



Evangelische Familienbildungsstätte Kappeln



Antje Schümann



Tanja Hohmann



Anja Kübler



Dr. Sabrina Korsch



Silja Thimsen



*Stella Michailidou
Pavlou*



*Gudrun Steffensen-
Guttzeit*



Nane Schümann

Leitung: Antje Schümann

Stellv. Leitung: Tanja Hohmann

Leitungsassistentz: Anja Kübler

Verwaltung: Nane Schümann

Fachbereich Vorbereitung auf die Familie:

Tanja Hohmann

E-Mail: t.hohmann@fbs-schleswig.de

Fachbereich Familie und Erziehung:

Dr. Sabrina Korsch

E-Mail: s.korsch@fbs-schleswig.de

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

9:00–12:00 Uhr

Dienstag

14:00–17:00 Uhr

Büro:

Wassermühlenstraße 12

24376 Kappeln

Telefon 04642 9111-40

E-Mail: info@fbs-kappeln.de

www.fbs-kappeln.de

Koordinatorin Familienzentrum:

Silja Thimsen

E-Mail: kontakt@familienzentrum-kappeln.de


Familienzentrum Kappeln – Integration:

Stella Michailidou Pavlou

E-Mail: willkommen@familienzentrum-kappeln.de

Koordinatorin Familienzentrum im Amt Hürup:

Gudrun Steffensen-Guttzeit

A green circular graphic with a thick border, containing the text 'Unsere Kurse sind auch online buchbar!' in a white, sans-serif font.

Unsere Kurse
sind auch
online buchbar!

So melden Sie sich an

Das Kursprogramm ist ein Angebot. Da die Teilnehmer_innenzahl in den Kursen begrenzt ist, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich, persönlich, telefonisch oder per E-Mail an. Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte notieren Sie Ihren Kursbeginn, wir schicken keine Benachrichtigung. **Bei freien Plätzen ist ein Einstieg, nach telefonischer 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.

Gebühren

Überweisen Sie bitte die Gebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels, des Namens der Teilnehmerin oder des Teilnehmers auf unser Konto.

Bankverbindung für Kurse in Kappeln und Außenstellen Kappeln:

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

Rückerstattung

Bei zu geringer Teilnehmer_innenzahl behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Sollte eine Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung nicht zustande kommen, werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet.

Wechsel in der Kursleitung, der Teilnehmerzusammensetzung sowie Terminverschiebungen sind nicht immer auszuschließen und kein Grund für eine Gebührenerstattung.

Ermäßigung

In besonderen Härtefällen (Arbeitslosigkeit o.Ä.) kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden. Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung mit unserem Büro in Verbindung. Zum Bezahlen der Kurse kann auch die **Bildungskarte** vorgelegt werden.

Abmeldung

Abmeldungen erbitten wir **schriftlich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** an unser Büro zu richten. Bei rechtzeitiger Abmeldung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 3,00. Bei verspäteter Abmeldung oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung muss die volle Kursgebühr berechnet werden. Wir bitten um Verständnis für diese Regelung.

Schlecht-Wetter-Regelung

Eine Haftung für den Ausfall eines Kurstermins wegen schlechter Witterungsverhältnisse kann nicht übernommen werden. Bei offiziellem Schulausfall im Kreis SL-FL finden auch Kurse der Ev. Familienbildungsstätte nicht statt. Ein Nachholtermin wird nach Möglichkeit angeboten!

Liebe Lesende,



ich freue mich, dass ich Sie heute an dieser Stelle begrüßen darf! Druckfrisch und neu, voller Ideen für Familien, bereit Begegnungen zwischen den verschiedensten Menschen zu ermöglichen, so liegt das neue Programmheft vor Ihnen und so ähnlich habe ich mich im vergangenen Sommer auch gefühlt, als ich das Familienzentrum im Amt Hürup mit der Ev. Familienbildungsstätte Kappelh als Träger aus der Taufe hob.

Es macht mir so viel Spaß von, für und mit Familien und den vielen aktiven Partnern vor Ort, Ideen für ein noch besseres Miteinander zu entwickeln und umzusetzen.

Mir liegt dabei besonders am Herzen, Möglichkeiten für Begegnungen und schöne Momente zwischen Menschen gleich welchen Alters, Herkunft, Religion oder Geschlechts zu schaffen. Diese können in einem gemeinsamen Frühstück für Alt und Jung liegen, oder dem Babytreff für ganz Kleine, das gemeinsame Feiern von Schulfesten, Auszeiten mit anderen Familien auf Sylt oder auch nur der Schnack beim Abholen in der Kita...es gibt unglaublich viele Möglichkeiten! Momente, die uns auch mal zum Nachdenken bringen, uns neue Impulse geben, den Blick in andere Richtungen ermöglichen oder „einfach“ nur ein wohliges Glücksgefühl hinterlassen. Dieses Gefühl zieht sich durch die Zeiten: Schon der französische Schriftsteller Guy de Maupassant schrieb im 19. Jahrhundert: „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“ Aber auch Mark Forster beschreibt es aktuell in seinem Lied „Einmal“ genauso: „Einmal, das kommt nie zurück. Es bleibt bei einmal und ich war da zum Glück!“ Also liebe Lesende, lassen Sie uns im Hier und Jetzt begegnen, legen Sie das Handy weg, genießen Sie den gemeinsamen Kaffee oder die steife Brise am Meer und freuen Sie sich, einfach nur mal da zu sein...

G. Steffensen-Guttzeit

Herzliche Grüße von

Gudrun Steffensen-Guttzeit

Koordinatorin im Familienzentrum im Amt Hürup

Veranstaltungen und Kurse: Kappeln und Außenstellen

Wenn nicht anders angegeben,
finden die Angebote in der Wassermühlenstraße 12 in Kappeln statt.

Informationen und Anmeldeverfahren	2
Fortbildungen und Vorträge	5-7
1. Vorbereitung auf die Familie / 1. Lebensjahr	8-14
Angebote vor und nach der Geburt eines Kindes welcome · Vorträge	
Kurse in: Esgrus, Flensburg Adelby, Flensburg Innenstadt, Flensburg Weiche, Freienwill, Großenwiehe, Großsolt, Grundhof, Handewitt, Husby, Mittelangeln, Schafflund, Sörup, Süderbrarup	
2. Familie und Erziehung	15-17
Mini-Clubs · Schnuppergarten · FreiSpielRaum Elternschulen in Kappeln, Langballig und Süderbrarup	
3. Familie, Kirche und Gesellschaft	18
Freizeiten · Vorträge · Projekte	
4. Familie und Gesundheit	19-20
Fitness · Seniorengymnastik · Pilates · Yoga · Gewichtsreduktion	
5. Familie, Haushalt und Freizeit	21
Babysitterführerschein · Weihnachtsbäckerei	
Familienzentrum Kappeln	22-24
Familienzentrum im Amt Hürup	25-27
Dozent_innen	28

Impressum

Herausgeber

Evangelische Familienbildungsstätten Schleswig und Kappeln
Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Druck

Sterndruck Schleswig · www.stern-druck.de · Tel. 04621 53340

Druckvorstufe

Petra Thomsen Mediengestaltung · www.pthmediengestaltung.de · Tel. 04635 293568

Fotografie

A. Ahrendt · www.foto-ahrendt.de · Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V. · Privatbesitz

Fortbildungen und Vorträge

● **Notfallmaßnahmen am Kleinkind im Säuglings- und Kleinkindalter mit praktischem Übungsteil für alle Eltern und Interessierte.**

Dieser Lehrgang des DRK-Kreisverbandes Schleswig-Flensburg e.V. umfasst insgesamt drei Stunden und gibt einen Einblick in die Erste Hilfe, die an einem Kind angewendet wird. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und bedürfen somit anderer Erste-Hilfe-Maßnahmen als Erwachsene. Unfallverhütung im täglichen Umgang mit Kleinstkindern sowie die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen im Notfall werden besprochen.

19301-51 Donnerstag, 19. September 2019, 19:00–22:00 Uhr € 20,00

10301-1 Montag, 23. März 2020, 19:00–22:00 Uhr € 20,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* DRK Kreisverband SL-FL e. V.

● **Unser Haushalt: Fit für die Zukunft?!**

NEU!



Der Workshop zeigt Zusammenhänge auf und gibt Tipps, wie wir unseren Haushalt nachhaltiger und somit fit für die Zukunft gestalten.

„Wir haben die Erde von unseren Kindern nur geborgt“, so hieß ein alter Sponti-Spruch in den 70er Jahren. Heute geht die Jugend für eine ökologisch intakte Zukunft auf die Straße.

Wie können wir alle ein wenig daran mitwirken, eine intakte Erde

zu hinterlassen, ohne unser Leben gleich komplett umzukrempeln?

Umweltbewusster einkaufen, fairer handeln, gesünder und leckerer essen – einfach umzusetzende Tipps rund um das Essen und den täglichen Einkauf.

19301-53 Montag, 28. Oktober 2019, 19:00–21:30 Uhr € 10,00

10301-2 Montag, 20. Januar 2020, 19:00–21:30 Uhr € 10,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Dagmar Struß

● **Kranken Kinder natürlich begegnen – kleine naturheilkundliche Hausapotheke**

Gutschein Nr. 6!

Von A, wie Arnikaglobuli bis Z, wie Zwiebelsäckchen – welche Möglichkeiten der Behandlung leichter Erkrankungen im Kindesalter gibt es, wie wendet man sie an und wo sind ihre Grenzen? Diesen Themen und Ihren Fragen werden wir gemeinsam nachgehen.

19301-54 Dienstag, 12. November 2019, 19:00–21:00 Uhr € 10,00

10301-4 Dienstag, 23. Juni 2020, 19:00–21:00 Uhr € 10,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Maren Axt

Fortbildungen und Vorträge

● Brauchen wir Superfood oder reicht „normales Essen“?

NEU!

Beugt die Heidelbeere dem altersbedingten Gedächtnisschwund vor oder schützen uns Himbeeren vor einer Krebserkrankung? Senkt Kakao den Blutdruck? Ist Superfood ein Hype oder empfehlenswert für Gesundheit und Wohlbefinden? Hören Sie an diesem Abend Informationen und stellen Sie Ihre Fragen zur gesundheitsfördernden Ernährung.

19301-52 Mittwoch, 13. November 2019, 19:00–21:30 Uhr € 10,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Monika Jürgensen

● Bedarfsorientierte Ernährung

NEU!

Alle Menschen essen verschieden. Ein Kind isst anders als ein Erwachsener, eine Frau anders als ein Mann, ein Spanier im Sommer anders als ein Norddeutscher im Winter. Trotz dieser Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen gibt es eine standardisierte Nahrungsempfehlung, die bei allen gleich „gesund“ und „gut“ sein soll. In diesem Vortrag werden die Grundzüge des bedarfsorientierten Ernährungsansatzes nach Heinrich Tönnies aufgezeigt. Hierbei geht es z.B. um folgende Gedanken:

- Was bedeutet bedarfsorientierte Ernährung?
- Was bedeutet das eigentlich im Kindergarten-, Schul- und Arbeitsalltag? Welche Lebensmittel sind für das Frühstück besonders geeignet und warum sind andere vielleicht nicht so gut?
- Wie bereite ich die Kinder z.B. auf einen kalten Schneespaziergang ernährungstechnisch vor?
- Warum sind die Kindergartenkinder an manchen Tagen besonders „knaddelig“ und wie kann ich das positiv durch die Nahrung beeinflussen?
- Wie stärke ich die ganze Familie besonders in der „Schniefnasenzeit“ im Herbst?

10301-3 Mittwoch, 12. Februar 2020, 19:00–21:30 Uhr € 10,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Lars Jürgensen



Fortbildungen und Vorträge

AUSSENSTELLE HUSBY

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Amt Hürup



● Reingefallen – Die größten Irrtümer über Kindererziehung



„Muss der Teller wirklich leer gegessen werden?“

„Hilfe, schon wieder habe ich Na-gut gesagt“.

Liebe Eltern, liebe Pädagogen_innen, liebe Interessierte,
im Laufe der Erziehung stoßen wir immer wieder auf viele Fragen
und Irrtümer:

Nicht selten fühlen wir uns dann verunsichert – ist meine Erziehung
richtig oder mache ich doch etwas falsch?

So haben sich über Jahrzehnte etliche Missverständnisse ver-

festigt, die uns das Leben unnötig schwer machen.

Dipl.-Pädagoge Thomas Rupf möchte uns auf eine humorvolle Art diese typischen Irrtümer
aufzeigen, wieder Licht in den Erziehungsalltag bringen und uns einmal alle richtig entlasten!
Wir freuen uns auf einen fröhlichen Abend mit Ihnen.

10301-HFZ Montag, 20. Januar 2010, 19:30–21:00 Uhr – gegen Spende

Der Dozent unterstützt mit seiner Vortragstour die Peter-Maffay-Stiftung zur Unterstützung von
Kindern in Not!

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Husby · Flensburger Str. 33 · 24975 Husby

* Thomas Rupf

AUSSENSTELLE SÜDERBRARUP

● Notfallmaßnahmen am Kleinkind im Säuglings- und Kleinkindalter mit praktischem Übungsteil für alle Eltern und Interessierte.

Dieser Lehrgang des DRK-Kreisverbandes Schleswig-Flensburg e. V. umfasst insgesamt drei
Stunden und gibt einen Einblick in die Erste Hilfe (siehe Seite 5). Kinder
sind keine kleinen Erwachsenen und bedürfen somit anderer Erste-Hilfe-
Maßnahmen als Erwachsene. Unfallverhütung im täglichen Umgang mit
Kleinstkindern sowie die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen im Notfall
werden besprochen.

19301-SÜ51 Montag, 11. November 2019, 19:00–22:00 Uhr € 20,00

10301-SÜ1 Montag, 8. Juni 2020, 19:00–22:00 Uhr € 20,00

Veranstaltungsort: Familienzentrum Süderbrarup · Mühlenstraße 34 ·
24392 Süderbrarup

* DRK Kreisverband SL-FL e. V.



1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr

● **wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt**

Die ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind für alle Eltern eine besondere Herausforderung. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und niemand kauft ein.

Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome. In dieser Situation sind die von der Ev. Familienbildungsstätte vermittelten ehrenamtlichen Mitarbeiter_innen für Sie da.

Ganz individuell werden Ihnen kleine Auszeiten verschafft, in denen Sie wieder Kraft schöpfen können.

Entsprechende Informationen über Umfang und Kosten dieses Angebotes erhalten Sie bei Antje Gloge · Telefon 04642 9111-41 oder im Büro der Ev. Familienbildungsstätte · Telefon 04642 9111-40.



Wenn Sie Familien ehrenamtlich unterstützen möchten:

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die neue Aufgabe. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur wellcome-Koordinatorin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement.

Sprechstunde: mittwochs 10:00–12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Antje Gloge

● **Workshop: Tragen von Babys und Kleinkindern**

Jedes Kind ist naturgemäß am zufriedensten, wenn es geborgen getragen wird. Inhalt dieses Workshops ist das Kennenlernen von verschiedenen Tragehilfen und das gründliche Erlernen einer Tragevariante im Tuch oder in der Tragehilfe. Babys sind herzlich willkommen!

(www.johannaiwers.com, buchbar auch für Einzeltrageberatung, Zwillingsberatung, Frühchenberatung)

19151-51 Donnerstag, 26.09.2019, 10:00–12:00 Uhr

10151-1 Donnerstag, 16.01.2020, 10:00–12:00 Uhr

10151-2 Donnerstag, 23.04.2020, 10:00–12:00 Uhr

10151-3 Donnerstag, 25.06.2020, 10:00–12:00 Uhr

Paar € 25,00 € / Einzelperson: € 20,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Johanna Iwers

1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr



DELFI®
Denken Entwickeln
Lieben Fühlen Individuell

● **DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr** **Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell**

Das erste Lebensjahr des Kindes ist für Sie als Eltern besonders spannend, weil Ihr Baby jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Sie können die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys in diesem Kurs auf spielerische Weise begleiten. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wohligen warmen Raum zu entdecken.

Wir wollen uns mit den Kindern beschäftigen, uns Zeit nehmen für Gespräche über Entwicklung sowie Ernährung, über Bedürfnisse des Kindes sprechen und unsere Erfahrungen austauschen.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-KB51** montags, ab 19. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25
- 19140-KB52** montags, ab 9. September 2019, 10:30–12:00 Uhr, 6 Termine € 40,50
- 19140-KB53** montags, ab 21. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75
- 19140-KB54** montags, ab 4. November 2019, 10:30–12:00 Uhr, 6 Termine € 40,50

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Bente Boock

● **DELFI® mit dänischem Anteil für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr** **Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell**

Die Besonderheit des Kurses ist, dass die DELFI®-Leiterin, Finger- und Berührungsspiele und Lieder in dänischer Sprache anbietet.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-KF51** mittwochs, ab 14. August 2019, 9:30–11:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-KF52** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 9:30–11:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Conny Föh

● **DELFI® für Väter mit Babys im ersten Lebensjahr** **Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell**

Vater-Sein: Eines der spannendsten Abenteuer des Lebens.

Nutzen Sie dieses Angebot – einmal alleine mit Ihrem Kind einen Kurs zu besuchen. Sich Zeit nehmen, um die Entwicklung des Kindes zu beobachten und dabei zu entdecken, was Ihr Kind jeden Tag Neues lernt.

Die Kurse werden fortlaufend bis März 2020 angeboten.

- 19140-PA51** samstags, ab 9. November 2019, 10:00–11:30 Uhr, 4 Termine € 27,00
- 10140-PA1** samstags, ab 18. Januar 2020, 10:00–11:30 Uhr, 4 Termine € 27,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Conny Föh



1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr

AUSSENSTELLE ADELBY

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-AF51** dienstags, ab 27. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 6 Termine € 40,50
- 19140-AF52** dienstags, ab 27. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 6 Termine € 40,50
- 19140-AF53** dienstags, ab 22. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75
- 19140-AF54** dienstags, ab 22. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Adelby · Richard-Wagner-Str. 53 · 24943 Flensburg

* Hadmut Friedrichsen

AUSSENSTELLE ESGRUS

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-EW51** mittwochs, ab 14. August 2019, 15:00–16:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-EW52** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 15:00–16:30 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Ev. Bewegungskindergarten in Esgrus · Esgrusschauby 7 · 24402 Esgrus

* Svenia Wende

AUSSENSTELLE FLENSBURG

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-DS51** montags, ab 12. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-DS52** montags, ab 9. September 2019, 9:00–10:30 Uhr, 6 Termine € 40,50
- 19140-DS53** montags, ab 21. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-DS54** montags, ab 4. November 2019, 9:00–10:30 Uhr, 6 Termine € 40,50

Veranstaltungsort: DIAKO Flensburg · Hebammenpraxis · Wrangelstraße 6 · 24939 Flensburg

* Christine Schiller

1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Amt Hürup



AUSSENSTELLE GROSSOLT

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

NEU!

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19140-GJ51 montags, ab 12. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25

19140-GJ52 montags, ab 12. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 7 Termine € 47,25

19140-GJ53 montags, ab 21. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75

19140-GJ54 montags, ab 21. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Mühle der Begegnung · Koopmansweg 3 · 24991 Bistoft/Großolt

* Marie-Christin Josten

● Babymassage

Durch die Babymassage entspannen das Baby und seine Eltern. Sie bietet dem Baby intensiven Körperkontakt, schafft Wohlgefühl und Geborgenheit, kann bei Koliken, Unruhe und Schlafstörungen helfen. Babymassage weckt die Sinne und regt dadurch die kindliche Wahrnehmung an. Sie vertieft die wichtige Eltern-Kind-Bindung.

19160-GJ51 freitags, ab 6. September 2019, 9:00–10:15 Uhr, 6 Termine € 30,00

Veranstaltungsort: Mühle der Begegnung · Koopmansweg 3 · 24991 Bistoft/Großolt

* Hilke Jirka

AUSSENSTELLE GROSSENWIEHE

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19140-GS51 donnerstags, ab 15. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25

19140-GS52 donnerstags, ab 15. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 7 Termine € 47,25

19140-GS53 donnerstags, ab 24. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00

19140-GS54 donnerstags, ab 24. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00

Veranstaltungsort: Dörpshus · Alte Bredstedter Str. 1 · 24969 Großenwiehe

* Saskia Sommer

1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr

AUSSENSTELLE GRUNDHOF

- **DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr**
Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-GW51** mittwochs, ab 14. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-GW52** mittwochs, ab 14. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 40,50
- 19140-GW53** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75
- 19140-GW54** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort:

Ev. Kirchengemeinde Grundhof · Pater-Daniel-Haus · Holnisser Weg 9 · 24977 Grundhof

* Svenia Wende

AUSSENSTELLE HANDEWITT

- **DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr**
Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

NEU!

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-HS51** freitags, ab 23. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 6 Termine € 40,50
- 19140-HS52** freitags, ab 25. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00

Veranstaltungsort: PHYSIOfit in Handewitt · Hauptstraße 7 · 24983 Handewitt

* Christine Schiller

AUSSENSTELLE HUSBY

- **DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr**
Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-HJ51** mittwochs, ab 14. August 2019, 15:30–17:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-HJ52** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 15:30–17:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Ev. Kita Husby · Zum Dorfteich 14 · 24975 Husby

* Kirsten Jacobsen

Gutscheinheft

Liebe Eltern im Kreis Schleswig-Flensburg, zur Geburt Ihres Kindes haben Sie von der Klinik ein Gutscheinheft des Netzwerkes Frühe Hilfen für Familien überreicht bekommen. Diese Gutscheine ermäßigen den Kursbeitrag oder lassen den Kursbesuch kostenlos werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr

AUSSENSTELLE MITTELANGELN

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-SA51** dienstags, ab 13. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-SA52** dienstags, ab 13. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-SA53** mittwochs, ab 14. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-SA54** mittwochs, ab 4. September 2019, 10:30–12:00 Uhr, 5 Termine € 33,75
- 19140-SA55** dienstags, ab 22. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75
- 19140-SA56** dienstags, ab 22. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 9 Termine € 60,75
- 19140-SA57** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75
- 19140-SA58** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Familienzentrum „i-Punkt“ · Flensburger Straße 29 · 24986 Mittelangeln

* Claudia Asbahr

● Lirum, Larum, Löffelstiel – Babys Nahrung selbst gemacht

Selber kochen oder Gläschen? Vollwertig, vegetarisch oder andere Alternativen? Breikost oder „Baby-led Weaning“ (der stressfrei Beikostweg) – welche Möglichkeiten habe ich?

In diesem Kurs beantworte ich gerne alle Fragen rund um die Babynahrung und wir probieren einige Rezepte aus.

- 19180-51** Donnerstag, Mittwoch, 24. Oktober 2019, 19:00–21:30 Uhr € 10,00
(inkl. € 3,00 Kochumlage)

Veranstaltungsort:

Struensee Gemeinschaftsschule · Dennertweg 1 · 24986 Mittelangeln

* Britta Henningsen

Weitere Kurse werden nach Bedarf eingerichtet.



Gutschein Nr. 7!

AUSSENSTELLE SCHAFFLUND

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-SS51** mittwochs, ab 14. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-SS52** mittwochs, ab 14. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-SS53** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
- 19140-SS54** mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00

Veranstaltungsort: Physiotherapiepraxis Sandra Lund · Alte Mühlenscheune 1 · 24980 Schafflund

* Christine Schiller

1. Vorbereitung auf die Familie / das 1. Lebensjahr

AUSSENSTELLE SÖRUP

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

NEU!

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-SJ51** dienstags, ab 3. September 2019, 9:00–10:30 Uhr, 5 Termine € 33,75
19140-SJ52 dienstags, ab 3. September 2019, 10:30–12:00 Uhr, 5 Termine € 33,75
19140-SJ53 dienstags, ab 22. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 9 Termine € 60,75
19140-SJ54 dienstags, ab 22. Oktober 2019, 10:30–12:00 Uhr, 9 Termine € 60,75

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Sörup · Angelner Str. 2 · 24966 Sörup

* Karola Jordan

AUSSENSTELLE SÜDERBRARUP

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-SÜ51** donnerstags, ab 15. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25
19140-SÜ52 donnerstags, ab 26. September 2019, 10:30–12:00 Uhr, 8 Termine € 54,00
19140-SÜ53 donnerstags, ab 24. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25

Veranstaltungsort: Diakonisches Werk · Mühlenstraße 34 · 24392 Süderbrarup

* Martina Wölfel

AUSSENSTELLE FLENSBURG WEICHE

● DELFI® für ein Elternteil mit Baby im ersten Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

- 19140-WW51** dienstags, ab 13. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 10 Termine € 67,50
19140-WW52 dienstags, ab 13. August 2019, 10:45–12:15 Uhr, 10 Termine € 67,50
19140-WW53 donnerstags, ab 15. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 54,00
19140-WW55 dienstags, ab 5. November 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25
19140-WW54 dienstags, ab 5. November 2019, 10:45–12:15 Uhr, 7 Termine € 47,25
19140-WW56 donnerstags, ab 7. November 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25

Veranstaltungsort: Wonnekoje · Am Sophienhof 15 · 24941 Flensburg

* Cornelia Wieghorst-von Allwörden

2. Familie und Erziehung

● Mini-Club

Sie suchen einen Ort an dem Ihr Kind auf Entdeckungsreise geht und mit anderen Kindern spielt? Einen Ort, an dem Sie mit Eltern Kontakte knüpfen und sich austauschen können? Dann sind Sie im Mini-Club genau richtig. Unter Anleitung einer pädagogischen Fachkraft laden Gesang-, Spiel- und Bastelangebote zum Mitmachen ein. Auf diese Weise werden ganz nebenbei die Sinneswahrnehmung und die Bewegungsentwicklung der Kinder unterstützt und Raum für Gespräche mit anderen Eltern geschaffen. Die Gruppenangebote richten sich gleichermaßen an Eltern (oder auch Großeltern) und Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19200-51 donnerstags, ab 22. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 6 Termine € 31,50

19200-52 donnerstags, ab 24. Oktober 2019, 9:00–10:30 Uhr, 8 Termine € 42,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Kirstin Jansen

● „Schnuppergarten“

Kindergartenähnliche Gruppe für Kinder ab etwa 1 Jahr

Das Angebot richtet sich an Kinder, die noch nicht in den Kindergarten gehen, aber schon langsam den Schritt in die Selbständigkeit wagen wollen. Die Kinder lernen altersgemäße Spiele, Lieder und Bastelarbeiten kennen. Freies Spielen und das soziale Miteinander werden gefördert und erste Freundschaften werden geschlossen. Die Kinder werden auf den Kindergarten vorbereitet.

Die Kinder können an einem, zwei oder drei Vormittagen an der Gruppe teilnehmen.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19201-51 montags, ab 12. August 2019, 9:00–12:00 Uhr, 8 Termine € 72,00

19201-52 mittwochs, ab 14. August 2019, 9:00–12:00 Uhr, 8 Termine € 72,00

19201-53 freitags, ab 16. August 2019, 9:00–12:00 Uhr, 7 Termine € 63,00

19201-54 montags, ab 21. Oktober 2019, 9:00–12:00 Uhr, 9 Termine € 81,00

19201-55 mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 9:00–12:00 Uhr, 9 Termine € 81,00

19201-56 freitags, ab 25. Oktober 2019, 9:00–12:00 Uhr, 8 Termine € 72,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Swantje Stricker / Susanne Jürgensen



2. Familie und Erziehung

AUSSENSTELLE FLENSBURG WEICHE

● SpielRaum für Bewegung – Pikler orientierte Eltern-Kind-Spielgruppe

Das Kursangebot „SpielRaum für Bewegung“ richtet sich an Kleinkinder von 13–24 Monaten und bietet Ihrem Kind, einen auf ihren Entwicklungsstand hin sorgfältig vorbereiteten Spiel- und Bewegungsraum.

Der pädagogische Ansatz nach Emmi Pikler erlaubt es Ihrem Kind, aus eigenem Impuls heraus und in seinem eigenen Tempo, Spielmaterialien zu entdecken sowie mit Bewegungselementen zu experimentieren, die die individuelle Entwicklung unterstützen.

Altersentsprechende Lieder und Kreisspiele runden den Kurs ab.

Dieser Kurs ermöglicht es Kindern, sich frei entfalten und erleben zu dürfen.

Die Eltern nehmen in entspannter, ruhiger Atmosphäre Ihr Kind noch intensiver wahr, erfreuen sich an der Eigen kreativität der Kinder, sammeln spannende Ideen im Zusammensein und haben die Möglichkeit, über erziehungs- und entwicklungsrelevante Themen zu sprechen.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19150-WW52 montags, ab 12. August 2019, 9:30–11:00 Uhr, 8 Termine € 48,00

19150-WW53 montags, ab 12. August 2019, 15:00–16:30 Uhr, 8 Termine € 48,00

19150-WW56 donnerstags, ab 15. August 2019, 15:00–16:30 Uhr, 7 Termine € 42,00

19150-WW54 montags, ab 21. Oktober 2019, 9:30–11:00 Uhr, 9 Termine € 54,00

19150-WW55 montags, ab 21. Oktober 2019, 15:00–16:30 Uhr, 9 Termine € 54,00

19150-WW57 donnerstags, ab 24. Oktober 2019, 15:00–16:30 Uhr, 8 Termine € 48,00

Veranstaltungsort: Wonnekoje · Am Sophienhof 15 · 24941 Flensburg

* Cornelia Wieghorst-von Allwörden

Einstieg bei freien Plätzen fortlaufend möglich.



● Elternschule – Das große Abenteuer Erziehung

Das Leben mit Kindern fordert von Ihnen tägliches Entscheiden und Handeln. Im Austausch mit anderen Eltern und mit Unterstützung zweier Referent_innen können Sie mehr Sicherheit für den Erziehungsalltag finden und neue Stärken bei sich und den Kindern entdecken. Für Situationen, in denen Sie sich unsicher oder überfordert fühlen, werden gemeinsame Lösungen entwickelt.



Kommunikation in der Familie, Umgang mit Regeln und Ritualen, kindliche Entwicklung, Selbstwertentwicklung sind beispielsweise Themen, über die Sie praxisnahe Informationen bekommen und sich austauschen können. Die Teilnahmegebühr übernimmt der Kreis Schleswig-Flensburg für Sie!

Die „Elternschule“ ist ein Angebot des Fachdienstes Jugend und Familie des Kreises Schleswig-Flensburg.

Bei Interesse dieses Angebot in Ihrer Einrichtung anzubieten, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Büro: Tel. 04642 9111-40

E-Mail: info@fbs-kappeln.de oder

* Gudrun Steffensen-Guttzeit

E-Mail: kontakt@familienzentrum-amthuerup.de

Alle Angebote sind kostenlos!

● Zielgruppe: Eltern mit Kinder von 0 bis 3 Jahren

19001-SÜ51 montags, ab 21. Oktober 2019, 19:30–21:30 Uhr, 6 Termine

Veranstaltungsort: Familienzentrum · Mühlenstraße 34 · 24392 Süderbrarup

● Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren

19001-EK51 samstags, ab 26. Oktober 2019, 9:00–13:00 Uhr, 3 Termine

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

10001-EL1 dienstags, ab 4. Februar 2020, 9:00–13:00 Uhr, 6 Termine

Veranstaltungsort: Grundschule Langballig · Hauptstraße 15 A · 24977 Langballig

● Zielgruppe: Eltern mit Kindern ab 10 Jahren / Pubertät

10001-PK1 donnerstags, ab 13. Februar 2020, 19:00–21:00 Uhr, 6 Termine

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

3. Familie, Kirche und Gesellschaft

● **Clever & Co – Gesprächsrunde für Eltern hochbegabter Kinder**

Besonders begabte Kinder stellen Eltern vor besondere Herausforderungen. Aus diesem Grund hat sich in Kappeln die Eltern-Gruppe „Clever & Co“ gefunden, die sich monatlich trifft. Eltern können sich unter Gleichgesinnten über Erfolge und Misserfolge, über Möglichkeiten, Chancen und die eigenen Erfahrungen austauschen, sowie sich gegenseitig Mut machen.

Neue Eltern sind jederzeit herzlich willkommen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Dagmar Struß per E-Mail: clever@birdfish.de oder telefonisch unter: 04642 925410 oder 0170 9611081

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 20:00–22:00 Uhr in den Räumen der FBS Kappeln, Wassermühlenstraße 12.

* Dagmar Struß

● **Schleikids**

– Ein Projekt gefördert von Aktion Mensch



Die Schleikids spielen drinnen und draußen, mit Ball oder ohne, backen, kochen und basteln nach Herzenslust. Sie unternehmen Ausflüge, erkunden Kappeln und die Natur um sie herum und wachsen nach und nach zu einer tollen Gemeinschaft zusammen.

Bist du ein Kind im Grundschulalter und hast Lust, neue Freunde kennenzulernen?

Dann komm' vorbei und verbring' einen bunten Nachmittag mit uns!

19300-51 Dienstag, ab Sommer 2019, 15:00–17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Birger-Forell-Haus · Holtener Str. 13 b · 24376 Kappeln-Ellenberg

* N.N.

Ein tolles Geschenk!

GUTscheine bekommen Sie in unseren Büros
in Schleswig und in Kappeln!



4. Familie und Gesundheit

Hinweis: Für die Sportkurse sind Sportschuhe mit heller Sohle erforderlich und bringen Sie bitte ein Handtuch mit.

● **Fitness-Mix für Damen ab 60 Jahren**

Für alle, die etwas für ihre Fitness tun möchten.

Ein gemischtes Programm aus Konditionstraining durch leichte Aerobicsschritte, Muskelkräftigung für Bauch-Beine-Po, Rücken und Oberkörper, inklusive Stretching und Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs wird fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19401-51 montags, ab 12. August 2019, 9:00–10:00 Uhr, 8 Termine € 28,00

19401-52 montags, ab 21. Oktober 2019, 9:00–10:00 Uhr, 9 Termine € 31,50

Veranstaltungsort: BeZ Ellenberg · Ellenberger Straße 27 · 24376 Kappeln

* Britta Burchard



*Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.*

(Joseph Hubertus Pilates)

● **Pilates**

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kräftigung, Koordination und Dehnung sinnvoll mit Atemtechnik kombiniert. Mit seinen fließenden Bewegungen stabilisiert Pilates vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, baut ein starkes Körperzentrum auf und ermöglicht einen schlanken Muskelaufbau.

Der Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Stabilisations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Damit bewirkt Pilates die Verbesserung der Haltung und der Koordination. Stützübungen stimulieren den Aufbau stabiler Knochen, Beweglichkeit und Atmung werden verbessert, der Körper geformt und Entspannung gefördert. Damit steigen Körper- und Selbstbewusstsein.

Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19401-53 montags, ab 12. August 2019, 10:15–11:15 Uhr, 8 Termine € 40,00

19401-54 montags, ab 21. Oktober 2019, 10:15–11:15 Uhr, 9 Termine € 45,00

Veranstaltungsort: BeZ Ellenberg · Ellenberger Straße 27 · 24376 Kappeln

* Britta Burchard

19401-55 dienstags, ab 13. August 2019, 19:15–20:15 Uhr, 8 Termine € 40,00

19401-57 dienstags, ab 13. August 2019, 20:15–21:15 Uhr, 8 Termine € 40,00

19401-56 dienstags, ab 22. Oktober 2019, 19:15–20:15 Uhr, 9 Termine € 45,00

19401-58 dienstags, ab 22. Oktober 2019, 20:15–21:15 Uhr, 9 Termine € 45,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Britta Burchard

4. Familie und Gesundheit

● Yoga



Das Zusammenspiel von Kraft und Leichtigkeit, von innerer Freude und ganzheitlich heilsamen Erfahrungen zieht sich wie ein roter Faden durch die sorgfältig ausgewählten Themen der schrittweisen Anwendungen meines Yoga Unterrichts. Die zentrale Bedeutung des Atems als „Brücke zwischen Körper und Geist“ wird einfühlsam, zu jedem Thema passend, hervorgehoben. Die harmonische Verbindung jeder Bewegung des Körpers mit dem Atem macht die Asana-Praxis zur

Meditation. Üben wir gemeinsam Yoga auf eine Weise, die an unsere ganz individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst ist, kann diese uralte Weisheit eine Kraft entwickeln, die sanft, subtil und heilsam auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19402-51 mittwochs, ab 14. August 2019, 18:00–19:15 Uhr, 10 Termine € 62,50

19402-52 donnerstags, ab 15. August 2019, 17:15–18:30 Uhr, 10 Termine € 62,50

19402-53 donnerstags, ab 15. August 2019, 18:45–20:00 Uhr, 10 Termine € 62,50

19402-54 mittwochs, ab 23. Oktober 2019, 18:00–19:15 Uhr, 9 Termine € 56,25

19402-55 donnerstags, ab 7. November 2019, 17:15–18:30 Uhr, 7 Termine € 43,75

19402-56 donnerstags, ab 7. November 2019, 18:45–20:00 Uhr, 7 Termine € 43,75

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Stefanie Cappiello

● Gewichtsreduktion: Abnehmen mit Hypnose

Schlank sein – wer möchte das nicht? Bei den meisten Menschen kann Hypnose sehr gut beim Abnehmen helfen, denn mit der Kraft des Unterbewusstseins können nachhaltige Veränderungen des Essverhaltens erreicht werden; kann der Drang zu naschen abgelegt werden; können Sie Dickmachern einfacher widerstehen...

Dieser Hypnosekurs gibt Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und hierzu einen Abnehmprozess zu starten. Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung an und bringen Sie ggf. eine dünne Decke mit.

10400-1 Sonntag, 23. Februar 2020, 18:30–20:00 Uhr € 80,00, 2 Termine

Veranstaltungsort: Ev. FBS Kappeln · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Falk Sokoll

Suchen Sie noch ein Angebot für Ihre Schule als AG?
Zurzeit führen wir den „Babysitter-Führerschein“ an einigen Schulen als AG durch.
Bitte sprechen Sie uns an!
Ihr FBS-Team

5. Familie, Haushalt und Freizeit

● **Backspaß zu Weihnachten für Kinder von 4 bis 10 Jahren, ohne Eltern**

In diesem Kurs werden nach Herzenslust Kekse ausgestochen und gebacken. Nach der phantasievollen Dekoration werden die Kekse gleich gegessen oder für den Advent aufgehoben. Bitte Schürze, Plätzchenformen und Dose mitbringen.

19500-52 Donnerstag, 5. Dezember 2019, 15:00–17:00 Uhr € 7,50 (inkl. € 2,50 Backumlage)

Veranstaltungsort: Gorch-Fock-Schule (Küche) · Mürwiker Str. 7 · 24376 Kappeln-Ellenberg

* Anja Hlavsa

● **Babysitter-Führerschein**

In diesem Kurs können Jugendliche (ab 13 Jahren) durch den Erwerb von Kenntnissen und durch praktisches Training im Umgang mit Kindern Sicherheit erwerben. Wickeltechnik und Nahrungszubereitung für Säuglinge und Kleinkinder sind ebenso Inhalt der Veranstaltung, wie die Anleitung zur Gestaltung von Spielsituationen. Unfallgefahren sowie Verhaltensmaßnahmen bei Verletzungen und Erkrankungen runden das Programm ab.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird nach Abschluss des Kurses eine Bescheinigung ausgestellt. Bitte Getränke und evtl. einen kleinen Imbiss mitbringen.

19500-51 Samstag, 2. November 2019, 9:00–15:00 Uhr € 18,00

10500-1 Samstag, 7. März 2020, 9:00–15:00 Uhr € 18,00

Veranstaltungsort: Ev. FBS · Wassermühlenstraße 12 · 24376 Kappeln

* Kirstin Jansen

AUSSENSTELLE SÜDERBRARUP

● **Babysitter-Führerschein**

19500-SÜ51 Samstag, 28. September 2019, 9:00–15:00 Uhr € 18,00

10500-SÜ1 Samstag, 22. Februar 2020, 9:00–15:00 Uhr € 18,00

Veranstaltungsort: Familienzentrum Süderbrarup · Mühlenstraße 34 · 24392 Süderbrarup

* Kirstin Jansen

Hinweis:

*Möchten Sie in der Ev. Familienbildungsstätte als Kursleiter_in tätig sein?
Sprechen Sie uns an. Haben Sie Ideen und Anregungen für das Programm?
Dann melden Sie sich gerne!*

Hallo! Hello! لي الاهالي الاعزاء

Wir vom Familienzentrum stehen allen Menschen in Kappeln und Umgebung als Partner zur Seite. Wir hören Ihnen zu und vermitteln auf Wunsch das passende Bildungs- oder Beratungsangebot.

Manchmal gibt es aber auch einfach eine Frage bei der Sie nicht wissen, wer Ihnen diese beantworten kann – auch dafür sind wir die richtigen Ansprechpartner_innen. Durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit vielen Institutionen und Vereinen aus Kappeln und dem Kreis Schleswig-Flensburg helfen wir Ihnen weiter.

Das Familienzentrum ist ein Ort der Begegnung, der Beratung und des Lernens. Bei uns können Sie Kurse vielfältiger Art besuchen, z. B. einen Deutschkurs für Mütter, offene Angebote wie den Frühstückstreff nutzen und direkte Hilfe auf kurzem Wege bekommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Familienzentrum oder Ihren Anruf.

Silja Thimsen und Stella Michailidou Pavlou



● 1. Babytreff – Baby meeting – ملتقى الاطفال الرضع

Mütter und Väter mit Babys im ersten Lebensjahr sind herzlich willkommen, sich in ungezwungener Atmosphäre kennen zu lernen und Erfahrungen über die neue Lebenssituation auszutauschen. Begleitet wird der Babytreff von der Familienhebamme Julia Stolp.

Freitags 10:30–11.30 Uhr

Begegnungszentrum (BeZ) · Ellenberger Str. 27 · 24376 Kappeln/Ellenberg

● 2. Gemeinsames Frühstück – Communal breakfast – إفطار مشترك

Wir heißen alle willkommen, die Appetit auf ein gemütliches, kostenloses Frühstück in schnackiger, ungezwungener Atmosphäre haben.

Dienstags 9:00–11:00 Uhr

Birger-Forell Haus · Holtenuer Str. 13 b · 24376 Kappeln/Ellenberg

● 3. Familienkochen – Family cooking – الطبخ للعوائل

Wir bereiten jahreszeitentypische Gerichte zu, schmücken den Tisch und schlemmen in gemütlicher Runde. Kinder dürfen zusammen mit Eltern, Oma oder Opa schnippeln, rühren und probieren.

Donnerstags, 12. März 2020, 26. März, 23. April, 07. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 16:30–18:30 Uhr
Gorch-Fock-Schule · Mürwiker Str. 7 · 24376 Kappeln/Ellenberg

● 4. Familienstube – Family room – غرفة العائلة

Eine Gruppe zur Stärkung von Eltern in der Kindererziehung. Über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten verbringen Eltern mit ihren Kindern an einem Nachmittag pro Woche Zeit, um zu spielen, zu essen und miteinander zu reden. An diesen Nachmittagen haben die Eltern auch die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, während die Kinder mit einer Erzieherin spielen.

Bei Interesse fragen Sie bitte in Ihrer Kita oder bei uns im Familienzentrum nach der Familienstube.

● 5. Kreativ-Werkstatt für Frauen – Creativity workshop for women – ورشة عمل إبداعية للنساء

Hier können Frauen beim Basteln, Nähen und Malen auf verschiedene Art und Weise kreativ werden und im interkulturellen Austausch sein.

Montags 9:30–11:30 Uhr

Familienzentrum · Wassermühlenstr. 12 · 24376 Kappeln



● 6. Mama lernt Deutsch – Mama learns german – امي تتعلم الالمانية

Wir möchten als Gruppe von Frauen eine Brücke zur deutschen Sprache entwickeln, wobei gezielt Begriffe und Situationen aus dem Alltag behandelt werden. Kinderbetreuung möglich.

Mittwochs 10:00–11:30 Uhr

Familienzentrum · Wassermühlenstr. 12 · 24376 Kappeln

● 7. Alt für Jung – Seniors for youth

Die generationsübergreifende Nachbarschaftshilfe unterstützt ehrenamtlich Kinder, Jugendliche und Familien. Die Helfenden sind als Lesespaten in Kita und Schule aktiv, geben Nachhilfe und Sprachförderung für junge und erwachsene Migrant_innen.

Die Ehrenamtlichen des Projektes treffen sich zum Austausch:
Jeden letzten Montag im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr

Ev. Familienbildungsstätte · Wassermühlenstr. 12 · 24376 Kappeln

Wenn Sie Interesse haben, dieses Projekt zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei uns!

Unsere Sprechzeiten

Montag, Dienstag: 09:00–13:00 Uhr

Donnerstag, Freitag: 09:00–12:00 Uhr

Kontakt

Familienzentrum Kappeln
Wassermühlenstr. 12
24376 Kappeln

Tel. 04642 9111-46, Mob. 0160 6056619 (S. Thimsen)

E-Mail: kontakt@familienzentrum-kappeln.de

Tel. 04642 911145, Mob. 0157 89060088 (S. Michailidou Pavlou)

E-Mail: willkommen@familienzentrum-kappeln.de

www.familienzentrum-kappeln.de

Facebook: Familienzentrum Kappeln

Hallo,

ich bin Gudrun Steffensen-Guttzeit und mit dem Familienzentrum im Amt Hürup der aktuelle Neuzugang in der fbs –Familie. Das Familienzentrum im Amt Hürup wurde im vergangenen August gegründet und so langsam wird die Arbeit immer konkreter. Das freut mich sehr!

Kein Familienzentrum ist wie das Andere, denn in jedem stehen immer die Familien und Menschen vor Ort im Mittelpunkt und die sind nun einmal nirgendwo gleich.

Ich möchte mit der Arbeit im Familienzentrum im Amtsbereich Hürup die Begegnungen vor Ort zwischen den unterschiedlichsten Menschen fördern.

Dies kann die Mehrgenerationenarbeit sein, um ältere und jüngere Menschen wieder stärker zusammenzubringen, ein Themen-Elternabend oder ein Kurs rund ums Baby sein, um die Eltern miteinander ins Gespräch zu bringen oder gemeinsame Aktionen, die mit den Kooperationspartnern vor Ort entwickelt und durchgeführt werden.



● **Babytreff**

Mütter und Väter treffen sich mit ihren Kindern in den ersten 2 Lebensjahren, um sich über die veränderte Lebenssituation und ganz alltäglichen Herausforderungen auszutauschen.

freitags, ab 16. August 2019, 10:30–11:30 Uhr

Veranstaltungsort: Mühle der Begegnung · Koopmansweg 3 · 24991 Bistoft/Großsolt

Ein weiterer Babytreff ist am Standort Husby geplant, sprechen Sie mich gerne an!

● **Babymassage**

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kappeln (siehe Seite 11)

19160-GJ51 freitags, ab 6. September 2019, 9:00–10:15 Uhr, 6 Termine € 30,00

Veranstaltungsort: Mühle der Begegnung · Koopmansweg 3 · 24991 Bistoft/Großsolt

* Hilke Jirka

Anmeldung: Ev. Familienbildungsstätte Kappeln · Tel. 04642 911140

Weitere Kurse werden nach Bedarf eingerichtet.



● **DELFI® für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr**

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kappeln (siehe Seite 11)

Die Kurse werden fortlaufend bis Juni 2020 angeboten.

19140-GJ51 montags, ab 12. August 2019, 9:00–10:30 Uhr, 7 Termine € 47,25

19140-GJ52 montags, ab 12. August 2019, 10:30–12:00 Uhr, 7 Termine € 47,25

Veranstaltungsort: Mühle der Begegnung · Koopmansweg 3 · 24991 Bistoft/Großsolt

* Marie-Christin Josten

Anmeldung: Ev. Familienbildungsstätte Kappeln · Tel. 04642 911140

● **Alt für Jung**



Das generationenübergreifende Projekt aus dem Bereich der Nachbarschaftshilfe findet seit vielen Jahren erfolgreich in Kappeln mit dem dortigen Familienzentrum statt (Weitere Infos finden Sie auf Seite 24 im Programmheft).

Gern möchte sich das Familienzentrum im Amt Hürup dieser guten Idee anschließen und für den Amtsbereich Hürup Ehrenamtliche gewinnen, die z.B. Lust hätten als Leihoma/Leihopa oder Vorleser_in für Kinder da zu sein.

Wenn Sie Lust haben, sich zu engagieren oder Ihnen etwas unklar ist, melden Sie sich gern unter der Nummer 04634 7319976 bei mir.

* Gudrun Steffensen-Guttzeit



● Unsere digitale Welt

TV, Smartphone und andere Medien gehören ganz selbstverständlich zu unserem Alltag. Wie in allen anderen Bereichen wollen Eltern auch hier Vorbild für ihre Kinder sein. Doch was für Auswirkungen hat dieser Konsum auf uns und unsere Kinder? Wie kann es gehen, ohne generelle Verbote auszusprechen oder sich ständig Sorgen machen zu müssen?

Die Vorträge richten sich im ersten Termin an Kita-Eltern und im zweiten an Eltern mit Kindern im Grundschulalter. Unser Dozent ist Mitarbeiter im Kinder- und Jugendmedienschutz des Kreises Schleswig-Flensburg.

Donnerstag, 12. September 2019, 19:30–21:00 Uhr – für Eltern mit Kindern im Kita-Alter

Veranstaltungsort: Gemeinderaum „Alte Schule Rüllschau“ · Böver Weg 9 · 24975 Maasbüll

Donnerstag, 19. September 2019, 19.30–21:00 Uhr – für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Veranstaltungsort: Schule im Grünen · Zur Schule 3 · 24991 Großsolt

* Tobias Morawietz

● Reingefallen – Die größten Irrtümer über Kindererziehung

„Muss der Teller wirklich leer gegessen werden?“ „Hilfe, ich habe schon wieder ‚Na Gut‘ gesagt.“ Im Laufe der Erziehung stoßen wir immer wieder auf viele Fragen und Irrtümer: Nicht selten fühlen wir uns dann verunsichert – ist meine Erziehung richtig oder mache ich doch etwas falsch? Diplom-Pädagoge Thomas Rupf möchte uns auf humorvolle Art diese typischen Irrtümer aufzeigen, wieder Licht in den Erziehungsalltag bringen und einmal alle richtigen entlasten!

Montag, 20. Januar 2020, 19:30–21:00 Uhr

Begegnungsstätte Husby · Flensburger Str. 33 · 24975 Husby

Wer kann und mag, spendet etwas. Der Dozent unterstützt mit seiner Vortragstour die Peter-Maffay-Stiftung zur Unterstützung von Kindern in Not.

* Thomas Rupf

So erreichen Sie mich:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 9:00–13:00 Uhr sowie nach Absprache

Familienzentrum im Amt Hürup

Flensburger Str. 33

24975 Husby

Tel. 04634 7319976

Mobil 0175 7356868

kontakt@familienzentrum-amthuerup.de

oder www.familienzentrum-amthuerup.de

oder über unsere [Facebookseite: Familienzentrum im Amt Hürup](#)

Dozent_innen

Asbahr, Claudia

Kinderkrankenschwester,
DELFI®-Leiterin

Axt, Maren

Krankenschwester,
Heilpraktikerin

Biegemann, Kirsten

Dipl.- Sozialpädagogin

Boock, Bente

Erzieherin, DELFI®-Leiterin

Burchard, Britta

Fitnesstrainerin

Cappiello, Stefanie

Yoga-Lehrerin

Föh, Conny

Krankenschwester,
DELFI®-Leiterin

Friedrichsen, Hadmut

Kinderkrankenschwester,
DELFI®-Leiterin

Gloge, Antje

Krankenschwester,
welcome-Koordinatorin

Golm, Sandy

Erziehungswissenschaftlerin
und Systemische Einzel-,
Paar- und Familienberaterin

Henningsen, Britta

Dipl.oec.troph.

Hepp, Karen

Diakonin, Dipl.-Sozialpäda-
gogin

Hlavska, Anja

Staatl. geprüfte
Hauswirtschafterin

Iwers, Johanna

Lehrerin, Tragetuch-
beraterin

Jansen, Kirstin

Erzieherin

Jacobsen, Kirsten

Kinderkrankenschwester,
DELFI®-Leiterin

Jirka, Hilke

Physiotherapeutin,
Gymnastiklehrerin

Jordan, Karola

Krankenschwester,
DELFI®-Leiterin i. A.

Josten, Marie-Christin

Erzieherin, Frühpädagogin,
DELFI®-Leiterin

Jürgensen, Lars

Entwicklungs- und Lern-
therapeut nach PÄPKI®

Jürgensen, Monika

freiberufliche Diätassistentin
Fachberaterin für Ess-
störungen (FZE)

Jürgensen, Susanne

Kindertagespflegeperson

Morawietz, Tobias

Beauftragter für Kinder- und
Jugendschutz des
Kreises Schleswig-Flensburg

Petersen, Monika

Dipl.-Pädagogin

Schiller, Christine

Kinderkrankenschwester,
DELFI®-Leiterin i. A.

Sommer, Saskia

DELFI®-Leiterin i. A.

Rupf, Thomas

Dipl.-Pädagoge

Sokoll, Falk

Ausgebildeter Hypnose-Coach
(TMI)

Stricker, Swantje

Erzieherin

Struß, Dagmar

Mediendesignerin

Wende, Svenia

Kinderkrankenschwester,
DELFI®-Leiterin

**Wiegorst-von Allwörden,
Cornelia**

Med. Fachangestellte,
DELFI®-Leiterin,
DELFI®-Multiplikatorin

Wölfel, Martina

Erzieherin, DELFI®-Leiterin

