



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

**... weil jeder Mensch uns wichtig ist!**

**Begegnung – Begleitung – Beratung – Bildung**



**Januar - Juni 2026**

Bad Nauheim S. 4 | Butzbach S. 11 | Butzbach Schwimmkurse S. 11 -12 |  
Friedberg S. 18 | Wölfersheim S. 29 | Weitere Standorte S. 32 | Reisen S. 36 |  
Alltags-Know-how - Online S. 38

[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

Träger: Evangelisches Dekanat Wetterau

**Beratung und Anmeldung**

06031 1627-800

info@familienbildungwetterau.de

**Öffnungszeiten**

Mo., Di., Mi. 09:00 bis 11:00 Uhr

Do. 09:00 bis 13:00 Uhr

Fr. geschlossen

[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)

[facebook.com/familienbildungwetterau](https://facebook.com/familienbildungwetterau)

[instagram.com/ev.familienbildungwetterau](https://instagram.com/ev.familienbildungwetterau)

*Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen  
finden Sie unter: [www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)*

**Shiba Bühlmeyer**

Geschäftsführerin

Kaiserstraße 2

06031 1627-820

buehlmeyer@familienbildungwetterau.de

**Heidrun Kroeger-Koch**

Koordination Evangelische

Familienzentren und Glauben leben

Kaiserstraße 2

06031 1627-860

kroeger-koch@familienbildungwetterau.de

**Dorothee Schätzle**

Koordination Evangelische

Familienbildung Wetterau

Kaiserstraße 2

06031 1627-850

schaetzle@familienbildungwetterau.de

**Kirsten Geretschläger**

Verwaltung

Kaiserstraße 2

06031 1627-890

geretschlaeger@familienbildungwetterau.de

**Sandra Biedenkapp**

Verwaltung

Kaiserstraße 2

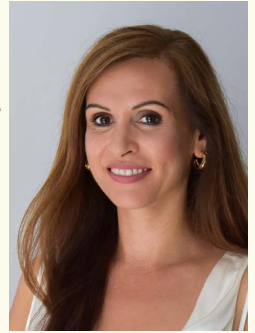
06031 1627-800

biedenkapp@familienbildungwetterau.de

# Herzlich willkommen

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,**

das erste Halbjahr 2026 steht unter der Jahreslosung „Siehe: Ich mache alles neu“ – und passend dazu beginnt für die Evangelische Familienbildung Wetterau ebenfalls ein neuer Abschnitt. Wir sind innerhalb Friedbergs in unsere neuen Räume umgezogen: Die Verwaltung sowie das Team der Familienbildung sind nun gemeinsam mit dem Evangelischen Dekanat Wetterau in der Kaiserstraße 2 zu finden, während unsere Schulungs- und Kursräume nun in der Kaiserstraße 144 – zusammen mit der Evangelischen Kirchengemeinde Friedberg – angesiedelt sind. Wir sind überzeugt, dass diese Standorte viele Vorteile für unsere Arbeit und Ihre Teilnahme am Programm bieten.



Unser Angebot wurde in vielen Bereichen weiter ausgebaut. Besonders freuen wir uns über neue Projekte im Rahmen von **EFB Mobil**: Gemeinsam reisen und erleben – mit Ausflügen, die Begegnung und Gemeinschaft fördern (Seite 36).

Ein besonderer Dank gilt unserer neuen Koordinatorin Dorothee Schätzle, die zum August 2025 ihre Arbeit aufgenommen hat. Das gesamte Team der Evangelischen Familienbildung ist ihr für ihren engagierten Start und ihre frischen Impulse sehr dankbar und wünscht ihr weiterhin viel Freude und Erfolg in ihrer neuen Aufgabe. (Mehr zu ihrer Person finden Sie auf der Seite 10).

Wie immer laden wir herzlich dazu ein, auch unsere Internetseite zu besuchen. Dort gibt es stets aktuelle Informationen, zusätzliche Angebote und weitere hilfreiche Hinweise. Über Anregungen und Rückmeldungen freuen wir uns sehr.

Wir hoffen, dass auch diesmal für alle etwas Passendes dabei ist und freuen uns auf zahlreiche Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Erlebnisse.

Herzliche Grüße

**Shiba Bühlmeier**

Geschäftsführung der Evangelischen Familienbildung Wetterau

# Bad Nauheim & Ortsteile

## Zumba-Fitness

Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Erlebnis. Es kombiniert Bewegungen zu einem kalorienverbrennenden Training. Dies bietet ein Workout zu weltweiten Rhythmen, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Dieses einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis ist einfach zum Mitmachen, Spaß haben und nebenbei noch jede Menge Kalorien verbrauchen.

### A15152

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 45,00

### A15252

- > Mo, ab 23.02.2026
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 45,00

### A15352

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 90,00
- 🏠 Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen

LTG Dorothee Schätzle,  
Zumba-Instructor

## Beweglich durch Feldenkrais

Hier erfahren Sie praktische Bewegungsanleitungen, in denen die Aufmerksamkeit auf die Verknüpfung von Denken und Handeln gerichtet wird. Durch das Erforschen von Bewegungsabläufen kann das Nerven- und Wahrnehmungssystem individuelle Potenziale entwickeln. So kann sich Feldenkrais auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken und positiv zu einer

bewussten Lebensgestaltung beitragen.

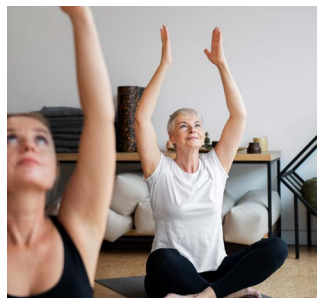
### A19052

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 99,00

### A19152

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 90,00
- 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Andrea Schmitthenner,  
Feldenkrais-Trainerin



## Ausgleichsgymnastik für Frauen

Bewegungsmangel ausgleichen, Ihre Kondition und Fitness aufbauen, sowie Ihre Muskulatur dehnen und kräftigen, darum geht es in diesem Gymnastikkurs. Nehmen Sie sich die Auszeit, um fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen.

### A19452

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 99,00

### A19552

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 99,00
- 🏠 61231 Bad Nauheim, Reha Klinik Wetterau,

Zanderstr. 30 - 32, Parkdeck  
Schwalheimerstraße

LTG Marion Zuber-Huthmacher,  
Gymnastiklehrerin, ALFA-  
Coach

## Yoga & Entspannung

In diesem Yoga-Kurs wird ein besonderer Schwerpunkt auf langsame, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen gelegt. Die Teilnehmer\*innen werden angeleitet, sich auf ihren Körper und ihre Empfindungen zu konzentrieren, um den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Es wird eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen und Meditationen angeboten. Jede Stunde hat einen anderen Fokus wie z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.

### A21552

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 76,50

### A21652

- > Mo, ab 20.04.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 58,00
- 🏠 Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen

LTG Victoria Hirsch, Entspannungs-  
pädagogin und Yogalehrerin

## Yoga am Abend

Dynamische Körperübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstwahrnehmung geschult. Sie entwickeln wieder mehr Lebensfreude und

Lebensenergie. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## A219S2

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 85,00

## A220S2

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 93,50
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Jennifer Becker, Yogalehrerin

## Babytreff am Vormittag

NEU

Der Babytreff ist Anlaufpunkt für Eltern mit Kindern im Alter von 0 -12 Monaten. Hier können Sie Kontakte knüpfen, Ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und Abwechslung in den Alltag bringen. Das Programm für die Kinder ist abwechslungsreich und dem Alter entsprechend. Singen und Krabbeln, Reime und Fingerspiele - so entsteht ein bunter Vormittag für Kinder und Eltern.

## A280S2

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 75,00

## A281S2

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 75,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Karin-Susanne Klaus-Mrazek, Erzieherin

## Ü50 - Kochtreff in der Wilhelmskirche

Gemeinsam werden nationale und internationale Gerichte zubereitet und genossen. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (max. 20,00 € pro Person), bitte in bar am Kurstag mitbringen.

## A290S2

- > Di, den 13.01.2026,
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00

## A291S2

- > Di, den 03.03.2026,
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00

## A292S2

- > Di, den 05.05.2026,
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche

LTG Edith Witzel, Hauswirtschafterin



## Line Dance für Einsteiger

Starten Sie Ihr persönliches Tanzvergnügen mit Line Dance. Dieser Tanzstil kommt aus den USA und wird meist zu Country - und Westernmusik getanzt. Es wird in Reihen - Lines - ohne Tanzpartner getanzt. Line Dance ist für Jung und Alt geeignet.

## A174S2

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 18.30 - 20.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 97,90

## A175S2

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 18.30 - 20.00 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 89,00
- 📍 Steinfurther Hauptstraße 42, 61231 Bad Nauheim - Alte Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Line Dance-Trainer - C Breitensport

## Line Dance für Fortgeschrittene

Starten Sie Ihr persönliches Tanzvergnügen mit Line Dance. Dieser Tanzstil kommt aus den USA und wird meist zu Country - und Westernmusik getanzt. Es wird in Reihen-Lines - ohne Tanzpartner getanzt. Line Dance ist für Jung und Alt geeignet.

## A178S2

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 20.00 - 21.30 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 98,90

## A179S2

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 20.00 - 21.30 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 89,00
- 📍 Steinfurther Hauptstraße 42, 61231 Bad Nauheim - Alte Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Line Dance-Trainer - C Breitensport

## Yoga am Abend

Dynamische Körperübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstwahrnehmung geschult. Sie entwickeln

# Bad Nauheim & Ortsteile

wieder mehr Lebensfreude und Lebensenergie. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## A22352

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 85,00



## A22452

- > Do, ab 16.04.2026
- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 93,50
- 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring



LTG Jennifer Becker, Yogalehrerin

## Offener Lauftreff in Bad Nauheim

Lauftreff mit Laufcoach – gemeinsam aktiv bleiben in der dunklen Jahreszeit. Alle sind willkommen, egal ob leichtes oder schnelles, Joggen oder entspanntes Laufen – der Fokus liegt auf gemeinsamer Bewegung. Unter der fachkundigen Begleitung unseres Laufcoachs treffen sich Teilnehmende regelmäßig, um Körper und Seele zu stärken. Der Lauftreff bietet eine soziale, motivierende Atmosphäre und passt sich jedem Tempo an. Warum mitmachen? Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, fördert Muskeln und Wohlbefinden, reduziert Stress und sorgt für gute Laune. Professionelle Tipps vom Laufcoach unterstützen sowohl Einsteiger als auch Wiedereinsteiger im Training.

## A30052

- > Mi, ab 14.01.2026
- 🕒 17.00 - 18.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - kostenfrei



## A30152

- > Mi, ab 15.04.2026
- 🕒 17.00 - 18.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - kostenfrei
- 🏠 Wasserrad am Ludwigsbrun-



nen, Südlicher Park,  
61231 Bad Nauheim  
LTG Armin Koch, Laufcoach



## Zumba-Fitness

Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Erlebnis. Es kombiniert Bewegungen zu einem kalorienverbrennenden Training. Dies bietet ein Workout zu weltweiten Rhythmen, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Dieses einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis ist einfach zum Mitmachen, Spaß haben und nebenbei noch jede Menge Kalorien verbrauchen.

## A15752

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 18.30 - 19.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 45,00



## A15852

- > Do, ab 26.02.2026
- 🕒 18.30 - 19.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 45,00



## A15952

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 18.30 - 19.30 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 81,00
  - 🏠 Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth
- LTG Dorothee Schätzle,  
Zumba-Instructor



## Zumba Gold

NEU

Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Erlebnis. Das ZUMBA GOLD-Programm richtet sich dabei an aktive ältere Erwachsene, Anfänger oder Menschen, die Abwechslung zu ihrem Alltag oder traditionellen Fitness-trainings suchen. ZUMBA GOLD konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Das Training ist aufregend, leicht und effektiv. Es ist gut für Körper, Geist und Seele mit einen Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Tango u.v.m.

## A16252

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 17.15 - 18.15 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 45,00



## A16352

- > Do, ab 26.02.2026
- 🕒 17.15 - 18.15 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 45,00



## A16452

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 17.15 - 18.15 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 81,00
  - 🏠 Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth
- LTG Dorothee Schätzle,  
Zumba-Instructor



## Mit Yoga den Tag begrüßen

Beginnen Sie den Tag frisch, vital und ganz bewusst. Aufeinander abgestimmte Übungen stärken die Muskulatur und formen Ihren Körper. Verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken führen zur inneren Ausgeglichenheit und sensibilisieren die Körperwahrnehmung.

## A210S2

- > Do, ab 15.01.2026
- ⌚ 09.00 - 10.15 Uhr
- 10 x 1,25 Std. - € 122,00



🏠 Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosen-saal Steinfurth

LTG Annette Müller, Ausbildung Indoor Cycling Instruktor, Hot Iron Instructor, B- Lizenz Group Trainer & Step, BBP Workout Instruktor

## A211S2

- > Do, ab 16.04.2026
- ⌚ 09.00 - 10.15 Uhr
- 9 x 1,25 Std. - € 109,80
- 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring



LTG Ahu Erol, Yogalehrerin



## Funktionelles Krafttraining

NEU

Durch den gezielten Einsatz von Kleingeräten trainieren wir mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. So kräftigen wir nicht nur unsere Muskulatur, sondern verbessern auch unsere Bewegungsabläufe. Die Trainingsintensität lässt sich individuell anpassen und trägt dadurch zur Steigerung der körperlichen Fitness, zur Verringerung des Verletzungsrisikos sowie zur Förderung der funktionalen Stabilität bei.

## A180S2

- > Fr, ab 16.01.2026
- ⌚ 09.15 - 10.15 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 85,00



## A181S2

- > Fr, ab 17.04.2026
- ⌚ 09.15 - 10.15 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 85,00



## Power Workout

NEU

Unser Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft-, Ausdauer- und Stabilitätsübungen in einem abwechslungsreichen Intervallformat vereint. Durch dynamische Bewegungsabläufe in kurzen, intensiven Intervallen wird die Fettverbrennung effektiv angekurbelt. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden, sodass der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet ist.

## A185S2

- > Fr, ab 16.01.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 93,50



## A186S2

- > Fr, ab 17.04.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 85,00
- 🏠 Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosen-saal Steinfurth



LTG Annette Müller, Ausbildung Indoor Cycling Instruktor, Hot Iron Instructor, B- Lizenz Group Trainer & Step, BBP Workout Instruktor

## Nähen für Anfänger

Diese Nähstunden richten sich an neugierige Nähanfänger\*innen und solche, die sich bereits viel selber beigebracht haben und die Grundlagen vertiefen möchten.

Sie lernen Ihre eigene Maschine kennen und erfahren, welche Stiche man braucht. Aber auch wie man mit einer Haushaltsnämaschine nahezu alle Materialien verarbeiten kann und eine Naht funktioniert.

## A250S2

- > Mo, ab 19.01.2026
- ⌚ 09.30 - 11.45 Uhr
- 10 x 2,25 Std. - € 190,00



## A251S2

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 09.30 - 11.45 Uhr
- 6 x 2,25 Std. - € 114,00



## A252S2

- > Mo, ab 01.06.2026
  - ⌚ 09.30 - 11.45 Uhr
  - 4 x 2,25 Std. - € 76,00
  - 🏠 Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## MamaWORKOUT: Sport und Fitness nach der Rückbildung

MamaWorkout ist ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheitstraining, das optimal auf deine Bedürfnisse als frischgebackene Mama abgestimmt ist. Trotz Rückbildungskurs ist der Körper meist noch nicht vollständig belastbar und wieder ganz der „Alte“. In diesem Kurs verbinden wir ein

# Bad Nauheim & Ortsteile

Ganzkörper-Workout mit erweiterten Rückbildungsübungen. Das Training dient als Ausgleich für die Anforderungen des nicht immer einfachen Mama-Alltags. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwäche und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für dieses Training. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs *Info: Die Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.*

## A26052

- > Mo, ab 19.01.2026
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 76,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

## Mama-Fitness mit Pilates

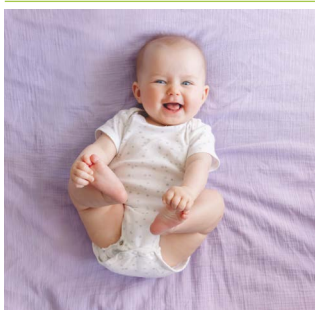
NEU

Aufbaukurs zum MamaWORKOUT. Dieser Kurs kombiniert die Prinzipien des Pilates mit Fitnessübungen um den Körper nach der Geburt bestmöglich zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Rücken-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur unter Einbeziehung der Atmung. Dehnung und Entspannung runden jede Stunde ab. Der Kurs ist optimal geeignet um die Körpermitte, insbesondere die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur, zu kräftigen und langfristig zu stabilisieren. Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs *Info: Die Babys bis einem Jahr dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.*

## A26152

- > Mo, ab 20.04.2026
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 76,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin



## Babymassage: Babys ab der 6. Woche bis etwa zum 4. Lebensmonat

Nicht nur für die Eltern-Kind-Bindung ist eine Babymassage ein Gewinn, sie fördert auch die Gesundheit und die Entwicklung deines Babys. Nach der Zeit der Schwerelosigkeit in Mamas Bauch lernt dein Baby durch die sanften Berührungen seinen Körper zu spüren. Die Massage hilft gegen Bauchweh und Koliken, erleichtert das Einschlafen und schenkt Deinem Baby Wohlbefinden.

## A26552

- > Mo, ab 19.01.2026
- ⌚ 12.15 - 13.15 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 57,00

## A26652

- > Mo, ab 20.04.2026
- ⌚ 12.15 - 13.15 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 57,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum,

Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

## iPhone- und iPad-Kurs

Dieser Kurs für iPad und iPhone führt Sie Schritt für Schritt in die Bedienung und vielfältigen Funktionen Ihrer Apple-Geräte ein. Sie lernen zunächst den Aufbau, die wichtigsten Einstellungen und die technischen Möglichkeiten von iPad und iPhone kennen. Im Anschluss üben Sie anhand praktischer Beispiele die alltägliche Nutzung, etwa das Surfen im Internet, das Verwalten von Daten oder den sicheren Umgang mit der iCloud. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, Ihr iPad oder iPhone intuitiv und effizient zu bedienen - ganz so, wie Sie es von einem Computer gewohnt sind. So können Sie die Stärken Ihres Apple-Geräts optimal im Alltag nutzen.

## A20052

- > Do, ab 29.01.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00

## A20152

- > Do, ab 16.04.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche

LTG Sven Reuss, Techniker

## Faszination Pilze

NEU

Erleben Sie die bunte, faszinierende Vielfalt der Pilzwelt sowie aktuelle Themen aus Medizin und Wissenschaft im Rahmen eines spannenden und unterhalt-

samen Vortrags. Hier erfahren Sie, wie Pilze und Bäume vernetzt sind (Wood Wide Web), wie Heil- und Vitalpilze in der Medizin eingesetzt werden und was Pilze mit Nachhaltigkeit zu tun haben. Natürlich kommen auch Speise- und Giftpilze nicht zu kurz.

## A29852

- > Mi, den 04.02.2026,
  - ⌚ 18.00 - 20.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 14,00
  - 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche
- LTG Steffen Frühbis, PilzCoach und Feldmykologe



## Basenfasten - Informationsabend

Basenfasten ist eine milde Form den Körper zu entschlacken. Sie essen eine Woche basenreiche Lebensmittel. Bei diesem Informationsabend erhalten Sie informative und alltagstaugliche Empfehlungen zu der basischen Ernährung. Die folgende Basenfasten-Woche ist für die ganze Familie sowie für Einsteiger geeignet.

## A29652

- > Do, den 19.02.2026,
  - ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00
- Bei Kursteilnahme schreiben

wir € 5,00 auf die Teilnahmegebühr gut!

- 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin

## Basenfasten in der Praxis

Basenfasten setzt sich zusammen aus den Worten Basen und Fasten: während der Kur essen Sie basenbildende Nahrungsmittel wie Gemüse, Salat, Obst und ein paar wenige ausgesuchte "Pseudo-Getreide". Sie nehmen so viel Nahrungsmittel zu sich, dass Sie nicht hungern. Zusätzlich bekommen Sie wertvolle Informationen zu den Entlastungsmöglichkeiten bei körperlichen Beschwerden, viele Tipps und Tricks wenn Ihnen die Umstellung anstrengend erscheint, Anregungen, wie diese Methode bei chronischen Erkrankungen nachhaltig genutzt werden kann und eine fachkundige Anleitung, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können, um langfristig zu profitieren. Eine obligatorische Vorab-Infoveranstaltung findet am 19.02. unter Kursnummer A29652 statt.

## A29752

- > Di, ab 03.03.2026
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr  
3 x 2 Std. - € 42,00
- 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin

## Vortrag: Seelische Gesundheit - Heile Deine Kindheitswunde

Viel zu oft wurden wir als Kind nicht gehört, gesehen, unsere Bedürfnisse und Emotionen nicht erkannt und befriedigt. Vielleicht hast auch du dich nicht geliebt von deinen Eltern gefühlt, zu oft gehört dass du nicht gut genug bist. Das hat Auswirkungen auf unsere Innenwelt und unser Leben bis heute, oftmals zeigt sich das auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Wie kann ich verändern um dies in Heilung zu bringen?

## A29952

- > Di, den 17.03.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.30 Uhr  
1 x 1,5 Std. - € 18,00
- 🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Ivonne Horn, Coachin



## Kräuter vor der Haustür

Natur. Satt. Garten. Kräuter. Selbstversorgung. Wildes. Unter Anleitung finden, ernten, sammeln, zubereiten, konservieren und mit Freude zu einer leckeren Mahlzeit gelangen. Eine Lebens

# Bad Nauheim & Ortsteile

mittelpauschale in Höhe von 5€ fällt vor Ort in bar an. Individuelle Termine können Sie gerne ab einer Gruppengröße von 4 Personen per Mail an [info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de) anfragen.

## A284S2

> Sa, den 25.04.2026,  
⌚ 11.00 - 14.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00



## A285S2

> Sa, den 30.05.2026,  
⌚ 11.00 - 14.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00



## A286S2

> Sa, den 27.06.2026,  
⌚ 11.00 - 14.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00  
🏠 Bad-Nauheim Steinfuth  
Steinfurther Hauptstrasse 18  
LTG Marianne Hofmann,  
Naturgärtnerin



## Im Porträt: Dorothee Schätzle



Dorothee Schätzle ist die neue Koordinatorin der Evangelischen Familienbildung Wetterau:

„Die Evangelische Familienbildung ist offen für alle Menschen - unabhängig von Konfession, Herkunft oder Lebenslage. In Kooperationen mit den Gemeinden, Nachbarschaftsräumen und weiteren sozialen Institutionen der Region möchten wir eine

möglichst breite Zugänglichkeit erreichen. An unseren Standorten bieten wir ein breites Spektrum an Kursen, Workshops und Vorträgen. Bei Spiel, Spaß und Sport gemeinsam Zeit verbringen, sich fit halten oder auch gemeinschaftlich zur Ruhe kommen, besinnlich und nachdenklich werden, den Blick nach Innen richten – all das finden Sie in diesem Programmheft. Wir verbinden Bildungsarbeit mit gesellschaftlicher Verantwortung und agieren stets mit der christlichen Überzeugung von Gemeinschaftlichkeit.“



*Evangelisches Familienzentrum  
Ober-Mörlen*

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/ober-moerlen>

## Wassergewöhnung 2 - 4 Jahre

Das Element Wasser übt auf Kinder eine faszinierende Wirkung aus und ermöglicht ihnen vielfältige Körper-, Sinnes- und Umwelt-erfahrungen. Durch wiederkehrende Rituale und das Üben von Bewegungsabläufen, die später für die Schwimmtechnik von Bedeutung sind, werden die Kinder im Wasser mit unterschiedlichen Situationen vertraut gemacht. Hier steht vor allem die Freude am Wasser im Vordergrund, "Ängste vor Wasserspritzern" oder gar "Kopf unter Wasser" können so abgebaut werden.

### A359S3

- > Do, ab 08.01.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis

### A360S3

- > Do, ab 09.04.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis
- 📍 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

## Babyschwimmen 4 - 7 Monate

Das Baby soll das Element Wasser "wieder entdecken". Es soll sich entspannen können aber auch aktiv sein dürfen. Freude im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen immer im Vordergrund. Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Halte-techniken. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Beziehung gefördert, denn selbstverständlich

baden Sie als Eltern mit.

### A350S3

- > Sa, ab 10.01.2026
- ⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 99,00 zzgl. Eintrittspreis

### A351S3

- > Sa, ab 11.04.2026
- ⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 99,00 zzgl. Eintrittspreis
- 📍 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen



## Babyschwimmen 8 - 12 Monate

Ziele des Babyschwimmkurses sind die Gewöhnung an das Wasser und die Freude der Kinder an der Bewegung im nassen Element. Dies sind gute Voraussetzungen, um später leichter Schwimmen zu lernen. Die Babys werden durch verschiedene Aktivitäten zum selbstständigen Schwimmen angeregt. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Beziehung gefördert, denn Eltern baden mit.

### A353S3

- > Sa, ab 10.01.2026
- ⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 99,00 zzgl. Eintrittspreis

### A354S3

- > Sa, ab 11.04.2026
- ⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 99,00 zzgl. Eintrittspreis
- 📍 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

## Babyschwimmen 13 - 18 Monate

Ziel dieses Babyschwimmkurses ist die Gewöhnung an das Wasser und die Freude im nassen Element zu vertiefen oder eventuell vorhandene Skepsis abzubauen. Die Freude im Wasser steht immer im Vordergrund der Kurse. Der Schwimmkurs ist auch für 20 bis 21-monatige Babys geeignet.

### A356S3

- > Sa, ab 10.01.2026
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 99,00 zzgl. Eintrittspreis

### A357S3

- > Sa, ab 11.04.2026
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 99,00 zzgl. Eintrittspreis
- 📍 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

## Kleinkinder Anfängerschwimmkurs ab 5 Jahren

In dem Anfängerschwimmkurs soll der Spaß am Wasser gestärkt werden. Die Kinder erlernen die Grundbewegungen des Brustschwimmens. Das Tauchen und Springen werden ebenfalls geübt.

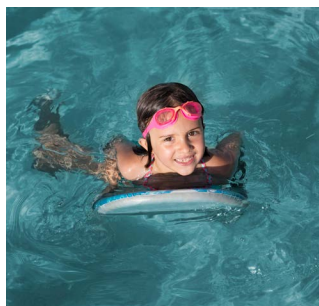
# Butzbach & Ortsteile

## A36253

- > Sa, ab 10.01.2026
- 🕒 12.00 - 13.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis

## A36353

- > Sa, ab 11.04.2026
- 🕒 12.00 - 13.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis
- 🏠 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Daniela Velte, Schwimmlehrerin



## Aufbauschwimmkurs zum Seepferdchen ab 5,5 Jahren

Der Aufbaukurs richtet sich an Kinder, die bereits die Grundbewegungen des Brustschwimmens erlernt haben. Die Kinder sollten bereits an dem Kinder-Anfängerschwimmkurs teilgenommen haben. Wir wollen den Kindern die Freude am Wasser erhalten. Es wird an der Schwimmtechnik, der Kraft und der Ausdauer gearbeitet. Im Rahmen des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Seepferdchen-Abzeichen abzulegen.

## A36553

- > Sa, ab 10.01.2026
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis

## A36653

- > Sa, ab 11.04.2026
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis
- 🏠 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Daniela Velte, Schwimmlehrerin

## Wir schwimmen zu Bronze - Silber - Gold

Dieser Kurs ist für Kinder, die Ihr Seepferdchen bestanden haben. Es wird auf die Schwimmtechnik geachtet und verbessert, an der Ausdauer, dem Strecken-, sowie dem Tieftauchen gearbeitet. Die Kinder haben die Möglichkeit, im Kurs das entsprechende Jugendschwimmabzeichen abzulegen.

## A36853

- > Sa, ab 10.01.2026
- 🕒 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis

## A36953

- > Sa, ab 10.01.2026
- 🕒 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis

## A37053

- > Sa, ab 11.04.2026
- 🕒 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis

## A37153

- > Sa, ab 11.04.2026
- 🕒 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,75 Std. - € 120,00 zzgl. Eintrittspreis
- 🏠 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Klaus Schuhmann, Ausbilder/Prüfer Schwimmen-Rettungsschwimmen

## Krabbelspiele 4 - 8 Monate

Gelingende Beziehung von Anfang an! Begleiten und unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Kindes durch Kontakte zu anderen gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie qualitative gemeinsame Spielmomente mit verschiedenen Materialien und Anregungen zum kindgerechten Kommunizieren.

## A40053

- > Di, ab 13.01.2026
- 🕒 13.30 - 14.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 38,00

## A40153

- > Di, ab 24.02.2026
- 🕒 13.30 - 14.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 38,00

## A40253

- > Di, ab 14.04.2026
- 🕒 13.30 - 14.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 38,00

## A40353

- > Di, ab 19.05.2026
- 🕒 13.30 - 14.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 38,00
- 🏠 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
- LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin

## Krabbelspiele 9 - 12 Monate

Gelingende Beziehung von Anfang an! Begleiten und unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Kindes durch Kontakte zu anderen gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie qualitative gemeinsame Spielmomente mit verschiedenen Materialien und Anregungen zum kindgerechten Kommunizieren.

## A408S3

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 14.30 - 15.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## A409S3

- > Di, ab 24.02.2026
- ⌚ 14.30 - 15.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## A410S3

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 14.30 - 15.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## A411S3

- > Di, ab 19.05.2026
- ⌚ 14.30 - 15.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00
- 🏠 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
- LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin

## Funktionelles Ganzkörpertraining

Hat Ihre körperliche Fitness nachgelassen und Sie fühlen sich unbeweglich - dagegen können Sie etwas tun. Wir bieten ein vielseitiges Übungsprogramm für Frauen aller Altersgruppen an. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Schulung des Körpergefühls, des Gleichgewichts und der Standfestigkeit, Atem- und Entspannungsübungen sind Teil der Kurseinheiten.

## A301S3

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 60,00

## A302S3

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 60,00

## A305S3

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00



## A306S3

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

- 🏠 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Josef Flick, Physiotherapeut

## Feldenkrais: Bewusste Wahrnehmung des Körpers

In überschaubarer Runde, mit der Konzentration auf sich selbst, den Körper erspüren und den Körperausdruck stärken. Außerdem dienen die Übungen dazu, Krankheiten und Fehlhaltungen zu vermindern und ihnen vorzubeugen. Sie entspannen Körper und Geist aber stärken auch ihre Beweglichkeit.

## A330S3

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 99,00

## A331S3

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 99,00

- 🏠 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Katharina Wagner, Gestalt- und Körpertherapeutin, Schmerztherapeutin

## Spielstube 1 - 2 Jahre

Kinder brauchen viel Bewegung und Anregungen für ihre motorische Entwicklung. Erkunden Sie mit Ihrem Kind Bewegungslandschaften und Spiele zur Förderung der Kreativität und Körperwahrnehmung. Wir wollen entdecken, klettern, toben und singen.



## A390S3

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## A391S3

- > Di, ab 24.02.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## A392S3

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## A393S3

- > Di, ab 19.05.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00
- 🏠 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
- LTG N.N.



## Funktionelles Ganzkörpertraining

Hat Ihre körperliche Fitness nachgelassen und Sie fühlen sich unbeweglich - dagegen können Sie etwas tun. Wir bieten ein vielseitiges und abwechslungsreiches Übungsprogramm für Frauen aller Altersgruppen an. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Schulung des Körpergefühls, des Gleichgewichts und der Standfestigkeit, Atem- und Entspannungsübungen sind Bestandteile der Kurseinheiten.

# Butzbach & Ortsteile

## A30353

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 60,00

## A30453

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 60,00

## A30753

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

## A30853

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00
- 🏠 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Josef Flick, Physiotherapeut

## Mit Yoga in den Tag

"Starte beweglich und energiegelad in den Tag". Achtsame Mobilisation aller Gelenke, Bewegung und Dehnung in Verbindung mit Deinem Atem lassen Dich beweglich in den neuen Tag starten. Atemübungen und eine Endentspannung geben Dir Kraft und Gelassenheit für tägliche Herausforderungen.

## A31553

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 09.30 - 10.45 Uhr
- 10 x 1,25 Std. - € 80,00

## A31653

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 09.30 - 10.45 Uhr
- 11 x 1,25 Std. - € 88,00
- 🏠 Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim

LTG Regina Reitz, Yogalehrerin

## Flohnhüpfen 1,5 - 3 Jahre

Besonders in den ersten Lebensjahren entdecken die Kinder sich



und die Welt durch Bewegung. Durch offene Bewegungsangebote in Form von Bewegungslandschaften wird für die Kinder die Möglichkeit geschaffen, sich die Welt durch elementare Sinneserfahrungen anzueignen und ihre motorischen Fähigkeiten zu erkunden. Der Kurs richtet sich an Eltern und Kinder zwischen 1,5 - 3 Jahren. Wir singen, spielen, krabbeln, hüpfen und balancieren gemeinsam.

## A41653

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 82,50

## A41753

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 82,50
- 🏠 Am Planetenbrunnen, 35510 Butzbach, Schlossturnhalle

LTG Sina Bieniek, Kindheitspädagogin



## Mawiba für werdende Mütter und Mütter mit Baby

Habe sportlich Spaß mit Deinem Baby und kräftige zeitgleich Deinen Körper. Mawiba ist Tanzen mit sanften Beckenbodenübungen. Jede Woche erlernen wir eine neue Choreo, bewegen uns im Rhythmus zur Musik und stärken unsere Muskulatur. Dein Baby

ist in einer Trage ganz nah dabei und kann die Bewegungen gemeinsam mit Dir genießen. Auch für Schwangere geeignet.

## A42453

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 10.30 - 12.00 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 85,00

## A42553

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 10.30 - 12.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 93,50
- 🏠 John-F.-Kennedy-Straße 63, 35510 Butzbach - Quartierszentrum Degerfeld

LTG Julia Waschkowitz, Resilienztrainerin

## Flohnhüpfen 1,5 - 3 Jahre

Besonders in den ersten Lebensjahren entdecken die Kinder sich und die Welt durch Bewegung. Durch offene Bewegungsangebote in Form von Bewegungslandschaften wird für die Kinder die Möglichkeit geschaffen, sich die Welt durch elementare Sinneserfahrungen anzueignen und ihre motorischen Fähigkeiten zu erkunden. Der Kurs richtet sich an Eltern und Kinder zwischen 1,5 - 3 Jahren. Wir singen, spielen, krabbeln, hüpfen und balancieren gemeinsam.

## A41853

- > Do, ab 15.01.2026
- ⌚ 08.30 - 10.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 82,50

## A41953

- > Do, ab 16.04.2026
- ⌚ 08.30 - 10.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 82,50
- 🏠 Am Planetenbrunnen, 35510 Butzbach, Schlossturnhalle

LTG Sina Bieniek, Kindheitspädagogin



## Schmerzfrei nach Liebscher und Bracht

Trainieren Sie Ihren Körper so, dass sie dauerhaft Schmerzfreiheit im Kopf, Nacken, Rücken, Hüfte, Armgelenk- und Beinbereich erreichen können. Erlernen Sie durch Bewegungs- und Dehnungsübungen wieder Genuss am Leben zu finden. Finden Sie neue Lebensfreude durch dauerhafte Schmerzfreiheit.

### A319S3

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 99,00

### A320S3

- > Do, ab 16.04.2026
- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00
- 📍 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Katharina Wagner, Gestalt- und Körpertherapeutin, Schmerztherapeutin

## Purzelzeit 2 - 5 Jahre

Damit sich Kinder gesund entwickeln und sich wohl fühlen, brauchen sie Bewegung. In Bewegung erobern Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Turnhalle. Dabei steht die Freude am Balancieren,

Klettern, Springen und Purzeln im Vordergrund.

### A380S3

- > Fr, ab 16.01.2026
- 🕒 15.00 - 16.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 60,00

### A382S3

- > Fr, ab 17.04.2026
- 🕒 15.00 - 16.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 67,50
- 📍 Astrid-Lindgren-Straße 2, 35510 Butzbach - Degerfeldschule

LTG Hannah Menk, DOSB-Übungsleiterin C - Lizenz (Schwerpunkt Kinderturnen)

## Purzelzeit 2 - 5 Jahre

Damit sich Kinder gesund entwickeln und sich wohl fühlen, brauchen sie Bewegung. In Bewegung erobern Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Turnhalle. Dabei steht die Freude am Balancieren, Klettern, Springen und Purzeln im Vordergrund.

### A381S3

- > Fr, ab 16.01.2026
- 🕒 16.00 - 17.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 60,00

### A383S3

- > Fr, ab 17.04.2026
- 🕒 16.00 - 17.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 67,50
- 📍 Astrid-Lindgren-Straße 2, 35510 Butzbach - Degerfeldschule

LTG Hannah Menk, DOSB-Übungsleiterin C - Lizenz (Schwerpunkt Kinderturnen)

## Mit Mut, Spaß und Selbstvertrauen durch die 1. und 2. Klasse

In diesem Kurs entwickeln Kinder ihre eigenen Stärken und lernen,

stolz auf ihre Erfolge zu sein. Sie erfahren, dass Fehler dazugehören - und dass sie mit Übung und kleinen Schritten große Fortschritte machen können. Mit Geschichten, Bastel- und Malaufgaben, Bewegungsspielen und Traumreisen erleben die Kinder, wie Lernen Spaß macht und Feedback ihnen hilft, weiterzukommen. Schritt für Schritt entwickeln sie Selbstvertrauen, Mut und Gewissheit: "Ich kann etwas bewegen - ich bin ein echter Lernerheld!"

### A450S3

- > Fr, ab 16.01.2026
- 🕒 14.30 - 15.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 75,20

### A451S3

- > Fr, ab 17.04.2026
- 🕒 14.30 - 15.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 75,20

📍 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum

LTG Anne Trompell, Lerncoach



## Mit Mut, Spaß und Selbstvertrauen durch die 3. und 4. Klasse

NEU

In diesem Kurs entwickeln Kinder ihre eigenen Stärken und lernen, stolz auf ihre Erfolge zu sein. Sie erfahren, dass Fehler dazugehören - und dass sie mit Übung

# Butzbach & Ortsteile

und kleinen Schritten große Fortschritte machen können. Mit Geschichten, Schreib-, Bastel- und Malaufgaben, Bewegungsspielen und Traumreisen erleben die Kinder, wie Lernen Spaß macht und Feedback ihnen hilft, weiterzukommen. Schritt für Schritt entwickeln sie Selbstvertrauen, Mut und Gewissheit: "Ich kann etwas bewegen - ich bin ein echter Lernerheld!"

## A452S3

- > Fr, ab 16.01.2026
- 🕒 15.45 - 16.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 75,20

## A453S3

- > Fr, ab 17.04.2026
- 🕒 15.45 - 16.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 75,20
- 📍 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum

LTG Anne Trompell, Lerncoach

## Nähen - leicht gemacht

Hier erlernen Sie die Grundkenntnisse des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie fertigen dabei eine Hose, einen Rock oder ein anderes individuelles Kleidungsstück. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht schädlich. Fortgeschrittene können Neues dazu lernen.

## A430S3

- > Mo, ab 19.01.2026
- 🕒 18.00 - 20.30 Uhr
- 5 x 2,5 Std. - € 111,00

## A431S3

- > Mo, ab 23.02.2026
- 🕒 18.00 - 20.30 Uhr
- 5 x 2,5 Std. - € 111,00

## A432S3

- > Mo, ab 13.04.2026
- 🕒 18.00 - 20.30 Uhr
- 6 x 2,5 Std. - € 133,20
- 📍 Kirchplatz 13, 35510 Butzbach

Markusgemeinde  
LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin



## Bewegungsspiele mit meinem Baby, 2. - 4. Monat

Die erste gemeinsame Zeit mit dem Baby ist etwas ganz Besonderes. Das neue Miteinander soll hier gefördert werden. Wir lernen Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote kennen. Dabei wird das Baby in seiner Entwicklung unterstützt und liebevoll begleitet. Genießen Sie die wertvollen gemeinsamen Stunden und den Austausch mit den anderen Eltern.

## A420S3

- > Di, ab 03.02.2026
- 🕒 09.30 - 10.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00

## A421S3

- > Di, ab 14.04.2026
  - 🕒 09.30 - 10.30 Uhr
  - 7 x 1 Std. - € 56,00
  - 📍 Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
- LTG Antje Trey-Pernkopf, Sport- u. Gymnastiklehrerin

## Schnupperkurs: fitdankbaby® mit Babys von 3 - 14 Monaten

Das fitdankbaby®-Konzept verbindet Fitnessstraining für die Mama mit Übungen für das Baby. Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte, wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte. Du steigert Deine Kondition und Koordination und erlangst mehr Kraft für den Alltag. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von vielen Spielen und Liedern.

## A375S3

- > Sa, den 11.04.2026,
- 🕒 10.30 - 11.45 Uhr
- 1 x 1,25 Std. - € 10,00
- 📍 Pohlgönsener Straße 15, 35510 Butzbach - Ev. Gemeindehaus

LTG Jana Shrestha

## Mit Marte Meo® Menschen mit Demenz besser verstehen und begleiten

Die Marte Meo® Methode nutzt kurze Videosequenzen aus dem Alltag, um Ihre Kommunikations- und Handlungsweisen in der Betreuung zu reflektieren und zu optimieren. Dabei steht die Aktivierung von vorhandenen Fähigkeiten der Betroffenen im Fokus, um positive Momente zu schaffen und die Lebensqualität auf beiden Seiten zu steigern. Sie lernen,

Signale und Bedürfnisse Ihres Angehörigen besser wahrzunehmen und gezielt darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie durch kleine, kleinschrittige Anleitungen große Fortschritte ermöglichen, z. B. beim Essen, Ankleiden oder in der Kommunikation. Marte Meo® hilft Ihnen, schwierige Situationen zu entschärfen und den Alltag mit positiven Momenten zu bereichern. Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, die ihre Fähigkeiten in der Betreuung erweitern und den Alltag gemeinsam schöner gestalten möchten. Marte Meo® zeigt Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken - für sich und Ihren Angehörigen.

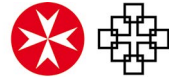
#### A440S3

- > Mi, ab 22.04.2026
- ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr
- 2 x 1,5 Std. - € 20,00
- 📍 Pohlgönsler Straße 15, 35510 Butzbach - Ev. Gemeindehaus

LTG Edina Weth-Weil, Dipl. Pädagogin, Ergotherapeutin, Supervisorin

## Angebote des Geistlichen Zentrums Nieder-Weisel

*Den Alltag unterbrechen  
Sich geistlich stärken  
Sprache für den Glauben finden*



Geistliches Zentrum  
Nieder-Weisel

### Donnerstag, 12. Februar, 19 bis 21 Uhr

Wellness mit der Bibel  
10€ Kursgebühr, Johanniterstraße 7

### Sonntag, 08. März, 10 bis 16 Uhr

Einkehrtag: „Visiting yourself“  
50€ (inkl. Mittagsimbiss, Getränke), Johanniterstraße 7

### Samstag, 28. März, 10 bis 16 Uhr

Christliche Spiritualität - auf den Geschmack kommen  
Kostproben zum Reinschnuppern  
65€ (inkl. Mittagsbuffet, Getränke), Johanniterstraße 7

### Karfreitag, 03. April & Ostersonntag 05. April

Zwei Pilgerwege an Karfreitag & am Ostermorgen  
von Okarben nach Friedberg & von Friedberg nach Schwalheim  
jeweils 10€ Kursgebühr, auch einzeln buchbar

### Samstag, 18. April, 10 bis 17 Uhr

Achtsamkeit für junge Menschen  
20€ (inkl. Mittagsimbiss, Verpflegung), Johanniterstraße 7

Weiter Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten  
online unter [www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de](http://www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de)



Evangelisches  
Familien-Zentrum  
Butzbach

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/butzbach>



## Nähstunden für Modedans

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt von Bluse, Rock, Kleid eigentlich steht? Oder warum es Ihre Lieblingshose nur in einem bestimmten Stoff gibt? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere Schneidermeisterin erhalten Sie fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit Overlock-Maschinen, wartet auf Sie.

### A10851

> Di, ab 13.01.2026  
 ⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
 9 x 2,75 Std. - € 189,00

### A10951

> Di, ab 14.04.2026  
 ⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
 9 x 2,75 Std. - € 189,00

🏠 61169 Friedberg,  
 Hanauer Str. 39, 3.OG

LTG Christine Jochens,  
 Schneidermeisterin

## Mediation - Konflikte konstruktiv lösen

NEU

Mediation unterstützt dabei, Konflikte in Familie, Partnerschaft, mit Nachbarn oder im Beruf konstruktiv und lösungsorientiert zu bearbeiten. Das Verfahren schafft einen geschützten Rahmen, in dem alle Beteiligten ihre Sichtweisen einbringen und gemeinsam tragfähige Lösungen entwickeln können. Das Angebot ist flexibel angelegt: Interessierte können zunächst ein unverbindliches Vorgespräch führen und dann individuell über Dauer und Umfang entscheiden.

### A11651

> Sa, den 10.01.2026,  
 ⌚ 16.30 - 19.00 Uhr  
 1 x 2,5 Std. - € 35,00

### A11751

> Sa, den 17.01.2026,  
 ⌚ 16.30 - 19.00 Uhr  
 1 x 2,5 Std. - € 35,00

### A11851

> Sa, den 24.01.2026,  
 ⌚ 16.30 - 19.00 Uhr  
 1 x 2,5 Std. - € 35,00

### A11951

> Sa, den 07.02.2026,  
 ⌚ 16.30 - 19.00 Uhr  
 1 x 2,5 Std. - € 35,00

### A12051

> Sa, den 14.02.2026,  
 ⌚ 16.30 - 19.00 Uhr  
 1 x 2,5 Std. - € 35,00

🏠 Kaiserstraße 144,  
 61169 Friedberg, Raum 2

LTG Angela Keuneke. Mediatorin

## Fit mit Baby und Kleinkind

NEU

Ein sanftes Workout-Programm für den ganzen Körper, das speziell auf die Bedürfnisse von Eltern nach Schwangerschaft und

Geburt abgestimmt ist. Neben Kräftigungsübungen für Rücken, Beckenboden, Bauch und Beine werden auch Beweglichkeit und Haltung geschult. Die Babys und Kleinkinder können aktiv in einige Übungen integriert werden oder spielen in Reichweite, sodass Training und gemeinsame Zeit miteinander verbunden werden. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern, den Körper behutsam zu stärken und dabei auch Austausch mit anderen Eltern zu ermöglichen.

### A13851

> Sa, ab 10.01.2026

⌚ 14.15 - 15.45 Uhr  
 5 x 1,5 Std. - € 47,50

🏠 Kaiserstraße 144,  
 61169 Friedberg, Raum 2

LTG Angela Keuneke, Mediatorin

## Floh Hüpfen 1 - 3 Jahre

Kinder brauchen viel Bewegung und Anregungen für ihre motorische Entwicklung. Erkunden Sie mit Ihrem Kind Bewegungslandschaften und Spiele zur Förderung der Kreativität und Körperwahrnehmung. Wir purzeln, hüpfen, rutschen, balancieren, singen und entspannen gemeinsam. Für Eltern und Kinder zwischen 1-3 Jahren.

### A13451

> Mo, ab 12.01.2026

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr  
 11 x 1 Std. - € 88,00

### A13551

> Mo, ab 13.04.2026

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr  
 11 x 1 Std. - € 88,00

🏠 Kaiserstraße 144,  
 61169 Friedberg, Raum 2

LTG Maike Baxa, Erziehungswissenschaftlerin, systemische Beraterin, Sozialpädagogin

## Rückenfit am Abend

Dieser Gesundheitsförderungskurs besteht aus einem abwechslungsreichen Programm zum rücken-gesunden Fitnesstraining. Es dient zur Vorbeugung von Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden. Je besser die Muskeln trainiert sind, umso leichter fallen die körperlichen Belastungen im Alltag. Willkommen ist jeder, der sich vorbeugend gesund erhalten will. Auch für Anfänger geeignet.

### A14S1

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 80,00

### A15S1

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 80,00
- ⌘ Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

## Pila-Step

Pila-Step kombiniert Pilates-Übungen für Einsteiger mit einfachen Stepper-Schritten und sorgt so für ein abwechslungsreiches Training, das die Körpermitte kräftigt. Zunächst werden Rücken, Beckenboden, Hüfte und Bauch im Stand aktiviert und mobilisiert, anschließend folgt die Kräftigung auf der Matte. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich - gemeinsam entdecken wir, wie das Powerhouse aufgebaut wird und üben die Techniken.

### A1S1

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 88,00

### A2S1

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr

- 10 x 1 Std. - € 80,00
- ⌘ Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates - und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

## Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Bekannte und bewährte Wirbelsäulenübungen werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein "Powerhouse". Die Wirbelsäule wird zu einer optimalen Stütze aus dem Körperzentrum heraus. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

### A5S1

- > Mo, ab 12.01.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 88,00

### A6S1

- > Mo, ab 13.04.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 80,00
- ⌘ Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates - und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

## Nähstunden für Modefans

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt von Bluse, Rock, Kleid eigentlich steht? Oder warum es Ihre Lieblingshose nur in einem bestimmten Stoff gibt? Erfüllen Sie sich mit selbst-geschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere Schneidermeisterin erhal-

ten Sie fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit Overlock-Maschinen, wartet auf Sie.

### A8S1

- > Mi, ab 21.01.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 115,00 inkl. USt

### A8S1

- > Mi, ab 25.02.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 115,00 inkl. USt

### A9S1

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 3 Std. - € 138,00 inkl. USt

### A9S1

- > Mi, ab 27.05.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 115,00 inkl. USt
- ⌘ 61169 Friedberg, Hanauer Str. 39, 3.OG
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## Kinderchor: MAXIS (1. bis 4. Klasse)

Mach mit im Kinderchor, hab Freude am Singen und trainiere Deine Stimme. Songs, neue Lieder, Kinderkantaten, Kinderoperen, Singen nach Noten und Stimmschulung. Das Angebot ist kostenfrei und fortlaufend - die

# Friedberg

hessischen Schulferien sind ausgenommen.

## A12351

> Di, ab 13.01.2026

🕒 16.00 - 17.00 Uhr

🏠 kostenfrei

📍 Engelsgasse 44,  
61169 Friedberg,  
Gemeinderaum der Stadt-  
kirche, Hintereingang über  
Große Köhlergasse

LTG Ulrich Seeger, Kantor

## A12551

> Di, ab 13.01.2026

🕒 18.00 - 19.00 Uhr

🏠 kostenfrei

📍 Engelsgasse 44,  
61169 Friedberg,  
Gemeinderaum der Stadt-  
kirche, Hintereingang über  
Große Köhlergasse

LTG Ulrich Seeger, Kantor

## Line Dance - Anfängerkurs

Unter dem Motto Tanzen ist die beste Medizin lädt Coach Peter gemeinsam mit der Ev. Familienbildung Wetterau dienstags von 17:30 bis 19:30 Uhr in Friedberg zum Line Dance ein. Tanzbegeisterte aller Altersgruppen und jeden Geschlechts sind herzlich willkommen, diese sowohl traditionelle als auch moderne Tanzform kennenzulernen. Ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe: Jede und jeder ist eingeladen mitzumachen. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich. Unser erfahrener Trainer Peter, der auf über 25 Jahre Tanzpraxis zurückblickt, freut sich darauf, Sie für die Welt des American Line Dance zu begeistern.

### A4451

> Di, ab 13.01.2026

🕒 17.30 - 19.30 Uhr

9 x 2 Std. - € 134,10

### A4551

> Di, ab 14.04.2026

🕒 17.30 - 19.30 Uhr

9 x 2 Std. - € 134,10

📍 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1

LTG Peter Lienert, Übungsleiter  
Line Dance



## Pilates

NEU

Pilates ist ein über 100 Jahre altes Ganzkörpertraining, das sich auch heute Dank seiner effektiven und präventiven Übungsformen großer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs widmen wir uns vor allem der tief liegenden Körpermuskulatur, die für eine stabilisierende und aufrechte Körperhaltung wichtig ist. Dabei führen wir die Übungen langsam und kontrolliert aus und kombinieren sie mit einer bewusster Atmung. Das verbessert die eigene Körperwahrnehmung und Beweglichkeit und baut zudem noch Stress ab. Das Training richtet sich an alle, die mehr über die wirkungsvollen Prinzipien von Pilates erfahren, gezielt Kraft, Stabilität und innere Balance aufbauen möchten.

### A5551

> Di, ab 13.01.2026

🕒 18.00 - 19.00 Uhr

5 x 1 Std. - € 44,00

### A5651

> Di, ab 24.02.2026

🕒 18.00 - 19.00 Uhr

5 x 1 Std. - € 44,00

📍 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2

LTG Julia Werner, Pilates-Trainerin

## JUGENDKANTOREI (ab Klasse 5)

Mach mit in der Jugendkantorei, hab Freude am Singen und trainiere Deine Stimme. Songs, neue Lieder, Kinderkantaten, Kinderoperen, Singen nach Noten und Stimmschulung. Das Angebot ist kostenfrei und fortlaufend - die hessischen Schulferien sind ausgenommen.

### A12451

> Di, ab 13.01.2026

🕒 17.00 - 18.00 Uhr

🏠 kostenfrei

📍 Engelsgasse 44,  
61169 Friedberg,  
Gemeinderaum der Stadt-  
kirche, Hintereingang über  
Große Köhlergasse

LTG Ulrich Seeger, Kantor

## JUGENDCHOR (ab Klasse 8)

Mach mit im Jugendchor, hab Freude am Singen und trainiere Deine Stimme. Erweiterung des Chorsingens und der Literatur von Barock, Neues Lied, Kantaten bis Pop und Musicals. Das Angebot ist kostenfrei und fortlaufend - die hessischen Schulferien sind ausgenommen.

## Meditation, Wohlspannung und TouchLife®Massage

NEU

Still werden, sich spüren, sich berühren lassen. In der Meditation wenden Sie sich nach Innen, sind im Wahrnehmen des Augenblicks. Mit den Körperübungen (Eutonie - Gerda Alexander) kommen Sie mit Körper, Geist und Seele auf sanfte Weise in Kontakt und finden Wohlgefühl und Ruhe. Anschließend können TouchLife®Massagen à 45 Minuten gebucht werden.

### A76S1

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 42,50

### A77S1

- > Di, ab 17.02.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 42,50
- 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2

LTG Cosima Becker,  
TouchLife®Praktikerin,  
Eutoniepädagogin,  
Meditationsanleiterin

## TouchLife®Massage

NEU

Vitalität, Wohlspannung und Wohlbefinden. „Berührung ist Leben“ - der ganzheitliche Gedanke hinter der TouchLife®Massage - inspiriert Körper, Geist und Seele, sich mit Bewusstheit weiterzuentwickeln. Ausgewählte Massagegriffe, die Einbeziehung des Atems, acht-same Handkontakte und Ausstreichungen zum Energieausgleich sowie Achtsamkeit in der Berührung verbinden sich zu einem ganzheitlichen Massageerlebnis. Eine Nachruhezeit und die Reflexion im Gespräch runden Ihre Behandlung ab.

### A78S1

- > Di, den 13.01.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A79S1

- > Di, den 20.01.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A80S1

- > Di, den 27.01.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A82S1

- > Di, den 10.02.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A81S1

- > Di, den 03.02.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A84S1

- > Di, den 24.02.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A83S1

- > Di, den 17.02.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A85S1

- > Di, den 03.03.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A86S1

- > Di, den 10.03.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 49,00

### A87S1

- > Di, den 17.03.2026,
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 1 x 0,75 Std. - € 45,00
- 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2

LTG Cosima Becker,  
TouchLife®Praktikerin,  
Eutoniepädagogin,  
Meditationsanleiterin



## Musikzauber 0 - 2 Jahre

Gemeinsam musizieren macht Spaß und fördert auf vielfältige Weise. Wir singen, bewegen und tanzen zur Musik und lernen erste Instrumente kennen und spielen. Wir erfahren uns in der Gruppe am gemeinsamen Tun und gehen auf musikalische Entdeckungstour. Für Kinder von 0 bis 2 Jahren.

### A130S1

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 93,50

### A131S1

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 93,50

🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2  
LTG Dagmar Mulder-Koppelh,  
Fachkraft für Frühpädagogik,  
Musikgartenpädagogin

## Pilates für Anfänger

Pilates ist ein Muskelkettentraining rund um die Wirbelsäule und eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation. Es ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur, die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse wird gestärkt. Die Haltung verbessert sich und die Beweg-

lichkeit sowie das Gleichgewicht werden erhöht. Körper und Geist arbeiten zusammen. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle, sie hat eine reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Konzentration was zur inneren Ruhe beiträgt. Ziel dieser Übungen sind die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

## A1851

- > Mi, ab 14.01.2026
- 🕒 16.30 - 17.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 79,20

## A2051

- > Mi, ab 15.04.2026
- 🕒 16.30 - 17.30 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 88,00

🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2

LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin

## Pilates für Fortgeschrittene / Hybrid

Pilates ist ein Muskelkettentraining rund um die Wirbelsäule und eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation. Es ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur, die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse wird gestärkt. Die Haltung verbessert sich und die Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht werden erhöht. Körper und Geist arbeiten zusammen. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle, sie hat eine reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Konzentration was zur inneren Ruhe beiträgt. Ziel dieser Übungen sind die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

## A1951

- > Mi, ab 14.01.2026
- 🕒 17.45 - 18.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 79,20

## A2151

- > Mi, ab 15.04.2026
- 🕒 17.45 - 18.45 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 88,00

🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2

LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin



## Pilates am Morgen für Anfänger

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Eine bessere Gesundheit für deinen gesamten Körper ist das Ergebnis. Pilates ist das ideale Training für dich, wenn es dein Ziel ist, die Tiefenmuskulatur zu stärken und vor allem deinem Rücken etwas Gutes zu tun.

## A3451

- > Mi, ab 14.01.2026
- 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
- 11 x 0,75 Std. - € 66,00

## A3551

- > Mi, ab 15.04.2026
- 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
- 11 x 0,75 Std. - € 66,00

🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1  
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates -  
und Fitnesstrainerin,  
Trainerlizenz B und C

## Rückenkraft - Stark durch den Alltag

Spüre die Veränderung ab der ersten Stunde: In diesem Kurs trainieren die Teilnehmenden gezielt ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur mit einem durchdachten Mix aus funktionellem Training, Mobilisation und Haltungsschulung. Jede Übung ist alltagsnah und direkt spürbar - für weniger Schmerzen, mehr Stabilität und neue Energie im Alltag. Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Übungen, sondern ein neues Körpergefühl, das sie mit nach Hause nehmen. Durch individuelle Korrekturen und alltagsnahe Tipps wird Rückenfitness ganz praktisch im täglichen Leben umsetzbar.

## A2451

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 17.30 - 18.25 Uhr
- 11 x 0,92 Std. - € 88,00

## A2551

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 17.30 - 18.25 Uhr
  - 9 x 0,92 Std. - € 72,00
- 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1  
LTG Lucas Schmidt,  
Fitnesstrainer A, B

## Yoga in der Schwangerschaft

NEU

Lernen Sie Ihren Körper in der besonderen Zeit der Schwangerschaft durch sanfte Yogaübungen neu kennen. Nehmen Sie bewusst durch Atemtechniken Kontakt zu Ihrem Baby auf und kommen Sie

zur guten Körperwahrnehmung für die bevorstehende Geburt.

## A50S1

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 11.15 - 12.15 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 90,00



## A51S1

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 11.15 - 12.15 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 81,00
  - 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Ahu Erol, Yogalehrerin



## Yin Yoga - Finde innere Ruhe und Balance



Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Praxis, die dir hilft, tief in deinen Körper einzutauchen und loszulassen. Durch das längere Halten der Positionen erreichst du nicht nur die tieferliegenden Faszien und Gelenke, sondern auch eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Diese Praxis ist ideal, um Stress abzubauen, deine Flexibilität zu fördern und in die eigene Mitte zu finden. Egal, ob du Anfänger bist oder erfahren, meine Yin-Yoga-Stunden bieten dir einen geschützten Raum, um dich mit Achtsamkeit und Ruhe zu verbinden. Bitte bring eine kleine Decke und eine Flasche Wasser mit, damit du dich wohlfühlst.

## A68S1

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 20.15 - 21.15 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 90,00



## A69S1

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 20.15 - 21.15 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 81,00
  - 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Hanni Kermani, Yoga- und Meditationslehrerin



## RückenFlex - Beweglich & entspannt

Beweg dich frei - spür dich neu! In „RückenFlex“ lösen wir gezielt Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und bringen den Körper wieder in Balance. Mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und fasziensorientierten Dehnungen kommen die Teilnehmenden raus aus der Starre - und rein in ein neues Körpergefühl. Jede Stunde endet mit einem kurzen Entspannungsteil - so wird der Kurs zur bewegten Auszeit vom Alltag, bei der Körper und Geist gleichermaßen profitieren.

## A72S1

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 18.30 - 19.25 Uhr
- 11 x 0,92 Std. - € 88,00



## A73S1

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 18.30 - 19.25 Uhr
  - 9 x 0,92 Std. - € 72,00
  - 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Lucas Schmidt,  
Fitnesstrainer A, B



## Gymnastik für Frauen 60 +

Fitness und Spaß für Frauen, die rundum fit bleiben oder werden

wollen. Hier wird Ihre gesamte Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Machen Sie mit bei unserem ganzheitlichen Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. Freuen Sie sich auf gezielte Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Entspannungsübungen, die die Übungsstunden abrunden.

## A85S1

- > Do, ab 15.01.2026
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 80,00



## A95S1

- > Do, ab 16.04.2026
  - 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 72,00
  - 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Gerlinde Kricheldorf,  
Übungsleiterin B - Sport



## Babysitter - Diplom (ab 14 Jahre)

Ihr möchtet Euch "fit machen" für die Betreuung von Kindern? Ihr wollt Euer Taschengeld aufbessern? Hier bekommt Ihr Tipps für die Betreuung kleinerer Kinder. Absprachen mit Eltern, das Alleinsein mit dem Kind, Wickeln und Füttern sind wichtige Themenpunkte. Zudem lernt Ihr Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen und Spielideen für unterschiedliche Altersstufen.

## A140S1

- > Fr, den 16.01.2026,
  - 🕒 10.00 - 16.00 Uhr
  - 1 x 6 Std. - € 45,00
  - 🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 3
- LTG Karola Weis, staatl. gepr.  
Kinderpflegerin, Erzieherin



## Wirbelsäulengymnastik mit dem FLEXI-BAR

Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Die Einsatzmöglichkeiten des 1,5 m langen Stabes aus Glasfaser sind vielfältig: Sie können ihn sitzend, stehend und in zahlreichen anderen Ausgangsstellungen zum Schwingen bringen, um verschiedene Körperzonen intensiver zu bearbeiten. Neben der Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule werden im gleichen Maße Bauch, Beine, Po und Beckenboden gestrafft sowie Brust- und Schultergürtelmuskulatur gekräftigt. Ein hocheffektives und zugleich schonendes Training wartet auf Sie - denn speziell entwickelte Übungen stabilisieren in kurzer Zeit alle Gelenke und verbessern Ihre Haltung.

### A30S1

> Fr, ab 16.01.2026  
⌚ 09.00 - 10.00 Uhr  
11 x 1 Std. - € 77,00

### A31S1

> Fr, ab 17.04.2026  
⌚ 09.00 - 10.00 Uhr  
8 x 1 Std. - € 56,00  
🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1  
LTG Sigrid Mariaschk,  
Physiotherapeutin

## Qigong

Qigong ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus der chinesischen Gesundheitslehre. Es schafft Raum, in dem man einfach bei sich selbst sein darf - ohne etwas leisten zu müssen. Nur atmen, spüren, sich bewegen. Die sanften Übungen tun dem Körper gut, ohne ihn zu überfordern. Haltung, Atmung und Energie-

fluss kommen in Bewegung - und oft auch das innere Empfinden. Qigong wirkt still - aber tief. Es entsteht Ruhe, Klarheit und ein Gefühl von innerer Stabilität. Eine einfache Praxis mit großer Wirkung - für jedes Alter geeignet.

### A40S1

> Fr, ab 16.01.2026  
⌚ 09.30 - 10.30 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00

### A41S1

> Fr, ab 20.02.2026  
⌚ 09.30 - 10.30 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00

### A42S1

> Fr, ab 17.04.2026  
⌚ 09.30 - 10.30 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00

### A43S1

> Fr, ab 22.05.2026  
⌚ 09.30 - 10.30 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00  
🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2  
LTG Almut Weber, zertifizierte  
Kursleiterin für Qigong,  
Trainerin für schmerzlindernde  
Bewegung



## Mehr Bewegung - weniger Schmerzen

Gezielte Engpassdehnungen und Faszienrollmassage fördern die Beweglichkeit und helfen, Verspannungen sowie Beschwerden - z.B. in Hüfte, Schulter, Knie oder

Nacken - zu lindern. Engpassdehnungen zielen auf Bereiche im Körper, die durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen besonders „eng“ geworden sind - genau dort schaffen wir wieder Raum und Bewegungsfreiheit. Die Übungen basieren auf der Methode Liebscher & Bracht.

### A60S1

> Fr, ab 16.01.2026  
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00

### A61S1

> Fr, ab 20.02.2026  
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00

### A62S1

> Fr, ab 17.04.2026  
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00

### A63S1

> Fr, ab 22.05.2026  
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr  
5 x 1 Std. - € 45,00  
🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2  
LTG Almut Weber, zertifizierte  
Kursleiterin für Qigong,  
Trainerin für schmerzlindernde  
Bewegung

## Ganzkörper-Muskelaufbau

Wir machen ein Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper im Rhythmus der Musik! Mit Lang- und Kurzhanteln werden alle großen Muskelgruppen angesprochen. Das Training ist für jeden geeignet, der fit werden, bleiben oder Fitness ausbauen möchte. Ihr werdet euch nach kurzer Zeit fitter fühlen und fitter aussehen und das macht HAPPY.

### A128S1

> Sa, ab 17.01.2026  
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr  
10 x 1 Std. - € 75,00

## A129S1

- > Sa, ab 18.04.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 10 x 1 Std., - € 75,00
- 📍 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Victoria Manz, Fitnesstrainerin,  
Corinna Kilian,  
Fitnesstrainerin



## Nähstunden für Modebewußte

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt von Bluse, Rock, Kleid eigentlich steht? Oder warum es Ihre Lieblingshose nur in einem bestimmten Stoff gibt? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere Schneidermeisterin erhalten Sie fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit einer Overlock-Maschine, erwartet Sie.

### A94S1

- > Di, ab 20.01.2026
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 10 x 2,75 Std. - € 197,00

### A95S1

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 6 x 2,75 Std. - € 118,20

### A96S1

- > Di, ab 26.05.2026
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 5 x 2,75 Std. - € 98,50
- 📍 61169 Friedberg,  
Hanauer Str. 39, 3.OG
- LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin

## Nähen am Donnerstagvormittag

Nähstunden für Frauen, die vormittags Zeit und Lust haben, mit der Nähmaschine in einer kleinen Gruppe ihre Traummodelle mit Ihren Lieblingsstoffen zu erschaffen. Sie erhalten professionelle Tipps zur optimalen Handhabung der Nähmaschine, Materialkunde, Nähtechniken u.v.m. Durch in-



tensive Begleitung gelangen Ihnen auch anspruchsvolle Schnitte mit außergewöhnlichen Stoffen.

### A102S1

- > Do, ab 22.01.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 114,00

### A103S1

- > Do, ab 26.02.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 114,00

### A104S1

- > Do, ab 16.04.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 9 x 3 Std. - € 205,20
- 📍 61169 Friedberg,  
Hanauer Str. 39, 3.OG
- LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin



## Yoga - ganz für Dich (Nachhaltig Bewegt e.V.)



Yoga kann uns helfen, zu uns zurück zu finden und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Genieße diese 1,5 Stunden ganz für dich, mit sanften und kraftvollen Bewegungen, fließend mit dem Atem, in einem sicheren Raum. Nachhaltig Bewegt e.V. ist ein junger Verein, der Menschen in Verbindung und Bewegung bringt, hin zu mehr Gesundheit und Gemeinschaft. Gemeinsam gestalten wir unsere Kultur, wie wir sie uns tatsächlich wünschen. Infos zu unseren Projekten und unserem offenen Bewegungsangebot in Friedberg unter [www.nachhaltigbewegt.org](http://www.nachhaltigbewegt.org)

### A66S1

- > Sa, ab 17.01.2026
- ⌚ 11.30 - 13.00 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 90,00
- 📍 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Rabea Scheifele, Yogalehrerin



## Nähstunden für Modefans am Abend

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere qualifizierten Kursleiterinnen erhalten Sie bei uns fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit Overlock-Maschinen, wartet auf Sie.

### A112S1

- > Do, ab 22.01.2026



🕒 19.00 - 21.45 Uhr  
5 x 2,75 Std. - € 102,50

## A11351

> Do, ab 23.04.2026  
🕒 19.00 - 21.45 Uhr  
5 x 2,75 Std. - € 102,50  
🏠 61169 Friedberg,  
Hanauer Str. 39, 3.OG  
LTG Angelika Meier,  
Bekleidungsstechnikerin



## Faszination Pilze

NEU

Erleben Sie die bunte, faszinierende Vielfalt der Pilzwelt sowie aktuelle Themen aus Medien und Wissenschaft im Rahmen eines spannenden und unterhaltsamen Vortrags. Hier erfahren Sie, wie Pilze und Bäume vernetzt sind (Wood Wide Web), wie Heil- und Vitalpilze in der Medizin eingesetzt werden und was Pilze mit Nachhaltigkeit zu tun haben. Natürlich kommen auch Speisepilze und Giftpilze nicht zu kurz.

## A14351

> Mi, den 28.01.2026  
🕒 18.00 - 20.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 14,00  
🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Saal im EG  
LTG Steffen Frühbis,  
PilzCoach und Feldmykologe

## Meditationskurs: "Finde deine innere Ruhe - Stress abbauen"

In diesem Meditationskurs lernen die Teilnehmer, wie sie inmitten des hektischen Alltags Stress loslassen und mehr innere Ruhe finden können. Durch regelmäßige Meditationspraxis und Achtsamkeitsübungen erlangen Sie nicht nur mehr Klarheit und fokussierte Gedanken, sondern entwickeln auch ein tiefes Gefühl der Gelassenheit. Von der ersten Sitzung an werden wir gemeinsam meditieren, um Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, wie Sie Ihre Gedanken beruhigen und eine stärkere Verbindung zu sich selbst aufbauen. Der Kurs bietet praktische Übungen, die Sie nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können, um auch in stressigen Momenten ruhig und zentriert zu bleiben.

## A12151

> Do, ab 05.02.2026  
🕒 17.00 - 18.00 Uhr  
4 x 1 Std. - € 30,00  
🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2  
LTG Tanja Venturella, Gesundheits-  
beraterin, Klangtherapeutin,  
Meditationslehrerin

## Klangmeditation: "Die Welt der Klänge - Eine Reise zur inneren Harmonie"

Eine Klangreise ist eine geführte Innenweltreise, die oft auch als Fantasiereise bezeichnet wird. Sie entführt dich in einen Zustand tiefster Entspannung, in dem du Körper, Geist und Seele in Einklang bringst. Durch die heilenden Klänge von Instrumenten wie Klangschalen, Koshi, Trommeln, Gong oder Naturinstrumente, wirst du auf eine entspannte Reise mitgenommen, die dich zu innerer Ruhe und Klarheit führt. Klänge haben eine direkte Wirkung auf unser Nervensystem: Sie können Stress abbauen, unsere Gedanken beruhigen und das emotionale Gleichgewicht fördern.

## A12251

> Do, ab 05.02.2026  
🕒 18.00 - 19.00 Uhr  
4 x 1 Std. - € 30,00  
🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2  
LTG Tanja Venturella, Gesundheits-  
beraterin, Klangtherapeutin,  
Meditationslehrerin


## Interaktiver Workshop: Stärke Dein Selbstvertrauen!

Selbstvertrauen ist eine wichtige Grundlage, um Herausforderungen im Alltag souverän zu meistern. In diesem praxisorientierten Workshop erhalten die Teilnehmenden Impulse und Methoden, um ihre innere Stärke bewusster wahrzunehmen und zu nutzen. Durch Übungen zur Selbstwahrnehmung, Techniken zum Überwinden innerer Blockaden und Anregungen für klare, selbst-

**ovag**  
Energie. Wasser. Services.

sichere Kommunikation entsteht ein Werkzeugkasten für mehr Gelassenheit und Zuversicht. Austausch und Reflexion in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen und unterstützen den Transfer in den Alltag. Abschluss: Der Workshop endet mit einer kurzen Hypnose, die die gewonnenen Erkenntnisse und positiven Impulse nachhaltig unterstützt und den Teilnehmenden ein Gefühl von Ruhe und innerer Stärke vermittelt.

## A48S1

- > Sa, den 07.02.2026, 
  - ⌚ 11.30 - 14.00 Uhr
  - 1 x 2,5 Std. - € 28,00
  - 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Angela Keuneke, Mediatorin




## Der jüdische Jahreskreis - ein Reigen von Dankbarkeit, Freude, Trauer und Hoffnung


Vortrags- und Begegnungsabende: Das jüdische Jahr ist ein Gewebe aus Zeit, Erinnerung und spiritueller Bewegung, in das immer neue Fäden eingewoben werden. Nach der Zerstörung des Zweiten Tempels im Jahre 70 CE mussten die Feste neu ausgerichtet und gedeutet werden. Fast gleichzeitig entstand das Christentum, das vom jüdischen

Jahreskreis tiefgreifend beeinflusst wurde. Unsere Wege haben sich bekanntlich getrennt, aber unsere gemeinsamen Wurzeln bestehen. 1. Purim: Nichts ist, wie es erscheint, nicht einmal das Buch Esther!


## A143K1

- > Mi, den 18.02.2026, 
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 10,00

## A144K1

- > Mi, den 18.03.2026, 
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 10,00

## A145K1


- > Di, den 05.05.2026, 
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 10,00
- 📍 Friedberg, bitte fragen Sie nach!

LTG Chasan Leah Frey-Rabine, Kantorin


## Kinderoper - Rumpelstilzchen

Kinderoper von Michael Benedict Bender. Mitwirkende: Maxis, Jugendkantorei & Jugendchor Friedberg, Friedberger Stadstreicher, Stadtbläser. Leitung: Ulrich Seeger. Informationen zu Eintrittspreisen standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

## A126S1

- > Sa, den 21.02.2026, 
- ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
- 1 x 1 Std.


## A126O1

- > So, den 22.02.2026, 
  - ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
  - 1 x 1 Std.
  - 📍 In der Burg 17, 61169 Friedberg, Burgkirche
- LTG Ulrich Seeger, Kantor

## Einführung Instagram für Frauen

Auf der Plattform Instagram können Bilder und kurze Videos geteilt werden. Die App bietet dabei umfangreiche Funktionen zur Bearbeitung von Inhalten und um mit anderen in Kontakt zu treten. Anna-Luisa Hortien, Social-Media-Expertin, gibt einen ersten Überblick, was sich hinter Reels, Storys, Broadcast-Channels und Direktnachrichten verbirgt und wie die Funktionen der App genutzt werden können.

## A144S1

- > Di, den 10.03.2026, 
  - ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
  - 1 x 1,5 Std. - kostenfrei
  - 📍 Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
- Besprechungsraum  
LTG Anna-Luisa Hortien, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

## Lesung: Auf dem Weg in den Ruhestand

NEU

Britta Laubvogel, langjährige und geschätzte Kursleiterin der Evangelischen Familienbildung Wetterau, lädt zu einer besonderen Lesung ein. In ihrem neuen Buch "Auf dem Weg in den Ruhestand - ein persönlicher Begleiter" verbindet sie Humor, Nachdenklichkeit und eigene Erfahrungen. Mit Texten "aus der Praxis für die Praxis" richtet sie sich an alle, die sich dem Ruhestand nähern oder bereits mitten in diesem neuen Lebensabschnitt stehen - und diesen bewusst und mit Offenheit gestalten möchten. Bitte melden Sie sich zur Ver-

anstellung an. Der Eintritt beträgt 8,00 € und wird an der Abendkasse entrichtet. Diese Lesung ist der Auftakt einer neuen Lesereihe. Freuen Sie sich auf einen anregenden Abend bei einem Getränk, mit Zeit zum Zuhören, Schmuzzeln und Nachdenken. Herzliche Einladung!

## A150S1

> Do, den 12.03.2026,

⌚ 19.00 - 21.00 Uhr

1 x 2 Std. - € 8,00

🏠 Kaiserstraße 2,  
61169 Friedberg, Forum, EG -  
Eingang über Sandgasse

LTG Britta Laubvogel,  
Bildungsreferentin, Dipl. Soz.  
Pädagogin, Autorin

## Mit Marte Meo® Menschen mit Demenz besser verstehen und begleiten

Die Marte Meo® Methode nutzt kurze Videosequenzen aus dem Alltag, um Ihre Kommunikations- und Handlungsweisen in der Betreuung zu reflektieren und zu optimieren. Dabei steht die Aktivierung von vorhandenen Fähigkeiten der Betroffenen im Fokus, um positive Momente zu schaffen und die Lebensqualität auf beiden Seiten zu steigern. Sie lernen, Signale und Bedürfnisse Ihres Angehörigen besser wahrzunehmen und gezielt darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie durch kleine, kleinschrittige Anleitungen große Fortschritte ermöglichen, z. B. beim Essen, Ankleiden oder in der Kommunikation. Marte Meo® hilft Ihnen, schwierige Situationen zu entschärfen und den Alltag mit positiven Momenten zu bereichern. Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, die ihre

Fähigkeiten in der Betreuung erweitern und den Alltag gemeinsam schöner gestalten möchten. Marte Meo® zeigt Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken - für sich und Ihren Angehörigen.

## A28S1

> Fr, ab 13.03.2026

⌚ 16.00 - 17.30 Uhr

2 x 1,5 Std. - € 20,00

🏠 Kaiserstraße 144,  
61169 Friedberg, Raum 2

LTG Edina Weth-Weil, Dipl.  
Pädagogin, Ergotherapeutin,  
Supervisorin

## Einführung in Windows 11

Microsoft hat die Sicherheitsupdates für Windows 10 inzwischen eingestellt. Wenn man weiterhin Windows 10 benutzt, ist der Rechner nicht mehr sicher. Nur mit Windows 11 ist man weiterhin auf der sicheren Seite. Wie man Windows 11 benutzt, bzw. was sich gegenüber Windows 10 geändert hat, klären wir in diesem Kurs.

## A100S1

> Do, den 26.03.2026,

⌚ 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 11,00

🏠 FB, Kaiserstraße 2, Besprechungsraum

LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge a. D.

## Kunden werben Neukunden 10% Rabatt für beide

Nutzen Sie unser Empfehlungsprogramm und profitieren Sie gemeinsam! Wenn Sie eine\*n neue\*n Teilnehmer\*in für unsere Kurse werben, erhalten sowohl Sie als auch der Neukunde einen Rabatt von 10% auf den gebuchten Kurs.

So funktioniert es:

1. Empfehlen Sie uns an jemanden, der noch nicht bei uns ist.
2. Sobald der Neukunde sich anmeldet und den Kurs bucht, erhalten beide Parteien 10% Rabatt.
3. Genießen Sie die Vorteile des Kurses und sparen Sie gleichzeitig! Machen Sie mit und teilen Sie Ihre Begeisterung – so wird Lernen noch attraktiver!

*PS.: Bitte senden Sie bei einer Onlinebuchung zusätzlich eine E-Mail mit den Personendaten der empfohlenen Person.*



Evangelisches  
**Familienzentrum**  
Friedberg e. V.

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/friedberg>

## Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Selbstheilungsmethode. Es werden Bewegung und Entspannung in Kombination durchgeführt. Die Selbstwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult und das Immunsystem gestärkt. Die fließenden und langsamen Bewegungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

### A510K4

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 82,50



### A511K4

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 37,50
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin



## Qigong in der Natur

Qigong in der Natur verbindet achtsame Bewegung mit der heilsamen Kraft der Umgebung. Während wir fließende Übungen praktizieren, öffnet sich unser Atem, der Geist kommt zur Ruhe und der Körper findet zurück in seine Balance. Umgeben von Vogelgesang und Natur können wir neue Energie sammeln und tief durchatmen.

### A512K4

- > Di, ab 02.06.2026,
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 30,00
- 📍 Geisenheimer Straße 45, 61200 Wölfersheim, Wölfersheimer See
- LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin



## Kinder-Nähkurs am Samstag ab 10 Jahre

In unserem liebevoll gestalteten Nähkurs entdecken die Kinder die Welt des Nähens. Die Kinder erfahren die Einführung in die Grundlage des Nähens, den Umgang mit Stoffen und einfachen Schnittmustern. Sie nähen eigene einfache Projekte, wie Kuschelkissen, Stofftier oder Tasche. Bitte die erforderlichen Materialien, wie Stoff, Schnittmuster und Nähmaschine mitbringen. Unsere Schneidermeisterin begleitet die Kinder Schritt - für Schritt beim Nähprozess.

### A514K4

- > Sa, den 24.01.2026,
- ⌚ 10.00 - 13.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 30,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## Viva México - Mexikanisch kochen

Wir bereiten gemeinsam aromatische Enchiladas, würzige Wraps, frischen Maissalat und sogar einen erfrischenden Mojito zu. Ob eingelebter Thermomix-Fan oder einfach neugierig - alle sind willkommen. Die Rezepte gelingen

auch ohne Thermomix zu Hause! Gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufträgen der Kursräume sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

### A500K4

- > Do, den 29.01.2026,
- ⌚ 17.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 39,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Sina Babar



## Nähen und Overlock für Einsteiger

Sie möchten einen Näh- oder Overlockmaschinenkurs besuchen und haben eine eigene Maschine zuhause, mit der Sie nicht zurecht kommen? Hier erhalten Sie eine gründliche Einarbeitung in den Umgang mit der Näh- oder Overlockmaschine. Es werden Probearbeiten erstellt, Knopflöcher geübt und so mancher Profitipp weiter gegeben. Bitte bringen Sie Ihre Bedienungsanleitung zum Kursamt mit!

### A515K4

- > Sa, den 07.02.2026,
- ⌚ 10.00 - 13.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 30,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## Indischer Kochkurs: 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die indische Küche kennen! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein leckeres 3-Gänge-Menü zu. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie

typische indische Gerichte und Gewürze richtig verwenden. Am Ende genießen wir alles in gemütlicher Runde. Perfekt für alle, die gerne kochen und Neues ausprobieren möchten! Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel - 20 Euro pro Person.

## A490K4

- > Do, den 26.02.2026,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00



## A492K4

- > Do, den 23.04.2026,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00



🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)

## Pakistanischer Kochkurs: Authentisches 3-Gänge-Menü

Erleben Sie die aromatische Küche Pakistans! Wir bereiten gemeinsam ein traditionelles 3-Gänge-Menü zu und lernen dabei landestypische Gewürze und Techniken kennen. Am Ende genießen wir alles gemeinsam in gemütlicher Runde. Perfekt für alle, die echte pakistanische Küche kennenlernen möchten! Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel - 20 Euro pro Person.

## A491K4

- > Do, den 12.03.2026,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00



## A493K4

- > Do, den 07.05.2026,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00



🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)

## Frühling auf den Teller!

Frühlingsgenuss aus dem Thermomix! Bereiten Sie mit uns festliche Osterleckereien wie fluffige Hefeteig-Hasen, bunte Eier-Cremes und süße Überraschungen zu - dazu darf die klassische Grüne Soße mit frischen Kräutern nicht fehlen. Die Rezepte gelingen auch ohne Thermomix zu Hause! Gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

## A501K4

- > Do, den 19.03.2026,
- 🕒 17.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 39,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus

LTG Sina Babar



## Küchenparty mit der Bibel - Gerichte aus dem Alten Testament

Gemeinsam zu essen und zu trinken - das war auch Jesus als Zeichen der Gemeinschaft wichtig. Essen spielt in der Bibel seit eh und je eine wichtige Rolle. Gesüßt wird zu dieser Zeit nur mit Honig. Es beginnt mit Adam und

Eva im Paradiesgarten oder das Linsengericht, das Jakob seinem Vater bringt, aus der Zeit der Patriarchen wird eine Dicke-Bohnen-Suppe mit Hirse serviert, das gegrillte Lammfleisch mit Datteln geht auf Mose zurück, die Propheten schätzten ein gefülltes Fladenbrot. Aber auch Gerichte aus Couscous, Hummus und ein Mandelkuchen sind geplant. Zu den Gerichten stellen wir die passende Bibelstelle vor. Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

## A471K4

- > Sa, den 21.03.2026,
- 🕒 10.00 - 13.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus

LTG Angelika von Zitzewitz-Schumann, Hauswirtschafterin



## Handgerollte Rosentrüffel

Nicht alles muss gebacken werden. Die Bio-Konditormeisterin Nanetta Ruf ([www.konditoureide.de](http://www.konditoureide.de)) wird mit Ihnen handgerollte Rosen-Sahnetrüffel herstellen. Hierbei kommen feine Rosensenzes aus den Steinfrüher Bio-Rosenblüten der Rosenschule Ruf zum Einsatz. Durch eine feine Ummantelung erhalten die Trüffel verschiedene Geschmackskombinationen und Sie können Ihre eigene Kreativität spielen lassen. Bitte Schürze und eine Dose mitbringen. Bio-Rohstoffe und Rezepturen sind im Angebot enthalten.

## A480K4

- > Sa, den 28.03.2026,
  - 🕒 10.30 - 13.30 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 50,00
- 🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus



LTG Nanetta Ruf,  
Konditormeisterin

## Mini Naked Cakes

Die Bio-Konditormeisterin Nanetta Ruf ([www.konditourei.de](http://www.konditourei.de)) wird mit Ihnen kleine Naked Cakes herstellen und gestalten. Mini Naked Cakes sind kleine geschichtete Törtchen, die nicht eingestrichen werden. So bleiben die Schichten gut sichtbar und lassen sich optisch wunderschön gestalten. Verschiedene Böden werden kreativ mit unterschiedlichen Füllungen kombiniert. Hierbei kommen feine Rosen Essenzen aus den Steinfurther Bio-Rosenblüten der Rosenschule Ruf zum Einsatz. Sie erlernen auch vegane Alternativen. Es entstehen herrlich erfrischende Törtchen, die bereits mit Ihrer Optik verzaubern. Bitte Schürze und Gebäckdose mitbringen. Bio-Rohstoffe und Rezepturen sind im Angebot enthalten.

### A481K4

- > Fr, den 24.04.2026,
  - ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 50,00
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Nanetta Ruf,  
Konditormeisterin

## Erfrischend.Natürlich. Lebendig - fermentierte Limonaden

Spritzige Getränke voller Leben, Geschmack und Tradition entstehen bei der Fermentation und sind eine gesunde Alternative zu industriellen Softdrinks. Ob Kombucha, Wasserkefir oder Ingwerbier, sie alle vereint eine prickelnde Frische, die den Körper belebt. Mit Hilfe lebendiger

Kulturen aus Hefe und Bakterien verwandelt sich gesüßter Tee in Kombucha. Wasserkefir entsteht aus Kefirkristallen mit Wasser, Zucker und Trockenfrüchten. Würzig und spritzig mit Schärfe erfrischt das Ingwerbier. Die Getränke enthalten natürlich entstandenen Alkohol unter 1%. Es entstehen außer dem Teilnahmebeitrag keine weiteren Kosten.

### A484K4

- > Sa, den 25.04.2026,
  - ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 50,00
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Lukas Schulze,  
Sportwissenschaftler



## Frühlingzeit ist Spargezeit!

Entdecken Sie die Vielfalt des Spargels mit dem Thermomix! Gemeinsam bereiten wir knackigen grünen und weißen Spargel, aromatische Beilagen und leichte Saucen zu - alles Schritt für Schritt zubereitet, ohne lange Wartezeiten, direkt servierbereit und voller Genuss. Die Rezepte gelingen auch ohne Thermomix zu Hause! Gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von 20,00 € pro

Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

### A502K4

- > Do, den 21.05.2026,
  - ⌚ 17.00 - 20.00 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 39,00
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Sina Babar

## Japanische Küche: Sushi - vegetarisch

Gehen Sie auf eine Reise nach Japan und bereiten köstliches vegetarisches Sushi zu. Erfahren Sie von einer Japanerin die Kunst, wie Sie ein Sushi zubereiten und rollen. Die raffinierte Zubereitungstechnik und ungewöhnliche Würzung bringen einen Hauch ferner Exotik in Ihre heimische Küche.

### A503K4

- > Fr, den 12.06.2026,
  - ⌚ 18.00 - 21.00 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 35,00
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Naoko limuro,  
Japanischlehrerin,  
Unternehmerin (Catering)



Evangelisches Familienzentrum  
Wölfersheim

<https://familienzentrum-wetterau.ekhn.de/woelfersheim>

# Weitere Standorte

## Lesung: Auf dem Weg in den Ruhestand

NEU

Britta Laubvogel, langjährige und geschätzte Kursleiterin der Evangelischen Familienbildung Wetterau, lädt zu einer besonderen Lesung ein. In ihrem neuen Buch "Auf dem Weg in den Ruhestand - ein persönlicher Begleiter" verbindet sie Humor, Nachdenklichkeit und eigene Erfahrungen. Mit Texten "aus der Praxis für die Praxis" richtet sie sich an alle, die sich dem Ruhestand nähern oder bereits mitten in diesem neuen Lebensabschnitt stehen - und diesen bewusst und mit Offenheit gestalten möchten. Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Der Eintritt beträgt 8,00 € und wird an der Abendkasse entrichtet. Diese Lesung ist der Auftakt einer neuen Lesereihe. Freuen Sie sich auf einen anregenden Abend bei einem Getränk, mit Zeit zum Zuhören, Schmunzeln und Nachdenken. Herzliche Einladung!

### A669S7

> Do, den 15.01.2026,  
⌚ 19.30 - 21.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 8,00

🏠 Westliche Ringstraße 1,  
61184 Karben,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Britta Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin, Autorin

das steht im Fokus dieses Kurses. Nachdem wir unsere Mahlzeit zubereitet haben, essen wir anschließend in geselliger Runde und räumen danach gemeinsam auf. Ganz nach dem Motto: Viele Hände - schnelles Ende. Es fallen zusätzlich Lebensmittelkosten von maximal 20 € pro Person an. Bitte bringen Sie den entsprechenden Betrag am Kurstag in bar mit.

### A663S7

> Fr, den 16.01.2026,  
⌚ 16.30 - 18.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 35,00

### A664S7

> Fr, den 27.02.2026,  
⌚ 16.30 - 18.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 35,00

### A665S7

> Fr, den 27.03.2026,  
⌚ 16.30 - 18.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 35,00

### A666S7

> Fr, den 17.04.2026,  
⌚ 16.30 - 18.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 35,00

### A667S7

> Fr, den 22.05.2026,  
⌚ 16.30 - 18.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 35,00

### A668S7

> Fr, den 19.06.2026,  
⌚ 16.30 - 18.30 Uhr  
1 x 2 Std. - € 35,00  
🏠 Ramonvillestraße 2,  
61184 Karben

LTG Sina Babar

neuem Leben erwecken. Bei uns bekommen Sie mit etwas Eigenbeteiligung die Grundlage, um bei einem gemütlichen Abend nicht nur die Musik aus der Konserve zu genießen, sondern selbst aktiv zu werden und Musik zu machen. Viele Songs kann man mit 3-5 Akkorden begleiten. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

### A649S7

> Fr, ab 23.01.2026  
⌚ 17.00 - 18.00 Uhr  
6 x 1 Std. - € 52,00

### A6490S7

> Fr, ab 08.05.2026  
⌚ 17.00 - 18.00 Uhr  
6 x 1 Std. - € 52,00

🏠 Ramonvillestraße 2,  
61184 Karben

LTG Gerhard Radgen,  
Gemeindepädagoge a.D.



## Indische Küche

Viele unterschiedliche Gerichte und Kochstile bestimmen die Küche Indiens. Charakteristisch sind Currys und die Verwendung unterschiedlichster Gewürze. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel: Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

### A650S7

> Fr, den 30.01.2026,  
⌚ 15.00 - 18.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00

## Kochtreff in Karben

NEU

Gemeinsam kochen und in Erinnerungen schwelgen. Auf dem Plan stehen traditionelle deutsche Gerichte wie z.B. Kartoffelbrei, Sauerkraut, Eintöpfe, Gulasch. Zusammen schnippeln, sich austauschen und die Freude am Kochen miteinander teilen - all

## Gitarrenkurs - 5 Akkorde in 6 Wochen - Einsteigerkurs

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen lernen, hatten aber bisher keinen Mut dazu. Sie erinnern sich an die Jugendzeiten, wo am Lagerfeuer gesungen wurde. Irgendwie wollen Sie ihre alte Gitarre mal wieder zu

## A651S7

- > Fr, den 20.03.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

## A652S7

- > Fr, den 29.05.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00
- 🏠 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)



## Helau - Faschingskochen - mit oder ohne Kostüm

Kochen mit dem Thermomix. Zaubern Sie mit uns Faschingsklassiker wie fluffige Kreppel, herzhaft-faschingsuppe und saftige Frikadellen. Gerne verkleidet - Spaß, Schlemmen und nährliches Vergnügen! Die Rezepte gelingen auch ohne Thermomix zu Hause! Die närrischen Kochstunden beenden wir mit dem gemeinsamen Essen unserer Kreationen und anschließendem Aufräumen. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte am Kurstag 20 Euro in bar mit.

## A660S7

- > Do, den 12.02.2026,
- ⌚ 16.30 - 19.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 39,00
- 🏠 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben



LTG Sina Babar

## Pakistanische Küche

Aromatische scharfe Gewürze, verführerische Düfte, frisches Gemüse, Linsen und Fleisch, verbinden sich in der Küche Pakistan zu wahren Gaumenfreuden.

Wir werden unter Anleitung der Kursleiterin ein authentisches pakistanisches 3-Gänge-Menü zubereiten. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

## A653S7

- > Fr, den 20.02.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

## A654S7

- > Fr, den 24.04.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00
- 🏠 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)

## Vortrag: Seelische Gesundheit - Heile Deine Kindheitswunde

Viel zu oft wurden wir als Kind nicht gehört, gesehen, unsere Bedürfnisse und Emotionen nicht erkannt und befriedigt. Vielleicht hast auch du dich nicht geliebt von deinen Eltern gefühlt, zu oft gehört dass du nicht gut genug bist. Das hat Auswirkungen auf unsere Innenwelt und unser Leben bis heute, oftmals zeigt sich das auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Wie mache ich mir das bewusst? Was kann ich verändern um dies in Heilung zu bringen?



## A648S7

- > Di, den 24.02.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.30 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 18,00
- 🏠 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Ivonne Horn, Coachin

## Faszination Pilze

NEU

Erleben Sie die bunte, faszinierende Vielfalt der Pilzwelt sowie aktuelle Themen aus Medien und Wissenschaft im Rahmen eines spannenden und unterhaltsamen Vortrags. Hier erfahren Sie, wie Pilze und Bäume vernetzt sind (Wood Wide Web), wie Heil- und Vitalpilze in der Medizin eingesetzt werden und was Pilze mit Nachhaltigkeit zu tun haben. Natürlich kommen auch Speise- und Giftpilze nicht zu kurz.

## A634S7

- > Mi, den 25.02.2026,
- ⌚ 18.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 14,00
- 🏠 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Steffen Frühbis, PilzCoach und Feldmykologe

## Mit Marte Meo® Menschen mit Demenz besser verstehen und begleiten

Die Marte Meo® Methode nutzt kurze Videosequenzen aus dem Alltag, um Ihre Kommunikations- und Handlungsweisen in der Betreuung zu reflektieren und zu optimieren. Dabei steht die Aktivierung von vorhandenen Fähigkeiten der Betroffenen im Fokus, um positive Momente zu schaffen und die Lebensqualität auf beiden Seiten zu steigern. Sie lernen, Signale und Bedürfnisse Ihres An-

# Weitere Standorte

gehörigen besser wahrzunehmen und gezielt darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie durch kleine, kleinschrittige Anleitungen große Fortschritte ermöglichen, z. B. beim Essen, Ankleiden oder in der Kommunikation. Marte Meo® hilft Ihnen, schwierige Situationen zu entschärfen und den Alltag mit positiven Momenten zu bereichern. Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, die ihre Fähigkeiten in der Betreuung erweitern und den Alltag gemeinsam schöner gestalten möchten. Marte Meo® zeigt Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken - für sich und Ihren Angehörigen.

## A67757

- > Mo, ab 08.06.2026
- 🕒 10.00 - 11.30 Uhr
- 2 x 1,5 Std. - € 20,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Edina Weth-Weil, Dipl. Pädagogin, Ergotherapeutin, Supervisorin

## Buongiorna Italia! - Italienisch kochen

NEU

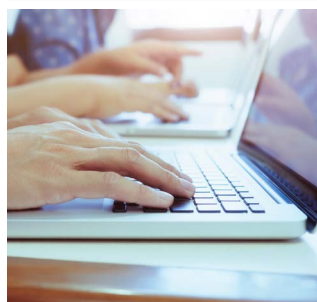
Kochen mit dem Thermomix. Tauche ein in die Welt der italienischen Küche - frisch, aromatisch und unkompliziert. Von cremigem Risotto über schnelle Pasta mit Pesto bis hin zu einem verführerischem Dessert zaubern wir uns La Dolce Vita auf den Teller. Perfekt für alle, die Lust auf echte italienische Genussmomente haben. Alles Schritt für Schritt im Kurs zubereitet und sofort zum Genießen bereit. Die Rezepte gelingen auch ohne Thermomix zu Hause! Die mediterranen Kochstunden beenden wir mit dem gemeinsamen Essen unserer Kreationen und

anschließendem Aufräumen. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

## A66157

- > Do, den 23.04.2026,
- 🕒 16.30 - 19.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 39,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Sina Babar



## Einführung in Windows 11

Microsoft hat die Sicherheitsupdates für Windows 10 inzwischen eingestellt. Wenn man weiterhin Windows 10 benutzt, ist der Rechner nicht mehr sicher. Nur mit Windows 11 ist man weiterhin auf der sicheren Seite. Wie man Windows 11 benutzt bzw. was sich gegenüber Windows 10 geändert hat, klären wir in diesem Kurs.

## A67657

- > Do, den 07.05.2026,
- 🕒 18.00 - 19.30 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 11,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge a.D.

## Konnichiwa Sushi

NEU

Kochen mit dem Thermomix. Lass Dich nach Fernost entführen und erlebe Sushi ganz neu interpretiert. In diesem Kurs entdecken wir Sushi jenseits der klassischen Formen: frisch, vielfältig und mit spannenden Zubereitungsarten. Gemeinsam bereiten wir 3 - 4 köstliche Variationen zu, die zeigen, wie bunt und kreativ Sushi sein kann - exotisch, leicht und einfach zum Genießen. Die Rezepte gelingen auch ohne Thermomix zu Hause! Die fernöstlichen Kochstunden beenden wir mit dem gemeinsamen Essen unserer Kreationen und anschließendem Aufräumen. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

## A66257

- > Do, den 25.06.2026,
- 🕒 16.30 - 19.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 39,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Sina Babar

## Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Selbstheilungsmethode. Es werden Bewegung und Entspannung in Kombination durchgeführt. Die Selbstwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult und das Immunsystem gestärkt. Die fließenden und langsamen Bewegungen sind von Menschen jeden Alters durchführbar.

## A62557

- > Fr, ab 16.01.2026
- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 48,00

## A62657

- > Fr, ab 06.03.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00

## A62757

- > Fr, ab 08.05.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00
- 🏠 Obergasse 6,  
63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
- LTG Sigrid Muster, Qigonglehrerin



## Entdecke die Kraft und Ruhe des Yoga

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jung oder alt - Yoga ist für alle da. Es bietet die Chance, Flexibilität zu fördern, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In einem angenehmen und unterstützenden Umfeld können Teilnehmende die vielfältigen Vorteile von Yoga erleben: mehr Energie, bessere Haltung, mehr Gelassenheit im Alltag. Die Übungen sind anpassbar und lassen sich individuell auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen. Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und entdecke, wie Yoga dein Leben bereichern kann. Es ist nie zu spät, um zu starten - für mehr Balance, Gesundheit und Glück.



## A63057

- > Di, ab 20.01.2026
- ⌚ 18.00 - 19.15 Uhr
- 10 x 1,25 Std. - € 110,00

## A63157

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 18.00 - 19.15 Uhr
- 10 x 1,25 Std. - € 110,00
- 🏠 Obergasse 6,  
63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
- LTG Sabrina Lehmann,  
Yogalehrerin



## Vortrag: Seelische Gesundheit - Heile Deine Kindheitswunde

Viel zu oft wurden wir als Kind nicht gehört, gesehen, unsere Bedürfnisse und Emotionen nicht erkannt und befriedigt. Vielleicht hast auch du nicht geliebt von deiner Mutter/Vater gefühlt, zu oft gehört dass du nicht gut genug bist. Das hat Auswirkungen auf unsere Innenwelt und unser Leben bis heute, oftmals zeigt sich das auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Wie mache ich mir das bewusst? Was kann ich verändern um dies in Heilung zu bringen?

## A64757

- > Di, den 20.01.2026,
- ⌚ 19.30 - 21.00 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 18,00
- 🏠 Obergasse 6,  
63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
- LTG Ivonne Horn, Coachin



## Sitztanzen für Senioren

Auch für Senioren sind Tänze eine schöne Möglichkeit, sich fit zu halten, auch wenn es körperlich Defizite gibt. Das Tanzen im Sitzen ist eine gute Alternative,

um Beweglichkeit, Denkvermögen und Lebensfreude allein oder gemeinsam mit anderen zu trainieren. Liebgewonnene Songs unterstützen die Übungen. Bewegung stärkt die Muskulatur und das Koordinationsvermögen älterer Menschen und sorgt dafür, dass sie weniger schnell stürzen. Gleichzeitiges Singen und Bewegen regt zudem das Gehirn an.

## A64557

- > Sa, ab 24.01.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 3 x 1 Std. - € 25,20
- 🏠 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt, Obergasse 6,  
Ev. Gemeindehaus
- LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin



## Kundalini Yoga

Mit Kundalini-Yoga starten wir in den Tag. Kundalini steht für Lebensenergie und Lebenslust. Mit dynamischen Übungen, singen von Mantrien, Meditationen und Tiefenentspannung wecken wir unsere Energie und erhalten die Kraft, um unseren Alltag zu meistern. Gleichzeitig finden wir notwendige Ruhe und Entspannung. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet, egal, welchen Alters und körperlichen Einschränkungen.

## A64157

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 7 x 1,5 Std. - € 63,00



## A64257

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 11 x 1,5 Std. - € 99,00
- 🏠 Auf dem Graben 35, 63667 Nidda
- LTG Christa Mansky, Soziologin,  
Yogalehrerin



# Weitere Standorte

## Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Bekannte und bewährte Wirbelsäulenübungen werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein „Powerhouse“. Die Wirbelsäule wird zu einer optimalen Stütze aus dem Körperzentrum heraus. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

### A62157

- > Mi, ab 14.01.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 88,00

### A62257

- > Mi, ab 15.04.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 88,00
- 🏠 61191 Rosbach-Rodheim, Katholische Kirche, über Chemnitzerstr. 1

LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

## Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die Stunden beginnen mit einem Warm-up von Kopf bis Fuß, dabei entwickeln Sie ein intensives Körpergefühl. Übungen auf dem Stuhl, auch mit Bändern, Bällen, Reifen und Säckchen folgen. In den Frühjahrskursen wird ein besonderes Augenmerk auf die Sturz- und Osteoporoseprävention gelegt. Jede Stunde endet mit Entspannungsübungen.

### A52655

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

### A52755

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

### A52855

- > Di, ab 13.01.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

### A52955

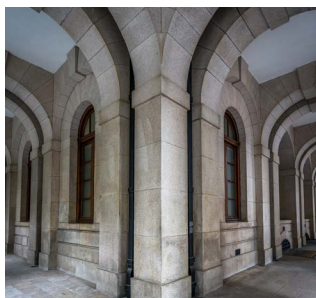
- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

### A53055

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00

### A53155

- > Di, ab 14.04.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 66,00
- 🏠 Grüner Weg 4-6, 61118 Bad Vilbel - Rudolf-Trey-Saal
- LTG Judith Steinbrenner, Seniorensporttrainerin



## Tagesreise: Kloster Eberbach

Begleiten sie uns auf einer Tagesfahrt zum eindrucksvollen Kloster Eberbach im Rheingau – einem Glanzlicht der Romanik. Die Gründung des Klosters geht direkt auf Bernhard von Clairvaux (1090-1153) zurück – und atmet noch heute den Geist dieses großen europäischen Reformordens. Am Nachmittag ist ein Besuch im

Brentanohaus (seit 1804) vor-gesehen. Freuen wir uns auf einen Tag, der einen Bogen schlägt von der Romanik bis zur Romantik.

### A63557

- > Sa, den 21.03.2026
- ⌚ ganztägig - Kosten standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest
- 🏠 Kloster Eberbach
- LTG Britta Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin, Autorin

## Tagesausflug: Fulda

Erleben Sie gemeinsam mit uns abwechslungsreiche Tagesausflüge zu einigen der schönsten und geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie Fulda, Speyer, Erfurt, Weimar oder Trier bei geführten Stadtrundgängen und Besichtigungen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern - außer sich rechtzeitig anzumelden und die Reise zu genießen.

### A63657

- > Mi, den 08.04.2026
- ⌚ ganztägig - € 89,00
- 🏠 Die Abfahrtsorte werden je nach Anmeldungen angefahren.

LTG André Schmidt, Reiseleiter

## Tagesausflug: Speyer

Erleben Sie gemeinsam mit uns abwechslungsreiche Tagesausflüge zu einigen der schönsten und geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie Fulda, Speyer, Erfurt, Weimar oder Trier bei geführten Stadtrundgängen und Besichtigungen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten. Sie müssen sich um nichts

weiter kümmern - außer sich rechtzeitig anzumelden und die Reise zu genießen.

## A637S7

- > Sa, den 18.04.2026
- ⌚ ganztägig - € 89,00
- 🏠 Die Abfahrtsorte werden je nach Anmeldungen angefahren.

LTG André Schmidt, Reiseleiter

## Tagesausflug: Erfurt NEU

Erleben Sie gemeinsam mit uns abwechslungsreiche Tagesausflüge zu einigen der schönsten und geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie Fulda, Speyer, Erfurt, Weimar oder Trier bei geführten Stadtrundgängen und Besichtigungen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern - außer sich rechtzeitig anzumelden und die Reise zu genießen.

## A638S7

- > Fr, den 24.04.2026
- ⌚ ganztägig - € 89,00
- 🏠 Die Abfahrtsorte werden je nach Anmeldungen angefahren.

LTG André Schmidt, Reiseleiter

## Tagesausflug: Weimar NEU

Erleben Sie gemeinsam mit uns abwechslungsreiche Tagesausflüge zu einigen der schönsten und geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie Fulda, Speyer, Erfurt, Weimar oder Trier bei geführten Stadtrundgängen und Besichtigungen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern - außer sich rechtzeitig anzumelden und die

Reise zu genießen.

## A639S7

- > Mi, den 13.05.2026
- ⌚ ganztägig - € 89,00
- 🏠 Die Abfahrtsorte werden je nach Anmeldungen angefahren.

LTG André Schmidt, Reiseleiter



## Tagesausflug: Trier NEU

Erleben Sie gemeinsam mit uns abwechslungsreiche Tagesausflüge zu einigen der schönsten und geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie Fulda, Speyer, Erfurt, Weimar oder Trier bei geführten Stadtrundgängen und Besichtigungen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern - außer sich rechtzeitig anzumelden und die Reise zu genießen.

## A640S7

- > Fr, den 22.05.2026
- ⌚ ganztägig - € 89,00
- 🏠 Die Abfahrtsorte werden je nach Anmeldungen angefahren.

LTG André Schmidt, Reiseleiter

## Taizé-Fahrt

Für junge Menschen zwischen 15 und 29 Jahren und andere Interessierte. Viele Menschen sind

begeistert von den Gesängen in Taizé, die mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern und in verschiedene Sprachen gesungen werden. Wir werden mit allen anderen Gästen an den Gebetszeiten der Gemeinschaft teilnehmen sowie an Gesprächsgruppen mit Menschen aus verschiedenen Ländern. Teilnahmegebühr: 330 € pro Person (15-29 Jahre) für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung. Anmeldeschluss: 31.05.2026

## A680K7

- > Sa, 27.06. bis 05.07.2026
- ⌚ ganztägig - € 330,00
- 🏠 Taizé

LTG Christoph Baumann, Pfarrer

## Auszeit im Advent

Herzliche Einladung zur Auszeit im Advent im Evangelischen Kloster Schwanberg. Begleitet von Pfarrer Christoph Baumann wird die langjährige Pfarrerin des Geistlichen Zentrums Schwanberg, Maria Reichel, u.a. einen meditativen Gang über den Schwanberg, eine Einführung in die Meditation und biblische Betrachtungen und Übungen für alle Sinne anbieten.

## A670K7

- > Fr, 27.11. bis 29.11.2026
- ⌚ ganztägig - € 330,00
- 🏠 Kloster Schwanberg

LTG Christoph Baumann, Pfarrer



familienbildungwetterau



ev.familienbildungwetterau

# Alltags-Know-how - Online

## Entspannung für Mamas - Deine kleine Auszeit im Alltag

Mamas sind rund um die Uhr im Einsatz - Erholung bleibt oft auf der Strecke. In diesem Kurs bekommst Du Deine feste Auszeit: Wir üben einfache, sofort wirksame Entspannungsmethoden, die Dich im Alltag stärken. Jede Woche lernst Du eine neue Technik kennen, die Dir Ruhe, Energie und Gelassenheit schenkt - von Atemübungen über sanfte Körperreisen bis zu kleinen Mentalübungen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur den Wunsch nach mehr Leichtigkeit im Mama-Alltag.

### A51519

- > Mo, ab 12.01.2026
- 🕒 19.00 - 19.45 Uhr
- 6 x 0,75 Std. - € 54,00

### A55359

- > Mo, ab 27.04.2026
  - 🕒 19.00 - 19.45 Uhr
  - 6 x 0,75 Std. - € 54,00
  - 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
- LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Praxis, die dir hilft, tief in deinen Körper einzutauchen und loszulassen. Durch das längere Halten der Positionen erreichst du nicht nur die tieferliegenden Faszien und Gelenke, sondern auch eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Diese Praxis ist ideal, um Stress abzubauen, deine Flexibilität zu fördern und in die eigene Mitte zu finden. Egal, ob du Anfänger bist oder erfahren, Yin-Yoga-Stunden bieten dir einen

geschützten Raum, dich mit Achtsamkeit und Ruhe zu verbinden.

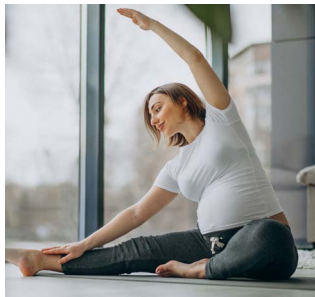
### A58459

- > So, ab 18.01.2026
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 90,00

### A58559

- > So, ab 12.04.2026
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 11 x 1 Std. - € 99,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Hanni Kermani, Yoga- und Meditationslehrerin



## Schwangerschaftsyoga

Schwangerschaftsyoga ist eine liebevolle Unterstützung für werdende Mütter, die in dieser Phase Harmonie und Wohlbefinden suchen. Mit sanften Bewegungen, wohltuenden Atemübungen und gezielter Entspannung begleite ich dich durch deine Schwangerschaft. Diese Praxis lindert Beschwerden wie Rückenschmerzen, stärkt deinen Körper und fördert eine tiefere Verbindung zu deinem Baby. Gleichzeitig bereitet Schwangerschaftsyoga dich körperlich und mental auf die Geburt vor, sodass du gestärkt und entspannt in diese Erfahrung gehen kannst.

### A58059

- > So, ab 18.01.2026
- 🕒 13.00 - 14.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 90,00

### A58159

- > So, ab 12.04.2026
  - 🕒 13.00 - 14.00 Uhr
  - 11 x 1 Std. - € 99,00
  - 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
- LTG Hanni Kermani, Yoga- und Meditationslehrerin

## Workshop: Besser schlafen - Sanfte Wege zu ruhigen Nächten

Schlafmangel ist für viele Mütter eine der größten Belastungen. In diesem Workshop erhältst Du praxiserprobte Tipps und kleine Übungen, die Deinem Kind beim Einschlafen helfen und Dir selbst zu mehr Ruhe verhelfen. Wir entwickeln einfache Rituale, die den Abend entspannter machen und den Familien-Schlaf verbessern. Dein Gewinn: weniger nächtliche Kämpfe und mehr Energie.

### A55759

- > Fr, den 23.01.2026,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### A55859

- > Fr, den 13.03.2026,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### A55959

- > Fr, den 15.05.2026,
  - 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
  - 1 x 1 Std. - € 10,00
  - 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
- LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Canva für Einsteiger

Canva ist eine Grafikdesign-Plattform für die Erstellung von visuellen Inhalten. Die Software funktioniert nach dem Drag-and-Drop-Prinzip und beinhaltet bereits Vorlagen, Bilder, Schriftarten und Grafikelemente, die direkt verwendet werden können. Sie lernen die App „Canva“ kennen. Wir erstellen erste Designs und lernen dabei die Grundlagen kennen, die ein ansprechendes Design für Socialmedia oder Flyer- und Plakatgestaltung ausmachen.

### A610S9

- > Do, den 05.02.2026,
- ⌚ 18.30 - 20.00 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - kostenfrei
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Anna-Luisa Hortien, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit



## Workshop: Starke Nerven für den Familienalltag

Wenn das Kind wütet, die To-Do-Liste endlos ist und Du Dich ständig überfordert fühlst, hilft es, neue Strategien an der Hand zu haben. In diesem Workshop lernst Du einfache Methoden, wie Du in stressigen Momenten

gelassener bleibst, Deine Nerven stärkst und Dein Kind liebevoll begleitet. Für mehr Ruhe, Klarheit und entspanntere Tage mit Deiner Familie.

### A560S9

- > Fr, den 06.02.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### A561S9

- > Fr, den 20.03.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### A562S9

- > Fr, den 05.06.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Workshop: Nähe statt Stress - Verbindung zum Kind stärken

Oft entstehen Konflikte, weil Mama und Kind aneinander vorbeireden. In diesem Workshop geht es darum, die Bindung zu Deinem Kind im Alltag zu stärken. Du bekommst Impulse, wie Ihr mit kleinen Veränderungen wieder mehr Nähe, Verständnis und Leichtigkeit erleben könnt. So wird Euer Alltag harmonischer - mit weniger Stress und mehr Freude.

### A563S9

- > Fr, den 27.02.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### A564S9

- > Fr, den 24.04.2026,
- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### A565S9

- > Fr, den 12.06.2026,

- ⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter



## Entspannung für Mamas - Deine kleine Auszeit im Alltag

Mamas sind rund um die Uhr im Einsatz - Erholung bleibt oft auf der Strecke. In diesem Kurs bekommst Du Deine feste Auszeit: Wir üben einfache, sofort wirksame Entspannungsmethoden, die Dich im Alltag stärken. Jede Woche lernst Du einen neue Technik kennen, die Dir Ruhe, Energie und Gelassenheit schenkt - von Atemübungen über sanfte Körperreisen bis zu kleinen Mentalübungen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur den Wunsch nach mehr Leichtigkeit im Mama-Alltag.

### A552S9

- > Mo, ab 02.03.2026
- ⌚ 19.00 - 19.45 Uhr
- 6 x 0,75 Std. - € 54,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Eltern-Know-how: Wie komme ich ohne Streit und Stress durch den Familienalltag?"

Die Art und Weise wie wir miteinander reden beeinflusst zwischenmenschliche Beziehungen. Viele Eltern und Bezugspersonen glauben, dass sie bestimmen dürfen (müssen) wie ihre Kinder sich z.B. verhalten oder was sie essen sollen. Ein erfüllendes Miteinander ist oft davon abhängig, wie sehr das Kind das Gefühl hat, von den Eltern gesehen zu werden und sich verstanden fühlt. Kindlicher Trotz und Widerworte sind oft Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen und Wünschen. In diesem Seminar werden Möglichkeiten eines liebevollen Umgangs aufgezeigt und diskutiert.

### A570S9

> Mo, den 02.03.2026,

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Chantal Francisco de Sousa, Dipl. Pädagogin

## Psychische Erste Hilfe

In unserer krisengeschüttelten Welt ist es nicht einfach, sich mit den erschütternden Realitäten auseinanderzusetzen. Viele Menschen verspüren Hilflosigkeit, Angst und Ohnmacht - das Risiko, an einer psychischen Erkrankung zu erkranken, steigt. Wie erkenne ich psychische Erkrankungen in meinem Umfeld, wie reagiere ich angemessen und wie kann Psychische Erste Hilfe konkret geleistet werden?

### A600S9

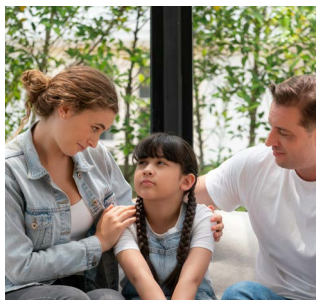
> Mo, den 23.03.2026,

🕒 17.00 - 20.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 30,00

🏠 Online-per Zoom

LTG Birgit Langner, Resilienz- und Breathwalk-Trainerin, psychologische Beraterin (HPP), Matthias Langner, Betriebswirtschaftlicher Berater, Psychologischer Berater, Arbeitsbewältigungs-Coach



## Eltern-Know-how: Umgang mit Wut

Wut steckt in jedem von uns. Besonders Kinder zeigen ihre Wut oft sehr deutlich. Wie gehen wir als Eltern mit dieser Wut um? Welche Bedürfnisse verstecken sich dahinter? Ist Wut gut?

### A571S9

> Mo, den 15.06.2026,

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online-per Zoom

LTG Chantal Francisco de Sousa, Dipl. Pädagogin

## Eltern-Know-how: Sicher unterwegs in der digitalen Welt - Medienkompetenz für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Digitale Medien gehören längst zum Alltag unserer Kinder - doch wie können Eltern sie dabei begleiten? In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über Chancen und Risiken der digitalen Mediennutzung ab dem Grundschulalter. Wir sprechen über altersgerechte Regeln, Schutzmöglichkeiten, sinnvolle Einstellungen, erste Erfahrungen mit Smartphones Co. sowie die Förderung eines gesunden und selbstbewussten Umgangs mit Internet, Spielen und Sozialen Netzwerken. Der Vortrag bietet praktische Tipps, gibt Raum für Fragen und unterstützt Sie dabei, Ihr Kind sicher in der digitalen Welt zu begleiten

### A555K4

> Mo, den 23.02.2026,

🕒 19.00 - 20.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 12,00

🏠 Online-per Zoom- die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Nele Dücker, Erziehungs- und Medienwissenschaftlerin

Die  
Verschenk-Idee:

Kurs-Gutscheine der  
Evangelischen  
Familienbildung  
Wetterau



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

# Kurs GUTSCHEIN

## SCHENKEN MACHT BEKANNTLICH GLÜCKLICH

Bereiten Sie Ihrer Familie oder Ihren Freunden eine Freude und schenken Sie Zeit für Bewegung, Entspannung oder besondere Erlebnisse. In unserem Programm finden Sie viele passende Kurse – von Fitness und Kreativität bis hin zu Familie und Wohlbefinden.

### So funktioniert's:

1. Passenden Kurs im Programmheft auswählen
2. Bestellung per E-Mail an [info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de) schicken. Bitte dabei Name der beschenkten Person angeben
3. Den Gutschein erhalten Sie am nächsten Werktag (Mo-Do) als PDF per Mail

**VIEL FREUDE BEIM SCHENKEN UND BESCHENKTWERDEN!**

So könnte  
Ihr Gutschein  
aussehen!



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

# Kurs GUTSCHEIN

**KURS:** GANZKÖRPER-MUSKELAUFBAU, FRIEDBERG

**KURSZEIT:** SA, 17.01.26 BIS 21.03.26 | 10:30 -11:30

**GUTSCHEIN-NR.:** XY-2026

**VON:** ANNA

**FÜR:** STEFAN

**Evangelische Familienbildung Wetterau**

Kaiserstraße 2  
61169 Friedberg  
Tel. 06031 1627800  
info@familienbildungwetterau.de  
www.familienbildungwetterau.de

**Bitte beachten:**

Um den Anmeldevorgang abzuschließen,  
melden Sie sich bitte bis spätestens 14  
Tage vor Kursbeginn per Mail oder  
telefonisch bei uns.



## **Kursleiter\*innen gesucht!**

**Haben Sie Interesse an freier Mitarbeit?  
Ihr Wissen, Ihr Können und Ihre Person sind gefragt!**

### **Sie möchten ...**

- Menschen in speziellen Lebenslagen begleiten?
- in der Familienphase oder im Ruhestand noch etwas dazu verdienen?
- mit anderen Menschen zusammen sein?
- selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten?
- sich in einem christlich-sozialen Arbeitsfeld einbringen?

### **Sie haben ...**

- eine abgeschlossene Ausbildung und/oder eine fachliche Qualifikation?
- besondere Fähigkeiten auf einem Gebiet erworben?
- ungewöhnliche Ideen für die Familienbildung?
- Spaß daran, Ihr Wissen und Können an andere weiterzugeben?

### **Wir bieten Ihnen ...**

- Raum zur Umsetzung Ihrer Ideen und fachl. Kompetenzen
- Verdienstmöglichkeit auf Honorarbasis – auch steuerfrei als Übungsleiterpauschale
- Möglichkeiten zur Mitgestaltung der Bildungsarbeit
- Kursräume an verschiedenen Standorten in der Wetterau
- vielfältige soziale Kontakte
- kompetente pädagogische Begleitung durch hauptamtliche Koordinatorinnen
- Öffentlichkeitsarbeit und Kursverwaltung für Ihre Angebote

### **Sie sind interessiert? –**

### **Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!**

Senden Sie Ihre kurze Bewerbung mit Lebenslauf  
an: [info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de)

## **Impressum**

Herausgeber: Evangelische Familienbildung Wetterau in Trägerschaft des Evangelischen Dekanats Wetterau

Programmverantwortung: Shiba Bühlmeyer und Team der EFB Wetterau  
Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Bildnachweis: Freepik / Hortien



## Kursleiter\*in gesucht!



Ihr Wissen, Ihr Können  
und Ihre Person sind  
für unsere Kursorte  
Bad Nauheim, Bad Vilbel,  
Butzbach und Friedberg,  
Karben, Wölfersheim  
gefragt.

Rufen Sie uns an  
Tel. 06031 1627-800

[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)

[facebook.com/familienbildungwetterau](https://facebook.com/familienbildungwetterau)  
[instagram.com/ev.familienbildungwetterau](https://instagram.com/ev.familienbildungwetterau)



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau



Evangelisches Dekanat  
Wetterau

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Evangelisches Familienzentrum  
Wölfersheim



Evangelisches Familienzentrum  
Ober-Mörlen



Evangelisches  
Familienzentrum  
Butzbach



Evangelisches  
Familienzentrum  
Friedberg



Familienzentren  
HESSEN



Netzwerk  
Frühe Hilfen  
Wetterau