.1.2012 - 13.6.2012
17:30 - 19:00 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
..... I-4150

Wirbelsäulengymnastik

Do 19.1.2012 - 14.6.2012
19:45 - 21:15 Uhr 18 UE
99,00 Euro

Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
..... I-4151

Wirbelsäulengymnastik

Di 24.1.2012 - 19.6.2012
08:30 - 10:00 Uhr 17 UE
93,50 Euro

Daniela Illinger - Übungsleiterin Prävention
..... I-4152

Dem Rücken zuliebe

Gymnastik und Entspannung

Neben Übungen für die Kräftigung und die Beweglichkeit werden wir versuchen, Verspannungen zu lösen.

Di 24.1.2012 - 19.6.2012
10:15 - 11:45 Uhr 17 UE
93,50 Euro

Daniela Illinger - Übungsleiterin Prävention
..... I-4153

Für den Rücken und gegen Osteoporose

In und nach den Wechseljahren

Die funktionellen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sollen dem Rücken wohl tun und der Osteoporose vorbeugen. Sie mobilisieren den ganzen Körper und sind schonend.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Hans Vogt - Fachübungsleiter REHA-Sport
..... I-4154

Aktiv gesund

Junge Familien brauchen Bewegungsräume für alle Familienmitglieder. Ein fester Zeitraum in der Woche für gesunde Bewegung hilft hier. Junge Frauen stellen häufig sich und ihre Gesundheit zurück. Eine neue Lebenssituation und ein anderes Körpergefühl brauchen aber Zeit, Raum, Unterstützung und fachliche Begleitung. Einige Kurse werden im Rahmen der Gesundheitsvorsorge auch von Krankenkassen unterstützt.

Aktiv für eine gute Figur

Mit Musik und Schwung die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen und unsere Haltung verbessern. Und durch gezielte Gymnastik die „Pölsterchen“ an Hüfte, Taille und Oberschenkel in Angriff nehmen und Muskulatur und Gewebe straffen.

Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
19:15 - 20:45 Uhr 21 UE
115,50 Euro

Nadja Maxeiner - Aerobic Lehrtrainerin B
..... I-4250

Aktiv von Kopf bis Fuß

mit Gymnastik und Entspannung

..., indem wir durch gezielte Gymnastik die im Alltag überbeanspruchten oder unterforderten Muskelgruppen kräftigen und unsere Haltung verbessern
-mal mit Therabändern, Hanteln, Fitball oder Steps.

Mo 23.1.2012 - 18.6.2012
17:45 - 19:15 Uhr 18 UE
99,00 Euro

Daniela Illinger - Übungsleiterin Prävention
..... I-4251

Beckenbodentraining

Wir lernen spezielle Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens und zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, um Beschwerden wie Blasenschwäche und Gebärmutter senkung vorzubeugen.

Do 19.1.2012 - 21.6.2012
10:30 - 12:00 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Astrid Meier - Übungsleiterin Prävention
..... I-4252

Entspannung

Entspannen und abschalten kann man lernen! Wer die inneren Kräfte weckt und sie in den Alltag integriert, hat eine gute Chance, dem Stress in Familie und Beruf gelassener zu begegnen. Jeder von uns kann seinen Weg zum Wohlfühlen finden, ob nun durch eine Entspannungstechnik oder durch Yoga, das neben der entspannenden Wirkung auch die Atmung, die Kraft und die Beweglichkeit positiv beeinflusst.

Yoga am Abend

Ein traditionelles Übungssystem aus Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemübungen, das uns hilft, Entspannung in den Alltag zu integrieren, abzuschalten und innere Kräfte zu wecken.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 19 UE
114,00 Euro

Ilona Seifert - Yogalehrerin BDY, EYU
..... I-4450



Gesund in Walsum

Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen lockern, entspannen, mobilisieren, steigern die Flexibilität von Bändern und Sehnen und kräftigen die Rumpfmuskulatur.

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
10:00 - 11:30 Uhr 19 UE
96,90 Euro

Angelika Haring - Übungsleiterin
Ev. Gemeindehaus Walsum, Schulstr. 2
..... I-4155



BMX-Bildungszentrum Marxloh - Karl-Marx-Str. 20

Information und Anmeldung

Sabrina Erstling
0203/552 20 46
s.erstling@fbw-duisburg.de

Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Treff

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Mit schier unermüdlichem Interesse erforscht ein Kind dieser Altersgruppe seine Umgebung. In den Kontakten zu anderen Kindern erwirbt es erste soziale Erfahrungen. Im Freispiel, das in unseren Kursen aus pädagogischen Gründen einen besonderen Stellenwert einnimmt, können die Kinder Kontakte zu Gleichaltrigen herstellen, in altersentsprechenden Angeboten erste Erfahrungen mit kreativen Materialien sammeln.

Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
09:00 - 12:00 Uhr 19 UE
gebührenfrei

Marion Steinkirchner - Miniclubleiterin
Krabbelstube, Karl-Marx-Str.22
.....I-BX0000

Eltern-Kind-Treff

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Di 17.1.2012 - 19.6.2012
09:00 - 12:00 Uhr 19 UE
gebührenfrei

Marion Steinkirchner - Miniclubleiterin
Krabbelstube, Karl-Marx-Str.22
.....I-BX0001

Eltern-Kind-Treff

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
09:00 - 12:00 Uhr 21 UE
gebührenfrei

Marion Steinkirchner - Miniclubleiterin
Krabbelstube, Karl-Marx-Str.22
.....I-BX0002

Eltern-Kind-Treff

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Do 19.1.2012 - 21.6.2012
09:00 - 12:00 Uhr 19 UE
gebührenfrei

Marion Steinkirchner - Miniclubleiterin
Krabbelstube, Karl-Marx-Str.22
.....I-BX0003

Eltern-Kind-Treff

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Fr 20.1.2012 - 22.6.2012
09:00 - 12:00 Uhr 21 UE
gebührenfrei

Marion Steinkirchner - Miniclubleiterin
Krabbelstube, Karl-Marx-Str.22
.....I-BX0004

Selbsthilfe

Frauensebsthilfe nach Krebs

In dieser Gruppe können sie offen über ihren Krankheit und deren Begleitscheinungen reden. Jeden 1. und 3. Freitag im Monat. Bitte anmelden unter 0203/403386.

Fr 6.1.2012 - 8.6.2012
15:00 - 17:15 Uhr 10 UE
gebührenfrei

Lydia Hable - ehrenamtliche Mitarbeiterin
Kirchencafé Marxloh, Karl-Marx-Str. 20
.....I-BX0400

Religion und Glaube

Glaube im Gespräch

Zu jedem Termin ein anderes Thema rund um Glaube, Religion und mehr.

Di 10.1.2012 - 12.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 5 UE
gebührenfrei

Hans Peter Lauer - Pfarrer
Kreuzeskirche, Kaiser-Friedrich-Str. 40
.....I-BX2000

Entspannung

Yoga für Einsteiger

Die Yogaübungen erhöhen die körperliche Fitness, stärken das Immun- und Nervensystem und bauen Stress ab. Abgerundet werden die Übungen durch eine Tiefenentspannung und Meditationen. Ziel ist Geist und Körper ganzheitlich zu aktivieren und zu entspannen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!

Do 26.1.2012 - 29.3.2012
18:00 - 19:30 Uhr 10 UE
60,00 Euro

Patricia Jessen - Yogalehrerin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
.....I-BX4400

Yoga für Einsteiger

Die Yogaübungen erhöhen die körperliche Fitness, stärken das Immun- und Nervensystem und bauen Stress ab. Abgerundet werden die Übungen durch eine Tiefenentspannung und Meditationen. Ziel ist Geist und Körper ganzheitlich zu aktivieren und zu entspannen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!

Do 19.4.2012 - 21.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 8 UE
48,00 Euro

Patricia Jessen - Yogalehrerin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
.....I-BX4401

Politik und Teilhabe

Geschichtswerkstatt Marxloh

In diesem Kurs wird die Geschichte Marxlohs in verschiedenen Themenabschnitten bearbeitet. Die Ergebnisse der Arbeit werden dauerhaft in der Kreuzeskirche ausgestellt. Die Geschichtswerkstatt beinhaltet gelegentliche Exkursionen und Begegnungen mit Menschen aus Marxloh.

Mi 11.1.2012 - 20.6.2012
10:00 - 12:15 Uhr 22 UE
gebührenfrei

Sabrina Erstling / Hans Peter Lauer
Kreuzeskirche, Kaiser-Friedrich-Str. 40
.....I-BX7000





BMX-Bildungszentrum Marxloh - Karl-Marx-Str. 20

Culture-day

Jeden zweiten Montag im Monat wird zu einem kulturellen Thema ein Vortrag gehalten. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der EAB, dem BBZ und dem ev. FBW. Im Anschluss können bei einer Tasse Kaffee Fragen und Anregungen an den Referenten weitergegeben werden.

Die Entwicklung unserer Lebensmittel

Früher gab es nur wenig verarbeitete Lebensmittel. Heute wird unser Essen stark von der Lebensmittelindustrie bearbeitet. Dieses endet u.a. in Analogkäse, Klebefleisch und Functional Food. Was ist das überhaupt alles, was wir oft unwissend zu uns nehmen?

Mo 16.1.2012
14:00 - 15:30 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

.....I-BX5000

Valentinstag

Der 14. Februar

Mehr über den Valentinstag erfahren.

Mo 13.2.2012
14:00 - 15:30 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Georg Zeppenfeld - Begegnungsstättenleiter
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

.....I-BX5001

Juden und Christen

Was haben eigentlich Juden und Christen miteinander zu tun? Zur Geschichte und Gegenwart.

Mo 12.3.2012
14:00 - 15:30 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Frank Hufschmidt - Pfarrer
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

.....I-BX5002

Demenz

Das Thema Demenz ist aktuell und in diesem Vortrag können Sie einiges erfahren.

Mo 16.4.2012
14:00 - 15:30 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Georg Zeppenfeld - Begegnungsstättenleiter
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

.....I-BX5003

Albert Schweizer

Der Theologe und Arzt Albert Schweizer (1875 - 1965) wurde einer breiten Öffentlichkeit durch die Gründung des Urwaldhospitals in Lambarene im zentralafrikanischen Gabun bekannt. Für sein Engagement erhielt er 1952 den Friedensnobelpreis. Heute wieder aktuell ist seine „Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben“.

Mo 14.5.2012
14:00 - 15:30 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Stefan Korn - Pfarrer
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

.....I-BX5004



Vor Stürzen schützen

Ältere Menschen können einiges tun, um einem Sturz vorzubeugen. Dazu gehören die Beseitigung von Stolperfallen in der Wohnung, die Schuhwahl und die Fußpflege, der Besuch beim Haus- und Augenarzt und die Förderung von Kraft und Balance. Alles zusammen fasst man unter dem Begriff Sturz- und Fallprophylaxe. Darüber wollen wir gemeinsam ins Gespräch kommen und auch den Zusammenhang zur Osteoporose aufzeigen.

Mo 11.6.2012
14:00 - 15:30 Uhr 1 UE
gebührenfrei

Birgit Höchter - Sportlehrerin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46

.....I-BX5005

Arbeitslosenarbeit

Arbeitslosenberatung

Wenn Sie Fragen zu einem Schreiben von der ARGE haben oder gern eine Begleitung zu einem Termin wünschen, dann kommen sie vorbei. Kompetente Beratung rund um Hartz IV.

Jeden Montag 13:30 - 17:00 Uhr
Karin Gerlich - Gewerkschaftssekretärin
Tel.: 0203 - 55 22 0 43 / 46
Pfarrbüro, Karl-Marx-Str.20

Treff für Erwerbslose

Eine Anlaufstelle für Menschen, die Kontakt aufnehmen wollen und Fragen zu ihrer aktuellen Lebenssituation haben.

Jeden Mittwoch 14:45 - 17:00 Uhr
Erika Ketter - ehrenamtliche Mitarbeiterin
Kirchencafé Marxloh, Karl-Marx-Str. 20

AHA-Stöberkeller

Roonstraße /
Ecke Karl-Marx-Str.
47169 Duisburg

Der Stöberkeller ist ein Gebrauchtwarenladen, der aus der Arbeit mit Arbeitslosen (Arbeitslose helfen Arbeitslosen-AHA) und ihren Familien entstanden ist. Sie finden bei uns gute gebrauchte und teilweise neue Bekleidung für Frauen, Männer und Kinder. Auch Gegenstände des täglichen Bedarfs wie Geschirr, Dekomaterialien oder Spiele werden zu Minipreisen angeboten. Wir freuen uns über gut erhaltene Kleidung, die Sie spenden wollen. Die Spende kann von unseren Mitarbeitern abgeholt werden. Bitte melden Sie sich bei uns!
Achtung!!! Wir führen keine Haushalts- oder Wohnungsaufösungen durch.

Aktionstage

In regelmäßigen Abständen gibt es Angebote und Aktionstage im Stöberkeller. Es lohnt sich vorbeizuschauen und die Aktionen auszukosten.

Petra Fausten

Rita Schornstein

Telefon: 0203 - 40 97 26

Verkauf von

Montag - Freitag

täglich von

9:00 - 17:00 Uhr

Mittagspause

13:00 - 14:30 Uhr



Kirchencafé Karl - Marx - Str. 20

Im Kirchencafé können Sie in gemütlicher Atmosphäre frühstücken und Kontakte knüpfen und pflegen.

Öffnungszeiten:

Montag 8:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 9:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch 8:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag geschlossen

Freitag 8:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 0203 - 40 83 53



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Evangelische Gemeinde Alt-Duisburg

Duissern

Fit für die Schule

einmal anders!

Do 9.2.2012 - 10.5.2012
10:00 - 11:30 Uhr 4 UE
Gabriele Hallwass-Mousalli / Birgit Höchter / Antje Knüttel
Ev. Kindergarten „Lutherknipse“,
Martinstr. 35

.....I-AD0000

Beweglich bis ins Alter

Gymnastik mit dem Stuhl
Do 12.1.2012 - 28.6.2012
09:30 - 10:15 Uhr 21 UE
Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
Notkirche Duissern, Martinstr. 35

.....I-AD4200

Beweglich bis ins Alter

Gymnastik mit dem Stuhl
Do 12.1.2012 - 28.6.2012
10:30 - 11:15 Uhr 21 UE
Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
Notkirche Duissern, Martinstr. 35

.....I-AD4201

Väter der Moderne

Der Maler Paul Cézanne

Mi 15.2.2012
15:30 - 17:00 Uhr 1 UE
Birgit Höchter - Kunsterzieherin
Notkirche Duissern, Martinstr. 35

.....I-AD5000

Der Sinn des Gebens

Mo 27.2.2012
19:00 - 20:30 Uhr 1 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
Notkirche Duissern, Martinstr. 35

.....I-AD7000

KaBlerfeld

KESS erziehen

Kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert

Eltern - Kompetenz - Training

„KESS erziehen“ unterstützt Eltern in einem respektvollen Erziehungsstil. Welche sozialen Grundbedürfnisse hat ein Kind und was braucht es zur positiven Entwicklung seines Selbstwertes? Wie können Eltern auf störende Ver-

haltensweisen reagieren? Wie können Grenzen respektvoll gesetzt werden? Sie erhalten vielfältige Impulse, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind stärken, seine Entwicklung zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen und kooperativen Menschen unterstützen können.

Mo 9.1.2012 - 6.2.2012
13:45 - 16:00 Uhr 5 UE
Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
Ev. Kindergarten, Wrangelstraße

.....I-AD0040

Ich will !!!

Trotzphase und Autonomie-Entwicklung

Do 9.2.2012
14:30 - 16:00 Uhr 1 UE
Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
Ev. Kindergarten, Wrangelstraße

.....I-AD0041

Grenzen setzen - aber wie?

Do 16.2.2012
14:30 - 16:00 Uhr 1 UE
Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
Ev. Kindergarten, Wrangelstraße

.....I-AD0042

Wahrnehmungsförderung

wozu?

Do 23.2.2012
14:30 - 16:00 Uhr 1 UE
Andrea Kasper - Diplom-Pädagogin
Ev. Kindergarten, Wrangelstraße

.....I-AD0043

Mini-Club

Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Di 10.1.2012 - 26.6.2012
09:00 - 10:30 Uhr 21 UE
Sabine Linster - Erzieherin
Ev. Familienzentrum, Wrangelstraße

.....I-AD1140

Aktiv für eine gute Figur

Gymnastik und Entspannung für Familienfrauen

Durch gezielte Gymnastik mit und ohne Handgeräte rücken wir den Problemzonen des Älterwerdens auf den Leib. Wir arbeiten an Haltung, Balance, Flexibilität und kräftigen wichtige Muskelgruppen. Dehnübungen und Entspannung bilden den Abschluss der Stunde.

10.1.2012 - 26.6.2012
12:00 - 13:30 Uhr 25 UE
Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
Ev. Familienzentrum, Wrangelstraße

.....I-AD4240

Neuenkamp

Der Zwergenclub

Kinder von 1-3 Jahren und Eltern

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
09:30 - 11:45 Uhr 22 UE

Tanja Beba - Miniclubleiterin
Matthias-Claudius-Gemeindehaus,
Essenberger Straße 246

.....I-AD1160

Der Junioreclub

Kinder von 1,5 - 4 Jahren und Eltern

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
15:30 - 17:45 Uhr 22 UE

Tanja Beba - Miniclubleiterin
Matthias-Claudius-Gemeindehaus,
Essenberger Straße 246

.....I-AD1161

Auferstehungsgemeinde Duisburg-Süd

Ungelsheim

Mini - Club

Kinder bis 3 Jahren mit Eltern

Die Integration in die soziale Gemeinschaft der Gruppe bewältigen Kinder in diesem Alter aufgrund ihrer Neugier spielend. Im freien Spiel können die Kinder Kontakte zu Gleichaltrigen herstellen, in Kreativangeboten ihrem Experimentier- und Forscherdrang nachgehen, im Abschlusskreis ihre Freude an Sprache, Liedern und Reimen ausleben.
Di 17.1.2012 - 19.6.2012
16:30 - 18:00 Uhr 23 UE
119,30 Euro

Monika Schneider - Spielgruppenleiterin
Ev. Gemeindehaus, Blankenburger Str. 103

.....I-AG1180

Bonhoeffergemeinde Marxloh / Obermarxloh

Marxloh

Fit für die Schule

einmal anders!

28.02.2012 Wer nicht spielt, bleibt dumm! 27.03.2012 Bewegung für schlaue Köpfe! 8. 05.2012 Sinne - Erleben macht schlau! 5.06.2012 Sprache macht den Meister!

Di 28.2.2012 - 5.6.2012
14:30 - 16:00 Uhr 4 UE

Gabriele Hallwass-Mousalli / Birgit Höchter / Antje Knüttel
Hermannstr. 44, Elterncafe

.....I-BG0000



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Albert Schweitzer

Do 29.3.2012
15:30 - 17:00 Uhr 1 UE
Stefan Korn - Pfarrer
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
.....I-BG2000

Väter der Moderne

Der Maler Paul Cézanne

Do 21.6.2012
15:30 - 17:00 Uhr 1 UE
Birgit Höchter - Kunsterzieherin
BBZ Marxloh, Hermannstr. 46
.....I-BG5000

Jahreszeitliches Kochen

Es wird mit Frau Matthes ein jahreszeitliches Menü zubereitet.
Di 12.6.2012
17:00 - 20:00 Uhr 1 UE
17,90 Euro
Brunhilde Matthes - Dipl.-Oekotrophologin
Haus der Familie, Hinter der Kirche 34
.....I-BG6200

Unsere Erde hat Fieber

Der Klimawandel und seine Folgen. Berichte über Dürren, Überschwemmungen und schmelzende Gletscher lesen wir immer häufiger. Während der Klimawandel in erster Linie durch den energieintensiven Lebensstil der Industrieländer verursacht wird, treffen die Folgen besonders die Armen dieser Erde sowie unsere kommenden Generationen. Klimawandel wird damit auch zu einer Frage der Gerechtigkeit. Der Vortrag thematisiert Ursachen, Folgen und notwendige Handlungsschritte.
Do 26.4.2012
15:30 - 17:00 Uhr 1 UE
Martin Schaper - Infostelle 3.Welt
Haus der Familie, Hinter der Kirche 34
.....I-BG7000

Obermarxloh

Frauengruppe

für Suchtmittel-Abhängige und Angehörige

Mi 4.1.2012 - 27.6.2012
19:15 - 20:45 Uhr 26 UE
gebührenfrei
Inge Müller-Köppe - E.A. Mitarbeiterin
Lutherkirche Obermarxloh, Wittbachstr.
.....I-BG0450

Mini-Club

Kinder von 1-2 Jahren mit Eltern

Singen, Spielen, Malen, Bauen und soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen. Die Umlage für die Kursarbeit beträgt 61,60 Euro.
Di 13.1.2012 - 3.7.2012
08:30 - 10:00 Uhr 22 UE

Iris Schmitz-Rogall - Erzieherin
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Schlachthofstr. 95
.....I-BG1150

Maxi-Club

Kinder von 2-3 Jahren

Die Umlage beträgt 70,40 Euro für den Kurs.
Mo 9.1.2012 - 2.7.2012
09:00 - 11:00 Uhr 22 UE
Iris Schmitz-Rogall - Erzieherin
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Schlachthofstr. 95
.....I-BG1151

Maxi-Club

Kinder von 2-3 Jahren mit Eltern

Die Umlage für die Kursarbeit beträgt 76,80 Euro.
Fr 13.1.2012 - 6.7.2012
10:15 - 12:30 Uhr 24 UE
Iris Schmitz-Rogall - Erzieherin
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Schlachthofstr. 95
.....I-BG1152

Evangelische Gemeinde Großenbaum - Rahm

Großenbaum

Kreative Möglichkeiten

für Behinderte

Mi 11.1.2012 - 4.7.2012
17:00 - 19:15 Uhr 24 UE
Elisabeth Rogge - Erzieherin
Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....I-GR0300

Mini - Club

Kindern von 1-3 Jahren mit Eltern

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
10:00 - 11:30 Uhr 22 UE
Britta Kizina - Miniclubleiterin
Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....I-GR1101

Mini - Club

Kindern von 1-3 Jahren mit Eltern

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
15:45 - 17:15 Uhr 22 UE
Kristina Brunkow - Miniclubleiterin
Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....I-GR1102

Mini - Club

Kindern von 1-3 Jahren mit Eltern

Fr 13.1.2012 - 6.7.2012
10:00 - 11:30 Uhr 22 UE
Claudia Furth - Miniclubleiterin
Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....I-GR1103

Onkel Tom's Hütte

Mo 6.2.2012
18:00 - 19:30 Uhr 1 UE
Hauke Faust - Pfarrer
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR2000

Die sieben antiken Weltwunder

Welche Bauwerke zählt man zu den klassischen antiken sieben Weltwunder? Welche Überreste gibt es heute noch? Eine kleine Zeitreise durch die antike Kultur- und Religionsgeschichte.
Mo 27.2.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Stefan Korn - Pfarrer
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR2001

Psalmworte

die uns begleiten

Mo 19.3.2012
18:00 - 19:30 Uhr 1 UE
Ulrike Boos - Gemeindepädagogin
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR2002

Hospizbegleitung zuhause

Der ambulante Hospizdienst BETHESDA e.V. bringt seine freiwilligen Mitarbeiter dorthin, wo unheilbar kranke und sterbende Menschen zuhause sind. Demit eng verbunden ist in der Regel die Unterstützung der Angehörigen. Die Ehrenamtlichen sind durch einen einjährigen Ausbildungskurs auf die Aufgabe vorbereitet, und deren Begleitung findet in Zusammenarbeit mit Angehörigen, Pflegediensten und der Palliativversorgung statt. Das Tun und die dahinter stehende Einstellung des Hospizdienstes wird durch Beispiele anschaulich gemacht.
Mo 23.4.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Lars Gundtoft - Hospizkoordinator
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR2003



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Evangelische Gemeinde Großenbaum – Rahm

Großenbaum

Margarete Steiff

Mo 30.4.2012
18:00 - 19:30 Uhr 1 UE
Stefan Korn - Pfarrer
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR2004

Dem Rücken zuliebe

Bauch- und Rückenmuskeltraining
Beweglicher werden mit einem aktiven Übungsprogramm, das abwechslungsreich und aufbauend die wichtigsten Muskelgruppen, Bauch und Rücken, Schulter und Nacken berücksichtigt. Auch für Bewegungseinsteiger/-innen geeignet.
Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
16:00 - 16:45 Uhr 19 UE
66,50 Euro
Erika Vogt - Fachübungsleiterin REHA-Sport
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
.....I-GR4100

Dem Rücken zuliebe

Bauch- und Rückenmuskeltraining
Mit funktionellen Übungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Das Bewegungsprogramm ist aufbauend. Mit Elementen aus Pilates und der Progressiven Muskelentspannung können Fehlhaltungen abgebaut werden.
Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
17:30 - 19:00 Uhr 19 UE
104,50 Euro
Erika Vogt - Fachübungsleiterin REHA-Sport
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
.....I-GR4101

Pilates-Mix

Dem Rücken zuliebe
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Das Training, bei dem Handgeräte für Abwechslung sorgen, stärkt die Elastizität der Muskeln, die Beweglichkeit der Gelenke und verbessert den Stoffwechselprozess. Pilates ist ideal, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet und können individuell abgestimmt werden!
Do 19.1.2012 - 21.6.2012

09:30 - 11:00 Uhr 19 UE
104,50 Euro

Karin Ramser - Sportlehrerin
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
.....I-GR4102

Gymnastik im Sitzen

Mo 23.1.2012
18:00 - 19:30 Uhr 1 UE
Hans Vogt - Fachübungsleiter REHA-Sport
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR4200

Yoga

gegen den Stress im Alltag
In unserer hektischen, reizüberfluteten Zeit ist es wichtig, eine Oase der Ruhe zu finden. Yoga bietet diese Möglichkeit. Durch Entspannung und Körperübungen erreichen wir ein besseres Körperbewusstsein und mehr Beweglichkeit. Yoga ist für jeden geeignet. Bitte Matte oder Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!
Mi 11.1.2012 - 20.6.2012
18:30 - 20:00 Uhr 16 UE
96,00 Euro
Thordis Spirres - Yogalehrerin SKA
BBZ Großenbaum, Zu den Wiesen 50
.....I-GR4400

Väter der Moderne

Der Maler Paul Cézanne
Mo 4.6.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Birgit Höchter - Kunsterzieherin
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR5001

Preiswert und lecker essen

Wie kann ich beim Essen sparen und mich trotzdem lecker und gesund ernähren? Sie bekommen in dem Vortrag einige Spartipps, erfahren etwas über Gemüse und Obst der Saison und einene Vergleich zwischen Fertiggerichten und selbstgekocheten Gerichten.
Mo 19.3.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR6600

Keine Angst vor Demenz

Mi 8.2.2012
17:00 - 18:30 Uhr 1 UE
Maren Fiegenbaum - ehrenamtliche Mitarbeiterin
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR6601

Arbeiten bis der Arzt kommt

Ein Gespräch über Veränderungen in der Arbeitswelt der letzten 20 Jahre und die Auswirkungen auf die Beschäftigten. Neue Beschäftigungsformen wie Teilzeit- und Leiharbeit, Lohnentwicklung und das persönliche Befinden stehen im Zentrum.
Mo 30.1.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR7000

Warum geben besser als nehmen ist!

Mo 5.3.2012
18:00 - 19:30 Uhr 1 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
Ev. Gemeindehaus, Lauenburger Allee 21
.....I-GR7001

Rahm

Kommunikation

hören-zuhören-sprechen
Mi 28.3.2012
17:00 - 19:15 Uhr 1 UE
Ingrid Kremer - Beraterin in psychosomatischer Medizin
Ev. Gemeindehaus Rahm, Am Böllert 21
.....I-GR0301

Mini - Club

Für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr
Wenn das Kind laufen kann, weckt alles seinen Forschergeist. Die Integration in die soziale Gemeinschaft der Gruppe bewältigen Kinder in diesem Alter aufgrund ihrer Neugier spielend. Im freien Spiel können die Kinder Kontakte zu Gleichaltrigen herstellen, in Kreativangeboten ihrem Experimentier- und Forscherdrang nachgehen, im Abschlusskreis ihre Freude an Sprache, Liedern und Reimen ausleben.
Di 10.1.2012 - 3.7.2012
09:30 - 11:00 Uhr 22 UE
Claudia Scheer - Erzieherin
Ev. Gemeindehaus Rahm, Am Böllert 21
.....I-GR1100

Wie entstand das Papsttum?

Vorgestellt werden die wichtigsten Entwicklungsepochen von der Zeit Jesu bis zur Gegenwart.
Mi 25.1.2012
17:00 - 18:30 Uhr 1 UE
Stefan Korn - Pfarrer
Ev. Gemeindehaus Rahm, Am Böllert 21
.....I-GR2005



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Verzeihen

Muß ich eigentlich immer verzeihen?
Gibt es Unverzeihliches?
Mi 23.5.2012 1 UE
17:00 - 18:30 Uhr
Hauke Faust - Pfarrer
Ev. Gemeindehaus Rahm, Am Böllert 21
.....I-GR2006

Väter der Moderne

Der Maler Edvard Munch
Mi 25.4.2012 1 UE
17:00 - 18:30 Uhr
Birgit Höchter - Kunsterzieherin
Ev. Gemeindehaus Rahm, Am Böllert 21
.....I-GR5000

Sicherheit im Internet

Mi 14.3.2012 1 UE
17:00 - 18:30 Uhr
Herr Radtke - Kriminalpolizei Duisburg
Ev. Gemeindehaus Rahm, Am Böllert 21
.....I-GR9000

Evangelische Gemeinde Hamborn

Gymnastik

für Frauen jeden Alters

Wir wollen uns spielerisch bewegen, um
Verspannungen zu lösen und Spaß am
Körpertraining zu gewinnen.
Di 17.1.2012 - 19.6.2012 19 UE
18:00 - 18:45 Uhr
Helene Krüßmann - Kursleiterin Gymnastik
Ev. Gemeindehaus, Taubenstr. 41
.....I-HA4200

Evangelische Gemeinde Hochfeld

Wassergymnastik

Unsere Wassergymnastikkurse finden im
Evangelischen Krankenhaus Bethesda in
der Heerstr. 217 statt. Die Wassertem-
peratur des Bewegungsbades beträgt
in der Regel 31° - 33° C Grad. Die Kurse
sind auch für Nichtschwimmer/-innen
geeignet.
Fr 13.1.2012 - 22.6.2012 24 UE
12:45 - 13:30 Uhr
120,00 Euro
Renate Klätte - Übungsleiterin Prävention
Ev. Krankenhaus Bethesda, Heerstr.217
.....I-HO4500

Wassergymnastik

Fr 13.1.2012 - 22.6.2012 24 UE
13:30 - 14:15 Uhr
120,00 Euro
Renate Klätte - Übungsleiterin Prävention
Ev. Krankenhaus Bethesda, Heerstr.217
.....I-HO4501

Stadtteiltreff Hochfeld

Ev. Gemeindehaus, Paulusstr. 30
Aktuelle Informationen unter:
www.stadtteiltreff-hochfeld.de

Evangelische Gemeinde Meiderich

Mittelmeiderich

Fit für die Schule

einmal anders!

Wer nicht spielt, bleibt dumm-
14.03.2012 Bewegung für schlaue
Köpfe - 18.04.2012 Sinne - Erleben macht
schlau! - 23.05.2012 Sprache macht den
Meister - 13.06.2012
Mi 14.3.2012 - 13.6.2012 4 UE
19:30 - 21:00 Uhr
Gabriele Hallwass-Mousalli / Birgit
Höchter / Antje Knüttel
Ev. Familienzentrum Meiderich, Auf
dem Damm 12
.....I-ME0000

Gymnastik im Sitzen

Im Kurs wird eine Gebühr erhoben.
Mi 18.1.2012 - 20.6.2012 11 UE
17:00 - 17:45 Uhr
Hannelore Waniek - Übungsleiterin
Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8
.....I-ME4200

Gesunde Ernährung

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?
Was sollte ich beachten, damit ich mich
gut und gesund ernähre? Die 10 Regeln
der DGE und die Ernährungspyramide
können als Grundlage genommen wer-
den. Wie eine ausreichende und gesunde
Ernährung funktioniert, erfahren Sie in
diesem Vortrag.
Mi 25.4.2012 1 UE
15:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8
.....I-ME6600

Untermeiderich

Mini - Club

Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Di 10.1.2012 - 19.6.2012 20 UE
10:00 - 11:30 Uhr
90,00 Euro
Ev. Gemeindezentrum, Metzgerstr. 31
.....I-ME1150

Evangelische Gemeinde Neudorf-Ost

Mini-Club

Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Do 12.1.2012 - 5.7.2012 22 UE
09:30 - 11:00 Uhr
Anke Doktor - Miniclubleiterin
Ev. Gemeindehaus, Wildstr. 31
.....I-NO1100

Redensarten

wer kennt ihren Ursprung

Unsere Sprache ist reich an Redensar-
ten. Die wenigsten wissen, woher die
Redewendungen stammen. Welche
Bedeutung hatten sie früher? Manche
Redensart hat ihren Ursprung sogar in
der Bibel.
Mo 27.2.2012 1 UE
19:00 - 20:30 Uhr
Stefan Korn - Pfarrer
Ev. Gemeindehaus, Wildstr. 31
.....I-NO2000

Die Entwicklung unserer Lebensmittel

Früher gab nur wenig verarbeitete Le-
bensmittel. Heute wird unser Essen stark
von der Lebensmittelindustrie bearbeitet.
Dieses endet u.a. in Analogkäse, Klebe-
fleisch und Functional Food. Was ist das
überhaupt alles, was wir oft unwissend
zu uns nehmen?
Mo 19.3.2012 1 UE
19:00 - 20:30 Uhr
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Ev. Gemeindehaus, Wildstr. 31
.....I-NO6630

Evangelische Gemeinde Neudorf-West

Englisch Anfänger

Im Kurs wird eine Gebühr erhoben.
Di 10.1.2012 - 3.7.2012 26 UE
11:00 - 11:45 Uhr
Anne Frehsee - Englischlehrerin
BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
.....I-NW3500



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Evangelische Gemeinde Neudorf-West

Englisch Fortgeschrittene

Im Kurs wird eine Gebühr erhoben.
 Do 12.1.2012 - 5.7.2012
 11:00 - 11:45 Uhr 26 UE
 Anne Frehsee - Englischlehrerin
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW3501

Fit bleiben im Alter

Im Kurs wird eine Gebühr erhoben.
 Mi 11.1.2012 - 4.7.2012
 10:00 - 10:45 Uhr 24 UE
 Annette Wulf - Übungsleiterin Prävention
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW4200

Tanzen

ist Lebensfreude 50 plus

Folkloretänze und gesellige Tanzformen fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit. Im Kurs wird eine Gebühr erhoben.
 Mi 18.1.2012 - 20.6.2012
 14:30 - 16:00 Uhr 21 UE
 Erika Vogt - Fachübungsleiterin REHA-Sport
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW4300

Für alle folgenden PC-Kurse gilt:

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Für jeden TN steht ein Rechner zur Verfügung. Sie können auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Power Point 2010

Mo 9.1.2012 - 2.7.2012
 10:00 - 11:30 Uhr 26 UE
 Benedict Beuscher - Informatik-Student
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9000

PC-Kurs Bildbearbeitung

Mi 11.1.2012 - 4.7.2012
 10:00 - 11:30 Uhr 26 UE
 Olaf Jellema - Pfarrer
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9001

Allgemeine Computerkenntnisse

Windows, Office, Internet je nach Wunsch der Teilnehmer

Di 10.1.2012 - 3.7.2012
 10:00 - 12:15 Uhr 26 UE
 Benedict Beuscher - Informatik-Student
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9002

Fortgeschrittene allgemeine Computerkenntnisse

Windows, Office, Internet je nach Wunsch der Teilnehmer

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
 09:30 - 11:00 Uhr 26 UE
 Hans-Martin Riede - EDV Dozent
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9003

Anfänger allgemeine Computerkenntnisse

Windows, Office, Internet je nach Wunsch der Teilnehmer

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
 11:00 - 12:30 Uhr 26 UE
 Predrag Radanovic - EDV Dozent
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9004

Microsoft Office 2010

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
 16:00 - 17:30 Uhr 26 UE
 Jürgen Neumann - EDV-Dozent
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9005

Allgemeine Computerkenntnisse

Windows, Office, Internet je nach Wunsch der Teilnehmer

Fr 13.1.2012 - 6.7.2012
 10:00 - 11:30 Uhr 26 UE
 Benedict Beuscher - Informatik-Student
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9006

Allgemeine Computerkenntnisse

Windows, Office, Internet je nach Wunsch der Teilnehmer

Fr 13.1.2012 - 6.7.2012
 12:00 - 13:30 Uhr 26 UE
 Benedict Beuscher - Informatik-Student
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9007

Allgemeine Computerkenntnisse

Windows, Office, Internet je nach Wunsch der Teilnehmer

Mi 11.1.2012 - 4.7.2012
 14:00 - 15:30 Uhr 26 UE
 Wilfried Lotz - EDV-Dozent
 BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
 I-NW9008

Evangelische Gemeinde Neumühl

Suchtkranken-Selbsthilfe

Mi 4.1.2012 - 27.6.2012
 19:15 - 21:30 Uhr 26 UE
 Johannes Rasche - Suchtkrankenhelfer
 Altes Pfarrhaus, Obermarxloher Str. 40
 I-NM0400

„...bedroht und getragen...“

Ökumenische Bibelwoche zu den Psalmen

Die Psalmen gelten als das „Gebetbuch der Bibel“. Wann immer Menschen sich bedroht fühlen, oder erleben, dass sie getragen wurden, haben die Worte der Psalmen dem Gebet Ausdruck geben können. Bei den Abenden dieser Woche wollen wir ökumenischen als evangelische und katholische ChristInnen einige Psalmen genauer betrachten. In Kooperation mit der rk Gemeinde Herz Jesu, Neumühl.

Mo - Do 27.2.2012 - 1.3.2012
 18:30 - 20:00 Uhr 4 UE
 Sören Asmus - Pfarrer
 Altes Pfarrhaus, Obermarxloher Str. 40
 I-NM2000

Taufe

Was feiern wir da?

In unserer Kirche taufen wir Kinder und auch Erwachsene. Aber was feiern wir denn in der Taufe? Die Aufnahme in die Gemeinschaft der Glaubenden - gewiss. Oft auch die Freude über ein neugeborenes Kind und die Bitte um Bewahrung. Und was feiert die Gemeinde? Im ersten Abend unserer Reihe soll es darum gehen, besser zu verstehen, was wir bei der Taufe feiern und wie das zusammen passt mit den Bedürfnissen der Menschen und unserer kirchlichen Tradition.

Di 22.5.2012
 19:00 - 20:30 Uhr
 Sören Asmus - Pfarrer
 Altes Pfarrhaus, Obermarxloher Str. 40
 I-NM2001

Taufe

Was ist eigentlich mit ...?

Mit der Taufe verbinden sich immer wieder Fragen, die so nicht in der kirchlichen Verkündigung behandelt werden: Was ist denn nun mit den ungetauften Kleinkindern, die sterben? Droht allen die Hölle, die nicht getauft sind? Was ist, wenn nach der Taufe kein „christliches“ Leben folgt? Kommt es wirklich auf die Taufe an, oder kann man nicht auch ohne glauben? Was ist mit all den Menschen,



Kurse in Evangelischen Gemeinden

die gar nicht wissen, dass es Christus gibt? Solchen und anderen Fragen soll an diesem Abend nachgegangen werden.

Di 29.5.2012
19:00 - 20:30 Uhr
Sören Asmus - Pfarrer
Altes Pfarrhaus, Obermarxloher Str. 40
..... I-NM2002

Taufe

bei den „anderen“ christlichen Geschwistern

Die Taufe verbindet die christlichen Kirchen. In Deutschland erkennen die meisten Kirchen untereinander die Taufe an. Dennoch gibt es bei Baptisten, Katholiken, Orthodoxen, Pfingstgemeinden usw. immer wieder Unterschiede in der Praxis und Theologie der Taufe. An diesem Abend soll die Vielfalt der christlichen Taufe erkundet werden und nach dem Verbindlichen und Verbindendem gefragt werden.

Di 5.6.2012
19:00 - 20:30 Uhr
Sören Asmus - Pfarrer
Altes Pfarrhaus, Obermarxloher Str. 40
..... I-NM2003

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen werden wir die Rumpfmuskulatur kräftigen, Haltungproblemen entgegenwirken und Elemente aus der Rückenschule mit einfließen lassen.

Bitte eine Isomatte mitbringen!
Do 19.1.2012 - 21.6.2012
10:00 - 11:30 Uhr 19 UE
96,90 Euro
Steffi Althaus - Physiotherapeutin
Altes Pfarrhaus, Obermarxloher Str. 40
..... I-NM4100

Arbeitslosenarbeit

Altes Pfarrhaus, Obermarxloherstr. 40
Kontakt: Lena Janzen
Telefon: 0203 - 580 448

Evangelische Gemeinde Obermeiderich

Gedächtnistraining

Der Regenbogen als Brücke
Do 15.3.2012
19:45 - 21:15 Uhr 1 UE
Ursula Kleist - Diplom Sozialpädagogin
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM0000

Großelternliebe

Grenzenlos oder verknüpft mit Grenzen?
Do 3.5.2012
19:45 - 21:15 Uhr 1 UE
Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM0001

Mini - Club

Kinder bis 3 Jahren mit Eltern
Di 10.1.2012 - 3.7.2012
09:30 - 11:45 Uhr 26 UE
Charmaine Walter - Miniclubleiterin
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM1100

Die Jahreslosung 2012

Jesus Christus spricht: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.
Do 2.2.2012
19:45 - 21:15 Uhr 1 UE
Hans-Bernd Preuß - Pastor
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM2000

Amerikanischer Fundamentalismus

und seine Auswirkungen bei uns
Do 1.3.2012
19:45 - 21:15 Uhr 1 UE
Dieter Gartmann - Pastor
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM2001

Erlebnisse einer Israel-Fahrt

Do 19.4.2012
19:45 - 21:15 Uhr 1 UE
Frank Hufschmidt - Pfarrer
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM2002

Mit dem Kirchenboot unterwegs

Do 5.7.2012
19:45 - 21:15 Uhr 1 UE
Frank Wessel - Pfarrer
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM2003

Väter der Moderne

Der Maler Vincent van Gogh
Mi 21.3.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Birgit Höchter - Kunsterzieherin
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM5000

Die Psychologie der Ernährung

Das Wissen über eine gesunde Ernährung haben wir oft, aber wir handeln trotzdem nicht immer danach. Wieso sitzen unsere Ernährungsgewohnheiten so fest?

Mi 22.2.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM6600

Homöopathie

Mi 16.5.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
..... I-OM6601



Evangelische Gemeinde Ruhrort / Beeck

Beeck

Mini - Club

für Kinder von 1-3 Jahren
Do 12.1.2012 - 5.7.2012
09:30 - 11:00 Uhr 22 UE
Katharina Kischel - Erzieherin
Ev. Gemeindehaus, Flottenstr. 55
..... I-RB1100

Beckerwerth

Mini - Club

für Kinder von 1-3 Jahren
Di 10.1.2012 - 3.7.2012
09:30 - 11:00 Uhr 22 UE
Susanne Wüstkamp - Miniclubleiterin
Ev. Gemeindehaus, Rolandseckplatz 3
..... I-RB1120

Mini - Club

für Kinder von 1-3 Jahren
Do 12.1.2012 - 5.7.2012
09:30 - 11:00 Uhr 22 UE
Susanne Wüstkamp - Miniclubleiterin
Ev. Gemeindehaus, Rolandseckplatz 3
..... I-RB1121



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Evangelische Gemeinde Ruhrort / Beeck

Bruckhausen

Fit für die Schule

einmal anders!

16.02.2012 Wer nicht spielt, bleibt dumm! 15.03.2012 Bewegung für schlaue Köpfe! 26.04.2012 Sinne - Erleben macht schlau! 24.05.2012 Sprache macht den Meister!

Do 16.2.2012 - 24.5.2012
10:00 - 11:30 Uhr 4 UE

Gabriele Hallwass-Mousalli / Birgit Höchter / Antje Knüttel
Ev. Familienzentrum, Dieselstr. 55

.....I-RB0030

Laar

Die Entwicklung unserer Lebensmittel

Früher gab nur wenig verarbeitete Lebensmittel. Heute wird unser Essen stark von der Lebensmittelindustrie bearbeitet. Dieses endet u.a. in Analogkäse, Klebefleisch und Functional Food. Was ist das überhaupt alles, was wir oft unwissend zu uns nehmen?

Mi 6.6.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Gemeindesaal Ev. Kirche, Apostelstr. 58

.....I-RB6650

Ostacker

Interkulturelles Elternforum

Dieses Angebot bietet Eltern aller Kulturen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch über Erziehungsprobleme und zur Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten. Zudem ist es ein Forum zur Darstellung der Arbeit aus den Jugendkursen wie z. Bsp. Folklore, rap etc.

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
15:30 - 17:45 Uhr 20 UE

Nurten Özpolat -
ehrenamtliche Mitarbeiterin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB0060

Aktives Leben ohne Sucht

Fr 6.1.2012 - 6.7.2012
19:30 - 22:30 Uhr 24 UE

Alwin Brazda - Suchtkrankenhelfer
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB0460

Aktives Leben ohne Sucht

Frauengruppe

Fr 6.1.2012 - 6.7.2012
19:30 - 22:30 Uhr 7 UE

Andrea Ekhard - Suchtkrankenhelferin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB0461

Die Jahreslosung 2012

Mi 11.1.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE

Rüdiger Klemm - Pfarrer
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB2060

Bibel und Leben

Tränen und Brot

Mo - Do 16.1.2012 - 19.1.2012
18:30 - 20:00 Uhr 4 UE

Rüdiger Klemm - Pfarrer
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB2061

Senioren-Stuhlgymnastik

Mo 9.1.2012 - 25.6.2012
16:00 - 16:45 Uhr 23 UE

Erika Siebert - E.A. Mitarbeiterin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB4260

Gewaltprävention

Die Kursangebote richten sich an männliche und junge Erwachsene zur Sucht- und Gewalt-Prävention, sowie zur Förderung des Sozialverhaltens und der körperlichen Fitness. Die flankierende Elternarbeit dient der Verankerung der pädagogischen Modelle in der Erziehungsverantwortung der Familien.

Sport und Bewegung

für Jugendliche ab 16 Jahren

In diesem Kurs werden körperliche Fitness, Beweglichkeit und Motorik trainiert, mit dem Ziel auch die Wahrnehmung zu verfeinern und soziale und kognitive Lernprozesse zu unterstützen. Durch den flexiblen Umgang mit dem Regelwerk werden zusätzlich Teamgeist und das Gefühl für Kooperation und Solidarität vermittelt.

Mo 9.1.2012 - 18.6.2012
15:30 - 17:00 Uhr 20 UE

Ömer Kocer - ehrenamtlicher Mitarbeiter
Städtische Förderschule,
Am Rönshofshof 13-15

.....I-RB4360

Rap- und Streetdance

für junge Erwachsene ab 16 Jahre

In der Erarbeitung von Texten und Choreographien werden Jugendliche verschiedener Kulturen zusammengeführt und bekommen ein neues Gefühl für gemeinsame Identität. Die erarbeiteten Tanz- und Gesangsstücke werden bei Kulturveranstaltungen vorgeführt.

Mi 11.1.2012 - 20.6.2012
18:00 - 19:30 Uhr 22 UE

Mirjana Radosarljevic -
ehrenamtliche Mitarbeiterin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB4361

New Jack Swing

für Anfänger

Junge Erwachsene ab 16 Jahren üben den New Jack Swing. Er verbindet die urbanen Musikrichtungen von R&B und Hip-Hop durch die Verwendung von einfachen Keyboard-Melodien, Samples aus der Funk-Musik und groovenden, sehr percussiven Drum-Computer-Beats, die von den synkopierten Rhythmen des Swing beeinflusst sind.

Do 1.3.2012 - 31.5.2012
18:00 - 19:30 Uhr 12 UE

Mirjana Radosarljevic -
ehrenamtliche Mitarbeiterin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB4362

Arbeiten mit Holz

Brauchen Sie Grundkenntnisse im Umgang mit Laubsäge, Holzbohrer und anderen Werkzeugen? Erlernen Sie alles Notwendige, um mit Ihren Kindern oder Enkelkindern gemeinsam handwerklich tätig zu werden.

Mi 11.1.2012 - 20.6.2012
18:30 - 20:00 Uhr 22 UE

Friederich Witgenfeld -
ehrenamtlicher Mitarbeiter
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB5160

Schöpferisches Gestalten

Wir erarbeiten uns den Umgang mit verschiedenen Materialien wie Papier, Stoff, Holz und Naturmaterialien zur Gestaltung der eigenen Wohnumwelt.

Do 12.1.2012 - 21.6.2012
17:00 - 19:15 Uhr 20 UE

Silvia Gensjäger-Klemm - Erzieherin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB5161



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Erziehung

zur mündigen Persönlichkeit. Eltern und ihren Kindern werden Möglichkeiten zur Identitätsfindung und zur Auseinandersetzung mit Konsumzwängen vermittelt. Methodisch werden in der Bearbeitung ausgesuchter Materialien eigene Persönlichkeitsansprüche sinnlich erfahren.

Arbeiten mit Ton

Eltern und Kinder erlernen gemeinsam verschiedene Techniken im Umgang mit Ton zur Erstellung verschiedener Spiel-, Zier- und Gebrauchsgegenstände.

Di 7.2.2012 - 19.6.2012
17:00 - 19:15 Uhr 17 UE

Silvia Gemsjäger-Klemm - Erzieherin
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75

.....I-RB5162

Arbeitslosenarbeit

Gemeinde Ostacker, Ostackerweg 75

Kontakt: Pfarrer Rüdiger Klemm

Telefon: 0203 - 46 38 79

Arbeitslosenberatung

Wenn Sie Fragen zu einem Schreiben von der ARGE haben oder gern eine Begleitung zu einem Termin wünschen, dann kommen sie vorbei. Kompetente Beratung rund um Hartz IV.

Jeden Montag 13:45 - 17:00 Uhr
Karin Gerlich - Gewerkschaftssekretärin

Ruhrort

Kinder stark machen

für das Leben

Do 10.5.2012
14:30 - 16:00 Uhr 1 UE

Gabriele Hallwass-Mousalli - Dipl. Pädagogin
Ev. Kindergarten, Dr. Hammacher-Str. 8b

.....I-RB0180

Für den Rücken

und gegen Osteoporose

Die funktionellen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sollen dem Rücken wohl tun und der Osteoporose vorbeugen. Sie mobilisieren den ganzen Körper und sind schonend und effektiv.

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
17:15 - 18:45 Uhr 19 UE
96,90 Euro

Hans Vogt - Fachübungsleiter REHA-Sport
Altenzentrum, Fürst-Bismarck-Str. 44

.....I-RB4100

Evangelische Gemeinde Trinitatis

Buchholz

Baby-Club

Eltern mit Kindern ab 6 Monaten

Mo 9.1.2012 - 2.7.2012
09:00 - 10:30 Uhr 22 UE
66,00 Euro

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR1030

Mini-Club

Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Mo 9.1.2012 - 2.7.2012
10:30 - 12:00 Uhr 22 UE
66,00 Euro

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR1130

Mini-Club

Eltern mit Kindern von 1,5-2 Jahren

Di 10.1.2012 - 3.7.2012
10:00 - 11:30 Uhr 22 UE
66,00 Euro

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR1131

Mini-Club

Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Mi 11.1.2012 - 4.7.2012
09:30 - 11:00 Uhr 24 UE
72,00 Euro

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR1132

Mini-Club

Kinder ab 1 Jahr und Eltern

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
09:00 - 10:30 Uhr 22 UE
66,00 Euro

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR1133

Mini-Club

Kinder von 1,5-2,5 Jahren und Eltern

Do 12.1.2012 - 5.7.2012
10:30 - 12:00 Uhr 22 UE
66,00 Euro

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR1134

Mobil bleiben mit Gymnastik

Mit gezielter und gesundheitsorientierter Gymnastik können wir Belastungen im Alltag ausgleichen und die muskuläre Balance durch Dehnungen und Kräftigung wieder herstellen.

Fr 20.1.2012 - 22.6.2012
10:00 - 10:45 Uhr 21 UE

Hans Vogt - Fachübungsleiter REHA-Sport
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR4230

Mobil bleiben mit Gymnastik

Fr 20.1.2012 - 22.6.2012
11:00 - 11:45 Uhr 21 UE

Hans Vogt - Fachübungsleiter REHA-Sport
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR4231

Zuschneiden und Nähen

für Anfänger und Fortgeschrittene

„Familienmode“ kann geschneidert werden. Sie lernen sich fach- und typgerecht sehen und kleiden.

Do 19.1.2012 - 31.5.2012
09:00 - 12:00 Uhr 17 UE
170,00 Euro

Helene Kolbe - Damenschneiderin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR5230

Die Entwicklung unserer Lebensmittel

Früher gab nur wenig verarbeitete Lebensmittel. Heute wird unser Essen stark von der Lebensmittelindustrie bearbeitet. Dieses endet u.a. in Analogkäse, Klebefleisch und Functional Food. Was ist das überhaupt alles, was wir oft unwissend zu uns nehmen?

Mi 1.2.2012
15:00 - 16:30 Uhr 1 UE

Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Ev. Gemeindehaus, Arlberger Str. 8

.....I-TR6630

Evangelische Gemeinde Wanheim

Fit in den Tag

Funktionsgymnastik

Im Kurs wird eine Gebühr erhoben. Info unter Telefon 780546.

Fr 20.1.2012 - 22.6.2012
09:00 - 09:45 Uhr 21 UE

Erika Vogt - Fachübungsleiterin REHA-Sport
Ev. Gemeindehaus, Beim Knevelshof 57

.....I-WA4200



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Evangelische Gemeinde Wanheimerort

Mini-Club

Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Mi 11.1.2012 - 4.7.2012
09:30 - 11:45 Uhr 24 UE
Simona Bimbeck - Miniclubleiterin
Gnadenkirche, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... I-WO1100

Mini-Club

Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Di 10.1.2012 - 3.7.2012
15:30 - 17:00 Uhr 22 UE
Ilona Hansen - Miniclubleiterin
Gnadenkirche, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... I-WO1101

Stufen des Lebens

Anstößig leben?! Angestoßen werden Glaubenskurs für Erwachsene

Ein Anstoß und schon kommt Bewegung ins (Lebens-) Spiel. Wir wollen uns von biblischen Texten auf kreative Art anstoßen lassen. Anmeldung unter TelefonNr.: 77 06 07
Mi 18.4.2012 - 9.5.2012
19:30 - 21:30 Uhr 4 UE
Almuth Seeger - Pfarrerin
Ev. Jugendheim, Nikolaistr. 60/62
..... I-WO2000

Stufen des Lebens

Anstößig leben?! Angestoßen werden Glaubenskurs für Erwachsene

Do 19.4.2012 - 10.5.2012
09:00 - 11:00 Uhr 4 UE
Almuth Seeger - Pfarrerin
Ev. Jugendheim, Nikolaistr. 60/62
..... I-WO2001

Gymnastik für Frauen

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wanheimerort

Insbesondere die Stärkung der Tiefenmuskulatur durch Übungen sollen die Beweglichkeit fördern und gleichzeitig die Rumpfmuskulatur stärken. Bitte eine Matte und Socken mitbringen. Bitte melden Sie sich beim 1. Treffen im Kurs an! Im Kurs wird eine Gebühr erhoben.
Mo 16.1.2012 - 18.6.2012
18:30 - 19:15 Uhr 19 UE
Monika Litterscheidt - Übungsleiterin C
Gnadenkirche, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... I-WO4200

Fit in den Tag

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
09:00 - 09:45 Uhr 19 UE
Astrid Meier - Übungsleiterin Prävention
Begegnungsstätte, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... I-WO4201

Treffpunkt Tanz

Di 17.1.2012 - 19.6.2012
14:00 - 15:30 Uhr 19 UE
Erika Vogt - Fachübungsleiterin REHA-Sport
Begegnungsstätte, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... I-WO4300

Evangelische Gemeinde Rheinhausen-Friemersheim

Rheinhausen

Hannah Arendt

Ihr Leben

Hannah Arendt ist eine jüdische Philosophin, sie starb 1975 in New York, wohin sie 1933 emigrierte. Sie befasste sich schon im Alter von 14 Jahren mit Philosophie und war später u. a. Berichterstatterin im Eickermann-Prozess. Wir beschäftigen uns mit ihrem Leben.
Do 8.3.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
Ute Bielbring - Pastorin
Kreuzeskirche, In den Bänden
..... I-RF2000

Jacobsweg

Mi 21.3.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
Edeltraud Müller - ehemalige Nonne
Altes Pastorat, Friemersheimer Str. 10
..... I-RF2001

Die sieben antiken Weltwunder

Welche Bauwerke zählt man zu den klassischen antiken sieben Weltwunder? Welche Überreste gibt es heute noch? Eine kleine Zeitreise durch die antike Kultur- und Religionsgeschichte.
Mi 18.4.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
Stefan Korn - Pfarrer
Altes Pastorat, Friemersheimer Str. 10
..... I-RF2002

Vor Stürzen schützen

Ältere Menschen können einiges tun, um einem Sturz vorzubeugen. Dazu gehören die Beseitigung von Stolperfallen in der

Wohnung, die Schuhwahl und die Fußpflege, der Besuch beim Haus- und Augenarzt und die Förderung von Kraft und Balance. Alles zusammen fast man unter den Begriff Sturz- und Fallprophylaxe. Darüber wollen wir gemeinsam ins Gespräch kommen und auch den Zusammenhang zur Osteoporose aufzeigen. Ein kleiner Übungsparcours, bei dem die Kraft und die Balance bis ins hohe Alter geübt werden können, gehört dazu.

Mi 20.6.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
Birgit Höchter - Sportlehrerin
Altes Pastorat, Friemersheimer Str. 10
..... I-RF4100

Väter der Moderne

Der Maler Vincent van Gogh

Do 10.5.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
Birgit Höchter - Kunsterzieherin
Kreuzeskirche, In den Bänden
..... I-RF5000

Arbeiten bis der Arzt kommt

Ein Gespräch über Veränderungen in der Arbeitswelt der letzten 20 Jahre und die Auswirkungen auf die Beschäftigten. Neue Beschäftigungsformen wie Teilzeit und Leiharbeit, Lohnentwicklung und das persönliche Befinden stehen im Zentrum.
Mi 18.1.2012
19:30 - 21:00 Uhr 1 UE
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
Altes Pastorat, Friemersheimer Str. 10
..... I-RF7000

Gemeindekurse in letzter Minute

Evangelisches Familienzentrum Marxloh

Preiswert und lecker essen

Wie kann ich beim Essen sparen und mich trotzdem lecker und gesund ernähren? Sie bekommen in dem Vortrag einige Spartipps, erfahren etwas über Gemüse und Obst der Saison und einen Vergleich zwischen Fertiggerichten und selbstgekohten Gerichten. Fortbildung für Eltern des Familienzentrums Marxloh.
Do 2.2.2012
10:30 - 12:00 Uhr 1 UE
Antje Knüttel - Diplom-Oekotrophologin
Ev. Christophoruswerk, Bonhoefferstr. 12
..... I-BG6600



Kurse in Evangelischen Gemeinden

Deutscher Evangelischer Frauenbund

Die Jahreslosung 2012

Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig

Mo 9.1.2012
15:30 - 18:15 Uhr 1 UE
Martin Nadolny - Pfarrer
BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
..... I-DF2000

Wie entstand das Papsttum?

Vorgestellt werden die wichtigsten Entwicklungsepochen von der Zeit Jesu bis zur Gegenwart.
Mo 13.2.2012
15:30 - 18:15 Uhr 1 UE
Stefan Korn - Pfarrer
BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
..... I-DF2001

„It is not all English what shines“

English makes German Werbung funny!

Die Deutsch-Britische Gesellschaft stellt sich vor mit einem Buch von Robert Tonks: It ist not all English what shines. English makes German Werbung funny! ISBN 978-3-943048-63-6
Mo 7.5.2012
15:30 - 18:15 Uhr 1 UE
Robert Tonks -
Vorsitzender Deutsch-Britische Gesellschaft
BBZ Neudorf - West, Gustav-Adolf-Str. 65
..... I-DF3500

Mercator-Jubiläumsausstellung

Es wird die Mercator-Jubiläumsausstellung im Mercator-Museum Duisburg besucht.
Di 3.4.2012
15:00 - 17:00 Uhr 1 UE
Dr. Gernot Tromnau -
ehrenamtlicher Mitarbeiter
..... I-DF5000

Wasser

Ein Thema in der Bibel

Das Thema lautet: „Auf grüner Wiese läßt Gott mich lagern, zu Wassern der Ruhe leitet Gott mich sanft...“ Psalm 23,2. Ein Studententag der Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte (AEH), des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V. (DEF),

des Landesverbundes Nordrhein in Kooperation mit dem FBW und Gästen des Verbraucherservice des Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V. (KDFB).

Di 20.3.2012
09:30 - 16:00 Uhr 1 UE
17,60 Euro
Sigrid Lewe-Esch / Gabriele Meyer /
Antje Knüttel
Haus der Familie, Hinter der Kirche 34
..... I-DF6600

Besuch des Wassermuseums

Haus Ruhrnatur in Mülheim

Es wird das Wassermuseum „Haus Ruhrnatur“ in Mülheim besucht. Der Treffpunkt für den Besuch ist das Wasserbahnhof Mülheim. Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Lewe-Esch.
Mo 11.6.2012
15:00 - 17:00 Uhr 1 UE
Sigrid Lewe-Esch - Diplom Biologin
..... I-DF6601

Evangelisches Frauenhaus Duisburg

Häusliche Gewalt

Im Seminar befassen sich die Teilnehmerinnen mit dem Thema „Häusliche Gewalt“. Dabei sollen die Frauen die verschiedenen Aspekte und Auswirkungen dieser Gewaltform kennen lernen. Ferner werden Präventionsmaßnahmen und adäquate Reaktionen darauf behandelt und eingeübt. Ein weiterer Fokus betrifft die gewaltfreie Erziehung von Kindern.
Mo - Fr 28.5.2012 - 5.6.2012
11:00 - 14:00 Uhr 5 UE
Renate Röper -
Mitarbeiterin Frauenhaus
Haus am Turm; Am Turm 7
..... I-FH0400



Diakoniewerk Duisburg Kinder, Jugend und Familie

In der Mutter-Kind-Gruppe kommen Mütter zusammen, die Spaß daran haben, sich mit anderen Müttern auszutauschen und gemeinsam ihre Kinder im Spiel zu erleben. Dabei lernen sie voneinander und an den Erfahrungen der anderen Mütter. Geleitet wird die Gruppe von zwei Pädagoginnen, die die Mütter in ihrem Umgang mit den Kindern stärken, fördern und unterstützen. Die Durchführung der Gruppeneinheiten kann je nach Bedarf in unseren Gruppenräumen, auf Spielplätzen in der näheren Umgebung oder auch während Ausflügen stattfinden. Ziel der Gruppe ist, dass die Mütter Kontakte knüpfen, sich auch in ihrer Freizeit treffen und sich gegenseitig helfen.

Mutter - Kind - Gruppe

Der Kurs wird in 7 Blöcke eingeteilt mit folgenden Themen:
-Beobachtung und Wahrnehmung
-Umgang mit Krankheiten
-Freizeitgestaltung mit der ganzen Familie
-Erziehungsfragen im Alltag
-Verschiedene Spiele mit Kindern
-Sprachentwicklung und Förderung im Alltag
-Was braucht mein Kind?
Mi 11.1.2012 - 13.6.2012
10:00 - 12:00 Uhr 21 UE
Sibylle Rosche / Alexandra Nies
Diakoniewerk
Fachbereich Kinder, Jugend und Familie
Beeckstr. 38, 47051 Duisburg
..... I-DD1100



Zum 500. Geburtstag Gerhard Mercators soll die kostbare Mercator-Sammlung des Kultur- und Stadthistorischen Museums in bestem Licht erstrahlen!



wellcome... in Duisburg

wellcome

Maike Großmann
0203/29 51 28-30
m.grossmann@fbw-duisburg.de
duisburg@wellcome-online.de



Wellcome – Ein guter Start

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, ist die Freude riesig – aber oft auch der Stress. Gut, wenn jetzt Hilfe in der Nähe ist. Doch immer öfter stehen junge Eltern alleine da, weil Familie und Freunde weit weg wohnen. Mit wellcome will das Evangelische Familienbildungswerk junge Familien in diesen schwierigen ersten Wochen und Monaten unterstützen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen kommen nach persönlicher Absprache zu den Familien und entlasten die Eltern, indem sie die Kinder zwei bis drei Stunden betreuen. So haben diese z. B. die Möglichkeit anstehende Arbeiten in Ruhe zu Ende zu bringen oder auch einfach mal was für sich zu tun. Bereits seit 2002 gibt es dieses Projekt bundesweit und seit März 2010 nun auch in Duisburg. Auch hier haben sich schon viele engagierte und kompetente Frauen gefunden, die bei wellcome mitarbeiten und Familien ihre Zeit schenken wollen. Aus eigener Erfahrung wissen sie, wie schwierig sich das Familienleben anfangs gestalten kann und wollen mithelfen, dass vor lauter Belastung die Freude und das Glück über das Baby nicht zu kurz kommt. So konnte schon vielen Familien der Start erleichtert werden. Familien, die sich Unterstützung wünschen, können sich an die wellcome-Koordinatorin Maike Großmann wenden. Aber auch für das Team der wellcome-Ehrenamtlichen suchen wir weiterhin interessierte und engagierte Frauen, die Erfahrung in der Betreuung von Babys und Kleinkindern haben.

wellcome - Koordinatorin: Maike Großmann
Sprechzeiten: Montag und Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr
Telefon: 0203/29 51 28-30
E-Mail: duisburg@wellcome-online.de
E-Mail: m.grossmann@fbw-duisburg.de

Das Baby ist da, die Freude ist riesig –
und nichts geht mehr



Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt. Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre wellcome-Koordinatorin. Sie vermittelt einen ehrenamtlichen wellcome-Engel. Für die Unterstützung berechnet wellcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir ermäßigen gerne.

wellcome-Engel eine Aufgabe für Sie ...?

Haben Sie Lust, Familien in den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes ganz individuell zu helfen?

- Sie wachen über den Schlaf des Kindes.
- Sie bringen das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleiten die Zwillingmutter zum Kinderarzt.

Die Unterstützung ist so vielfältig wie das Leben. Wenn Sie bei wellcome ehrenamtlich mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin.

www.wellcome-online.de



ZERTIFIKAT ♦ CERTIFICATE ♦ 認證書 ♦ СЕРТИФИКАТ ♦ CERTIFICADO ♦ CERTIFICAT



Management Service

ZERTIFIKAT

Die Zertifizierungsstelle
der TÜV SÜD Management Service GmbH
bescheinigt, dass das Unternehmen

**Evangelisches Familienbildungswerk
Duisburger Gemeinden**
Hinter der Kirche 34
D-47058 Duisburg

für den Geltungsbereich

**Durchführung von Angeboten
zur Weiterbildung und Familienbildung**

ein Qualitätsmanagementsystem
eingeführt hat und anwendet.

Durch ein Audit, Bericht-Nr. **70750687**
wurde der Nachweis erbracht, dass die Forderungen der

ISO 9001:2008

erfüllt sind. Dieses Zertifikat ist gültig in Verbindung
mit dem Hauptzertifikat bis **2013-03-22**

Zertifikat-Registrier-Nr. **12 100 37997/03 TMS**

München, 2010-03-25



QMS-TGA-ZM-07-02

TÜV SÜD Management Service GmbH • Zertifizierungsstelle • Ridlerstraße 65 • 80339 München • Germany

TÜV®

MS02/04/07



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Leitung und Geschäftsführung

Ulrich Schmitz - Diplom Pädagoge
Tel.: 0203 - 29 51 28 28
Mail: u.schmitz@fbw-duisburg.de

Unsere Fachbereiche

Fachbereich 1

Eltern-Kind-Kurse
Elternforum
Beratung und Selbsthilfe
Evangelische Familienzentren
Offene-Ganztags-Grundschulen
wellcome

Leitung
Gabi Hallwass-Mousalli
Diplom Pädagogin
Tel.: 0203 - 29 51 28 21
Mail: g.mousalli@fbw-duisburg.de

Pädagogische Mitarbeiterin
Elke Zimmermann - Erzieherin
Tel.: 0203 - 29 51 28 25
Mail: e.zimmermann@fbw-duisburg.de

wellcome Koordinatorin
Maika Großmann
Tel.: 0203 - 29 51 28 30
Mail: m.grossmann@fbw-duisburg.de

Fachbereich 2

Politik und Teilhabe
Geschichte
Freiwilliges Soziales Jahr
Stadtteilbildungsarbeit
Arbeit mit Arbeitslosen

Leitung
Achim Ziellenbach - Diplom Pädagoge
Tel.: 0203 - 29 51 28 22
Mail: a.ziellenbach@fbw-duisburg.de

Bildungszentrum Marxloh
Sabrina Erstling - Diplom Pädagogin
Tel.: 0203 - 552 20 46
Mail: s.erstling@fbw-duisburg.de

AHA Stöberkeller Marxloh
Petra Fausten
Tel.: 0203 - 40 97 26

Fachbereich 3

Religion und Glaube
Fremdsprachen und Literatur
Interkulturelles Lernen
Integration

Leitung
Marlis Thiesbonenkamp - Diplom Theologin
Tel.: 0203 - 29 51 28 23
Mail: m.thiesbonenkamp@fbw-duisburg.de

Fachbereich 4 / 5

Gesundheit und Bewegung
Gesundheit und Entspannung
Kunst und Gestalten
Nähen und Mode

Leitung
Birgit Höchter
Sportlehrerin - Kunsterzieherin
Tel.: 0203 - 29 51 28 24
Mail: b.hoechter@fbw-duisburg.de

Fachbereich 6

Gesundheit und Ernährung
Hauswirtschaft und Ökologie
Hygiene und Infektionsschutz

Leitung
Antje Knüttel - Diplom Ökotrophologin
Qualitätsbeauftragte des Werkes
Tel.: 0203 - 29 51 28 26
Mail: a.knuettel@fbw-duisburg.de

EDV Abteilung

Internetpräsentation
Datenbank- und
Softwaremanagement
Technik und Telekommunikation

Leitung
Jörg Krischik - Systemadministrator
Tel.: 0203 - 29 51 28 27
Mail: j.krischik@fbw-duisburg.de

Unsere Verwaltung

Anmeldung
Astrid Rouenhoff 0203 - 29 51 28 10
Mail: a.rouenhoff@fbw-duisburg.de

Bärbel Rubino 0203 - 29 51 28 20
Mail: b.rubino@fbw-duisburg.de

Verwaltung Integrationskurse
Beatrix Hens 0203 - 29 51 28 31
Mail: b.hens@fbw-duisburg.de

Buchhaltung
Karin Mehring 0203 - 29 51 28 32
Mail: k.mehring@fbw-duisburg.de

Karina Hausteine 0203 - 29 51 28 10
Mail: k.hausteine@fbw-duisburg.de

Unsere Hausverwaltung

Hausmeister
Wolfgang Jurtz 0203 - 29 51 28 37
Mail: w.jurtz@fbw-duisburg.de

Hausorganisation
Brigitte Böhm 0203 - 29 51 28 43
Mail: hausverwaltung@fbw-duisburg.de

Wiebke Santoro 0203 - 29 51 28 43
Mail: hausverwaltung@fbw-duisburg.de

Das pädagogische Team



Ulrich Schmitz, Elke Zimmermann,
Marlis Kurfuß-Thiesbonenkamp,
Birgit Höchter, Antje Knüttel,
Achim Ziellenbach, Gabi Hallwass-
Mousalli und Maika Großmann

Das BMX - Team



Sabrina Erstling und
Petra Fausten

Das Verwaltungsteam



Karin Mehring, Karina Hausteine,
Astrid Rouenhoff, Beatrix Hens und
Bärbel Rubino

Das Hausverwaltungsteam



Brigitte Böhm, Wolfgang Jurtz und
Wiebke Santoro

und ca. 300 Dozent/innen

Auch Sie könnten bald dazu gehören - Honorarkräfte gesucht
Sie haben ein Talent, eine Ausbildung oder eine Zusatzqualifikation, die Sie gerne an andere Menschen weitergeben möchten.
Wir suchen für unsere Kursangebote immer wieder diese Menschen mit besonderen Eigenschaften.
Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei unseren Fachbereichsleitungen oder im Büro.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Sie können sich ab Veröffentlichung unserer Programmzeitschrift FABIAN schriftlich, telefonisch und per Fax anmelden. Sie haben selbstverständlich auch die Möglichkeit, sich per Internet anzumelden unter **www.fabian-duisburg.de**. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die erbetenen, notwendigen Angaben vollständig und richtig an, damit es bei der Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto nicht zu kostenpflichtigen Stornierungen durch die Bank kommt. Die für ihre Anmeldung erforderlichen Daten werden elektronisch gespeichert und nur zu internen Zwecken verwendet. Wir buchen die Kursgebühr ca. 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto ab, wenn alle Kursplätze vergeben sind. Sie erhalten von uns keine gesonderte Anmeldebestätigung. Sie werden allerdings informiert, wenn ein Kurs ausfällt, sich Veränderungen ergeben oder Sie auf die Warteliste eingetragen werden. Eine Teilnahmekarte oder Bescheinigung erhalten Sie auf Wunsch. Die Teilnahmekarte ist nicht auf andere Personen übertragbar. Sie ist Ihr persönlicher Ausweis und Ihre Quittung. Bei der Anmeldung haben Sie die Möglichkeit zu entscheiden, ob Sie die Kursgebühr in Teilzahlungsraten zahlen möchten. Die erste Rate hat eine Höhe von 50% der Kursgebühr. Die zweite Rate ist vor Ende der ersten Kurshälfte zu zahlen. Die Barzahlung bei einer Kursanmeldung leisten Sie in unserem Büro. **Spätere Anmeldung:** Sie kommen später und wollen noch an einem Kurs teilnehmen. Bitte fragen Sie in diesem Fall in unserem Büro nach. **Anmeldung von Teilnehmergruppen durch eine Einzelperson** Die anmeldende Person von Gruppen steht für die Begleichung der Teilnahmegebühren jeder der von ihr angemeldeten Person ein und wird von uns ggf. zur Zahlung herangezogen.

Abmeldung / Rücktritt / fehlende Kontodeckung

Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Hierfür wird eine Buchungsgebühr in Höhe von Euro 4,00 erhoben. Bei späteren Absagen ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Sollte Ihr Konto zur Zahlung der Kursgebühr die erforderliche Deckung nicht aufweisen, werden Ihnen die Rücklastschriftgebühren des Geldinstitutes in Rechnung gestellt.

Rückerstattung

Kursgebühren werden grundsätzlich nicht erstattet. Sollten Sie verhindert sein, so wird gemäß Ausschreibung der volle Teilnahmebeitrag fällig. Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme.

Kurse in Gemeinden

In einigen Gemeindekursen sind keine Kursgebühren ausgewiesen. Diese Kurse finden in der Regel kostenlos statt. Material- oder andere Sachkosten für diese Kurse werden im Kurs nach Bedarf erhoben. Bitte fragen Sie wegen der Höhe dieser Kosten nach.

Kinderbetreuung

An einigen Tagen wird in unserem Haus der Familie in Duissern, aber auch in den Evangelischen Kirchengemeinden während der Kurse eine Kinderbetreuung angeboten. Möchten Sie einen Kurs besuchen und benötigen eine Kinderbetreuung, wenden Sie sich bitte an unsere Verwaltung.

Kurszeiten

Unsere Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. In den Ferien finden im Haus der Familie und im Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich in der Regel keine Kurse statt. Bitte beachten Sie ansonsten unsere Hinweise in der Tagespresse und unsere Aushänge.

Teilnahmegebührenermäßigung

Das Land NRW gewährt Familien und Personen in besonderen Problemsituationen beim Besuch von Kursen in Familienbildungseinrichtungen einen Teilnahmegebührenerlass. Diese Ermäßigung kann pro Kurs bis zu 50 % der Kursgebühr betragen. Da das Land NRW die Zuschüsse an die Familienbildungseinrichtungen pro Jahr nach Haushaltslage auszahlt, werden nicht alle Anträge auf Teilnahmegebührenermäßigung berücksichtigt werden können.

Ermäßigungen werden nur in der Höhe der Landeszuwendungen an das Ev. Familienbildungswerk Duisburg gewährt. Grundsätzlich wird daher nur noch eine Ermäßigung gewährt, wenn aus finanziellen Gründen durch die Höhe der Kursgebühr für eine Person bzw. Familie die Teilnahme an einem Kurs unmöglich wird.

Das Ev. Familienbildungswerk Duisburg behält sich vor, wegen der reduzierten Finanzmittel nur noch bestimmten Personengruppen eine Ermäßigung zu gewähren. Die Höhe der Ermäßigung kann deshalb variieren.

Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Anmeldung, ob das Land einen Nachlass bezuschusst. Geben Sie dann bitte Grund und Kennziffer Ihrer möglichen Ermäßigung an.

Bei reinen Kinderkursen, Seminaren und Exkursionen können wir keine Ermäßigung gewähren. Ebenso ausgenommen von einer Ermäßigung sind die Lebensmittel- und Materialumlagen für die Kursarbeiten.

Haftung

Bei leicht fahrlässigen Pflichtverletzungen beschränkt sich unsere Haftung für Diebstahl, Schäden, die nicht Körperschäden sind, und Verluste von Gegenständen des Teilnehmers/der Teilnehmerin auf den nach der Art unseres Kursangebotes unvorhersehbaren, vertragstypischen, unmittelbaren Durchschnittschaden. Kurse, die Bewegungsschulungen oder Beratung in Ernährungsfragen zum Inhalt haben, ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jeder Teilnehmer zuvor ärztlichen Rat einholen. Insoweit nehmen die Teilnehmer auf eigene Verantwortung an unseren Kursen teil.

Impressum

FABIAN ist das Kursprogramm des Evangelischen Familienbildungswerkes – Duisburger Gemeinden und erscheint halbjährlich.

Auflage

6000 Exemplare zur Verteilung in der Stadt Duisburg

Herausgeber

Evangelisches Familienbildungswerk, Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg, Tel.: 0203/2951 28-10 Email: kontakt@fbw-duisburg.de

Mitgliedschaft

Das Ev. Familienbildungswerk - Duisburger Gemeinden ist Mitglied des Kooperationsverbundes nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW: „Ev. Familienbildungswerk Rheinland“

Redaktion/Text

Ev. Familienbildungswerk: Ulrich Schmitz (verantwortlich) und Mitarbeiter/-innen der Weiterbildungseinrichtung

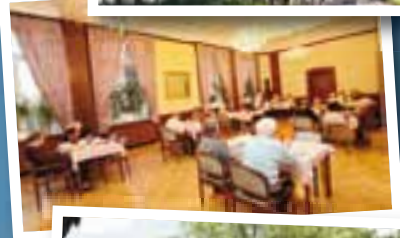
Titelbild

Richard am Schachtzeichen © Ralf Höchter, Privat

Druck

Papier, 90 g/qm, Strube Druck & Medien, 34587 Felsberg, Stimmerwiesen 3, Tel.: 05662 / 94 87 0

...für ein gutes Leben im Alter



Mit dem Alter stellen sich Probleme ein,
an die man früher nicht gedacht hat:
Welche Unterstützungen gibt es?
Wie funktioniert das mit der Pflegestufe?
Wie kann ich meinen Alltag im eigenen Zuhause
organisieren - oder wo bekomme ich einen guten
Pflegeplatz? Finden Sie gemeinsam mit uns die
für Sie passende Lösung! Wir bieten Ihnen u.a.:

Hilfen in Hauswirtschaft und Betreuung ✓

Seniorenrechtliches Wohnen mit individuellem Service ✓

Kurzzeit- und Urlaubspflege ✓

Acht Senioren-Einrichtungen in Meiderich, Buchholz und Ruhrort ✓

Hilfen bei Demenz ✓

Spezielle Angebote u.a. für
- gehörlose Menschen,
- junge Pflegebedürftige
- Palliativ Care ✓

Wir stehen für ein ganzheitliches Menschenbild,
Selbstbestimmung, Individualität und soziale Teilhabe.
Besuchen und erleben Sie uns.
Wir freuen uns auf Sie!



Diakonie

Evangelisches Christophoruswerk e.V.



Bonhoefferstr. 6-22
47138 Duisburg



Zentrale Beratung
Tel.: (0203) 410-1009



eMail-Adresse
info@cwdu.de



Internet
www.cwdu.de