

Herzlich Willkommen



Liebe* r Leser* in,

in den Kursen der Ev. Familienbildungsstätten Schleswig und Kappeln und den dazugehörigen Familienzentren schaffen wir Möglichkeiten zur Begegnung und zum Austausch. Sie finden bei uns von Geburtsvorbereitungskursen, über Eltern-Kind-Gruppen bis hin zu Yoga ein breites Angebot.

Das Herzstück unserer Arbeit ist das Angebot von Kursen vor und nach der Geburt sowie in den ersten Lebensjahren. Hierzu zählen insbesondere unsere DELFI®-Kurse. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 7.

Mit unseren Angeboten wollen wir Familien darin unterstützen, für die vielfältigen Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein.

In Ihren Händen halten Sie unsere neue Broschüre. Wenn Sie sich für konkrete Kurse interessieren, können Sie einfach die QR-Codes scannen. Und: Wir entwickeln unser Kursangebot immer weiter. Dabei liegen uns Ihre Bedürfnisse besonders am Herzen.

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihr Team der
Ev. Familienbildungsstätten
Schleswig und Kappeln,
der Familienzentren
Kappeln, Glücksburg
und aus den Ämtern
Arensharde, Hürup und
Langballig.*

Rund um Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett: Diese besonderen Lebensphasen sind für Frauen und ihre Familien mit intensiven Gefühlen und vielen Fragen verbunden.

Das Team der Familienbildungsstätten begleitet und unterstützt Sie in diesen herausfordernden Zeiten mit folgenden Kursen:

- Geburtsvorbereitung
- Yoga für Schwangere
- Ernährung für Schwangere
- Säuglingspflegekurs
- Rückbildung
- Yoga mit Baby

**Nähere Infos finden Sie auf
unserer Internetseite unter:**

www.fbs-schleswig.de

www.fbs-kappeln.de, per QR-Code

Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)

telefonisch bei uns im Büro.

**Mehr
erfahren**



Mit dem Baby durchs erste Lebensjahr

Wenn ein kleiner Mensch in eine Familie kommt, verändert das vieles. Ihr Baby lernt jeden Tag etwas Neues, entdeckt sich und die Umwelt. In unseren Kursangeboten rund um das erste Lebensjahr, nehmen wir uns intensiv Zeit für die Babys und ihre Bedürfnisse – und es ist Zeit für Gespräche, für den Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen sowie für ein gutes Miteinander. Zu unseren Kursangeboten gehören unter anderem:

- DELFI® (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell) – Seite 7
- Babymassage
- Babytreff
- Frühstückstreff
- Erste-Hilfe am Kind
- Ernährungskurs für Säuglinge

Nähere Infos finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.fbs-schleswig.de
www.fbs-kappeln.de, per QR-Code
Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)
telefonisch bei uns im Büro.

Mehr erfahren



DELFI®- „Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell“

Das aufregende erste Lebensjahr gemeinsam erleben

DELFI® - Was ist das eigentlich?

Das erste Lebensjahr des Kindes ist für Sie als Eltern besonders spannend, weil Ihr Baby jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Im DELFI®-Kurs treffen Sie und Ihr Baby sich in einer festen Gruppe von max. acht Eltern-Kind-Paaren wöchentlich für 90 Minuten. Die Babys genießen es, ohne Kleidung in einem wohlig warmen Raum die altersgerechte Umgebung zu entdecken. Begleitet werden Sie hierbei von einer qualifizierten Kursleitung. Die Angebote orientieren sich ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten – denn jedes Baby ist einzigartig und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo.

Wer kann teilnehmen?

An einem DELFI®-Kurs kann ein Elternteil mit Kind ab der sechsten Lebenswoche teilnehmen. Doch DELFI® ist nicht nur für die Babys ein wöchentliches Erlebnis, sondern auch für Sie als Mutter oder Vater, denn im Kurs gibt es viel Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Welche Inhalte werden im Kurs vermittelt?

Auch fachliche Informationen der Kursleitung über aktuelle Themen, wie Schlafverhalten, Bindungsaufbau, Beikost oder Eingewöhnung, kommen nicht zu kurz. Zudem erhalten Sie unterschiedlichste Anregungen, wie Sie die individuelle Entwicklung ihres Kindes auf spielerische Art unterstützen können.

Melden Sie sich an und erleben Sie selbst eine intensive und unvergessliche Wohlfühlzeit mit Ihrem Kind.

Entdecken, Spielen und Bewegung für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Gehen Sie mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise: Wir laden Sie und Ihr Kind zu unterschiedlichen Gesangs-, Spiel- und Bastelangeboten ein.

Ganz nebenbei werden so die Sinneswahrnehmung, die soziale Kompetenz und die Bewegungsentwicklung der Kinder angeregt. Erleben Sie es selbst in einem der folgenden Angebote:

- Mini-Club
- Entdeckerkids
- Spielraum in Bewegung – Pikler orientierte Eltern-Kind-Spielgruppe
- Kleinkinder in Bewegung
- Entdeckerkids auf dem Bauernhof
- Schnuppergarten (kindergartenähnliches Angebot)
- Liederwichtel

**Nähere Infos finden Sie auf
unserer Internetseite unter:**

www.fbs-schleswig.de

www.fbs-kappeln.de, per QR-Code

Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)

telefonisch bei uns im Büro.

**Mehr
erfahren**





Sport, Gesundheit und Entspannung

Wünschen Sie sich einen Ausgleich zum Alltag? Wir laden Sie ein, in unseren Kursen Kraft zu tanken, Stress zu reduzieren und abzuschalten – für mehr Lebensqualität. Wer gemeinsam mit anderen körperlich fit bleiben möchte, ist in diesen Kursen genau richtig:

- Yoga
- Yoga mit Baby
- Beckenbodengymnastik
- Pilates
- Entspannen mit Klangschalen
- Seniorengymnastik
- QiGong

Nähere Infos finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.fbs-schleswig.de
www.fbs-kappeln.de, per QR-Code
Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)
telefonisch bei uns im Büro.

Mehr erfahren



Wissen teilen

In unseren Kursen, Qualifizierungen und Vorträgen können Sie ihr Wissen auffrischen, Neues lernen und sich mit anderen austauschen.

Zusätzlich zu unserem festen Themenangebot geben wir auch Antworten auf aktuelle Fragen. Also: Wenn Ihnen etwas unter den Nägeln brennt, sprechen Sie uns gerne an.

- Fit für Familie – Seite 17
- Erste-Hilfe-Kurse für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen
- Vorträge zur Stärkung der Erziehungs- und Beziehungskompetenz
- Fortbildungen für Fachpersonal und Kindertagespflegepersonen
- DELFI®-Qualifizierungen

Nähere Infos finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.fbs-schleswig.de

www.fbs-kappeln.de, per QR-Code

Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)

telefonisch bei uns im Büro.

Mehr erfahren



**welcome -
praktische Hilfen für Familien
nach der Geburt**



Das Baby ist da, die Freude ist riesig. Aber manchmal ist schon kurz nach der Geburt alles anders und Sie finden keine Zeit mehr, um Luft zu holen.

Unterstützung gibt es dann von "welcome": Im ersten Lebensjahr sorgen "welcome"-Engel praktisch und unbürokratisch dafür, dass Mütter und Väter mal wieder zur verdienten Ruhe kommen und/oder sich dem Geschwisterkind widmen können.

Das Angebot kann jede und jeder mit Kindern unter einem Jahr annehmen – unabhängig vom Einkommen. Wer sich für "welcome" interessiert oder Fragen hat, ist herzlich eingeladen anzurufen.

Auch wenn Sie ein ehrenamtliches Engagement suchen, freuen wir uns über Ihren Anruf.

**Nähere Infos finden Sie auf
unserer Internetseite unter:**
www.fbs-schleswig.de
www.fbs-kappeln.de, per QR-Code
Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)
telefonisch bei uns im Büro.

**Mehr
erfahren**



Fit für Familie



Wer kennt sie nicht–

die große Herausforderung Eltern zu sein?

Themen über Themen, Fragen über Fragen und täglich neue Herausforderungen in der Erziehung der Kinder. Entscheidungen zu treffen, dabei allen gerecht zu werden und selbst nicht an seine Grenzen zu stoßen, ist eine Riesenaufgabe.

Mit dem Programm „Fit für Familie“ unterstützt der Kreis Schleswig-Flensburg Eltern mit Kindern in verschiedenen Altersgruppen. Begleitet von Referent*innen können sich die Eltern in Kursen sowie Vorträgen online oder in Präsenz zu ihren Themen austauschen, um Herausforderungen gelassener anzunehmen und zu Erziehungsfragen praktische Lösungen zu finden.

Nähere Infos finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.fbs-schleswig.de

www.fbs-kappeln.de, per QR-Code

Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)

telefonisch bei uns im Büro.

Mehr erfahren





Und das war längst noch nicht alles

Wir haben noch viel mehr im Angebot:

- Kreativ-Kids
- Schleikids
- Babysitterführerschein
- Kochen
- Sternenzauber
- Erste Hilfe am Kind
- Familienrat

Sollte Ihnen trotzdem noch etwas fehlen, dann zögern Sie nicht uns anzusprechen.

Nähere Infos finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.fbs-schleswig.de

www.fbs-kappeln.de, per QR-Code

Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)

telefonisch bei uns im Büro.

**Mehr
erfahren**





FZ
Kappeln



FZ
Glücksburg



FZ
Arensharde



FZ
Hürup



FZ
Langballig

Herzlich Willkommen in unseren Familienzentren!



Unsere Familienzentren sind an fünf verschiedenen Orten im Kreisgebiet Schleswig-Flensburg als Anlaufstelle für Sie und alle Menschen aus dem Einzugsbereich da.

Familie ist für uns ein Ort, an dem Menschen füreinander Verantwortung übernehmen. Dies schließt ausdrücklich vielfältige Lebensweisen mit ein - unsere Tür ist für alle offen.

In ganz unterschiedlichen Veranstaltungsformaten schaffen wir wohnortnah Möglichkeiten, um miteinander und mit unseren Fachkräften ins Gespräch zu kommen. Von den ganz Kleinen bis hin zu den Großen ist für jede*n was dabei.

Begegnung, Begleitung und Bildung sind die Kernaufgaben unserer Arbeit. Mit unseren Netzwerkpartner*innen in der Region arbeiten wir eng zusammen. Das richtige Gegenüber für die unterschiedlichen Anliegen findet sich meist schnell und unkompliziert oder wir entwickeln bei Bedarf das passende Angebot.

Wir freuen uns, Sie in einer unserer Veranstaltungen oder einem persönlichen Gespräch kennenzulernen!

Ihre Koordinatorinnen der Familienzentren Kappeln, Glücksburg, im Amt Arensharde, im Amt Hürup, im Amt Langballig

Nähere Infos finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.fbs-schleswig.de
www.fbs-kappeln.de, per QR-Code
Instagram: [fbs_schleswig_kappeln.de](https://www.instagram.com/fbs_schleswig_kappeln.de)
telefonisch bei uns im Büro.

Mehr erfahren



Unser Team

Unser Team besteht aus Mitarbeiter*innen, Kursleiter*innen, Referent*innen, Ehrenamtlichen und Leiter*innen. Wir alle sorgen dafür, dass Sie sich in den Familienbildungsstätten begegnen, bilden und austauschen können.

Das Kern-Team in der Organisation und Themenkoordination



Dr. Sabrina Korsch
Leitung fbs Schleswig
Qualitätsbeauftragte



Nane Schümann
Leitung fbs Kappeln



Hilke Jirka
Fachbereichsleitung/
DELF[®]-Koordinatorin
fbs Schleswig und Kappeln



Antje Gloge
welcome-Koordinatorin,
fbs Kappeln

Verwaltung und Anmeldung

fbs Schleswig, Tel.: 04621-98410
E-Mail: info@fbs-schleswig.de

fbs Kappeln, Tel.: 04642-911140
E-Mail: info@fbs-kappeln.de



Astrid Müller
Leitungsassistentz



Anja Kübler
Leitungsassistentz



Conny Propp-Matthiesen
Verwaltungsangestellte



Jenna Buckley
Verwaltungsangestellte

Darüber hinaus befinden sich fünf Familienzentren in Trägerschaft der Ev. Familienbildungsstätten. Die Aufgabe der Familienzentren ist es, unterstützende Angebote für Menschen aus der Region zu vermitteln, bereitzuhalten und zu bündeln.



Jana Braas
Koordinatorin im Familienzentrum Kappeln und Integration
Wassermühlenstr. 12, 24376 Kappeln
Tel.: 04642-911146 / Mobil: 0157-35335529
E-Mail: kontakt@familienzentrum-kappeln.de



Gudrun Steffensen-Guttzeit
Koordinatorin im Familienzentrum im Amt Hürup und
welcome-Koordinatorin, Schleswig
Flensburger Str. 33, 24975 Husby
Tel.: 04634-7319976 / Mobil: 0175-7356868
E-Mail: kontakt@familienzentrum-amthuerup.de



Silja Thimsen
Koordinatorin im Familienzentrum Glücksburg
Hauweg 1 (Grundschule Munkbrarup), 24999 Wees
Tel.: 0151-40185907
E-Mail: kontakt@familienzentrum-gluecksburg.de



Jana Hoffmann
Koordinatorin im Familienzentrum im Amt Arensharde
Malerweg 27, 24887 Silberstedt
Tel.: 04626-1595 Mobil: 01577-8871306
E-Mail: kontakt@familienzentrum-silberstedt.de



Nele Hagedorn
Koordinatorin im Familienzentrum im Amt Langballig
Hauweg 1 (Grundschule Munkbrarup), 24999 Wees
Mobil: 0157-50638283
E-Mail: kontakt@familienzentrum-amtlangballig.de



Träger

Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Die Familienbildungsstätten Schleswig und Kappeln finanzieren ihre Angebote durch Kirchensteuern, Teilnehmer*innenbeiträge sowie durch Spenden und Zuschüsse von Dritten. Außerdem durch Spenden von Privatpersonen, Stiftungen sowie Service-Clubs.

Wir bedanken uns bei allen Förderer*innen:



Stadt Schleswig



Stadt Kappeln



Kreis Schleswig-Flensburg



Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration und
Gleichstellung
des Landes Schleswig-Holstein



Bundesstiftung Frühe Hilfen

**Wir danken allen Unterstützer*innen,
Kirchensteuerzahler*innen und
allen Ämtern der Familienzentren.**



So melden Sie sich an:

Da die Teilnehmer*innenzahl in den Kursen begrenzt ist, melden Sie sich bitte rechtzeitig online, schriftlich, persönlich, telefonisch oder per E-Mail an. Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte notieren Sie Ihren Kursbeginn. Sie erhalten eine Benachrichtigung mit Ihren Kursdaten und Zahlungsbedingungen. Bei freien Plätzen ist ein Einstieg, nach Rücksprache, möglich. Für die Anmeldung ist die Aufnahme und elektronische Verarbeitung von persönlichen Daten erforderlich. Die von Ihnen übermittelten personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke genutzt.

fbs Schleswig

Königstraße 2
24837 Schleswig
Telefon: 04621-98410
E-Mail: info@fbs-schleswig.de
www.fbs-schleswig.de

fbs Kappeln

Wassermühlenstraße 12
24376 Kappeln
Telefon: 04642-911140
E-Mail: info@fbs-kappeln.de
www.fbs-kappeln.de

**Bankverbindung für Kurse in
Schleswig und Außenstellen Schleswig:**

Evangelisch-Lutherische Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
IBAN DE34 2175 0000 0186 0537 57
BIC NOLADE 21NOS

**Bankverbindung für Kurse in
Kappeln und Außenstellen Kappeln:**

Evangelischer-Lutherischer Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
IBAN DE87 2175 0000 0186 0537 73
BIC NOLADE 21NOS