



Evangelische
Familienbildung
Wetterau

... weil jeder Mensch uns wichtig ist!

Begegnung – Begleitung – Beratung – Bildung



Juli - Dezember 2026

Bad Nauheim S. 9 | Butzbach S. 16 | Butzbach Schwimmkurse S. 20 |
Friedberg S. 22 | Karben S. 32 | Wölfersheim S. 34 | Weitere Standorte S. 36 |
Sommer-Spezial S. 4 | Reisen und Tagesfahrten S. 39

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

facebook.com/familienbildungwetterau

instagram.com/ev.familienbildungwetterau

*Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen
finden Sie unter: 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, Marketing

Kaiserstraße 2

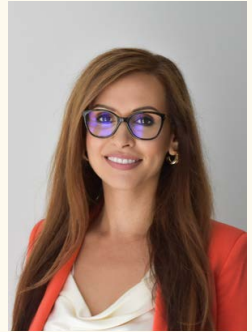
06031 1627-800

biedenkapp@familienbildungwetterau.de

Herzlich willkommen

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programmheft 2026 – mit Bewährtem, neuen Impulsen und einem besonderen Dank an Sie, unsere treuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Mit unserem neuen **Rabattsystem** möchten wir Mehrfachbuchungen attraktiver gestalten und auf diese Weise Ihre Treue belohnen. Die ausführliche Beschreibung des Rabattsystems finden Sie auf Seite 8.



Neu in diesem Programmheft ist außerdem unser Standort in **Karben**, mit dem wir unser Angebot in der Region weiter ausbauen. Auch unser Nähraumatelier ist nun in die Kaiserstraße 144 umgezogen. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall – besonders für alle, die kreativ werden möchten: Unsere Nähkurse laden dazu ein, Neues auszuprobieren, Fähigkeiten zu vertiefen und in angenehmer Atmosphäre gemeinsam zu arbeiten.

Besonders am Herzen liegen uns unsere **Reisen und Tagesfahrten** unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“. Von einem Musicalbesuch bei „Moulin Rouge“ über einen stimmungsvollen Weihnachtsmarktbesuch in Fulda bis hin zu einer sportlichen Aktivität in Lindau ist alles dabei – für jeden Geschmack und jedes Tempo finden sich passende Angebote.

Ein besonderes Highlight ist unser ausgewähltes Sommerprogramm unter dem Titel „**Sommer-Spezial**“. Es lädt dazu ein, gemeinsam unvergessliche Momente im Sommer zu erleben – ob bei Ausflügen, Kursen oder besonderen Aktionen – die Leichtigkeit und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellen.

Wie immer laden wir Sie herzlich ein, auch unsere Internetseite zu besuchen. Dort finden Sie aktuelle Informationen, zusätzliche Angebote und weitere hilfreiche Hinweise. Wir hoffen, dass auch in diesem Programmheft wieder für viele von Ihnen etwas Passendes dabei ist, und freuen uns auf zahlreiche Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Erlebnisse.

Herzliche Grüße

Shiba Bühlmeyer

Geschäftsführung der Evangelischen Familienbildung Wetterau

Sommer-Spezial

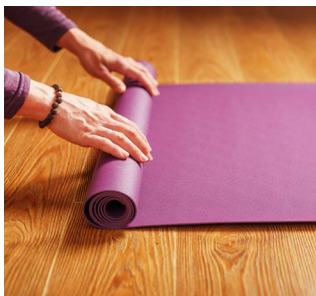
Reisen & Tagesfahrten: Würzburg - Gemeinsam statt einsam

Mit Stadtrundfahrt mit dem
Bähnchen und Schifffahrt nach
Veitshöchheim.

A6401S7

- > Mi, den 08.07.2026,
- 🕒 ganztägig - € 109,00
- 🏠 Würzburg

LTG André Schmitt, Reiseleiter,
Sandra Biedenkapp, Pilates -
und Fitnesstrainerin,
Trainerlizenz B und C



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.

A227S2

- > Mo, ab 20.07.2026
 - 🕒 17.30 - 18.30 Uhr
 - 3 x 1 Std. - € 24,00
 - 🏠 Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen
- LTG Ann-Kathrin Rack,
Yogalehrerin



Reisen & Tagesfahrten: Trier - Gemeinsam statt einsam

Mit Stadtführung und Ausflug
nach Luxemburg.

A6402S7

- > Sa, den 11.07.2026,
- 🕒 ganztägig - € 109,00
- 🏠 Trier

LTG André Schmitt, Reiseleiter,
Sandra Biedenkapp, Pilates -
und Fitnesstrainerin,
Trainerlizenz B und C



Reisen & Tagesfahr- ten: Köln - Musical Moulin Rouge - Gemeinsam statt einsam



Inkl. Ticket (Mittagsvorstellung)
und Stadtspaziergang.

A6403S7

- > So, den 12.07.2026,
- 🕒 ganztägig - € 199,00
- 🏠 Köln

LTG André Schmitt, Reiseleiter,
Sandra Biedenkapp, Pilates -
und Fitnesstrainerin,
Trainerlizenz B und C



Kinder-Sing-und-Bibel- Woche - für Kinder ab 6 Jahren

Jona auf AbwegenSingen, An-
dachten und Spiele im Burggar-
tenmit Einstudierung des Kinder-
musicals „Sag niemals nie zu
Ninive“Kantor Ulrich Seeger und

MitarbeiterInnen des KiSiBiWo-
Teams. Anmeldung & Infos bei
Kantor Ulrich Seeger: seeger-kir-
chenmusik@t-online.de

A127S1

- > Mo, ab 03.08.2026
 - 🕒 09.30 - 12.30 Uhr
 - 7 x 3 Std.
 - 🏠 In der Burg 17, 61169 Fried-
berg, Burgkirche
- LTG Ulrich Seeger, Kantor



Entspannung am See

Genießen Sie die wohlthuende
Ruhe am Wölfersheimer See. Am
frühen Morgen ist die Luft an-
genehm frisch und mit Atemgym-
nastik, Klopfmassagen und ausge-
wählten Übungen aus Qigong der
Elemente, spüren Sie Ihren Körper,
füllen ihn mit Energie und starten
entspannt in den Tag.

A473K4

- > Di, den 21.07.2026,
- 🕒 09.00 - 10.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 7,50

A474K4

- > Di, den 28.07.2026,
- 🕒 09.00 - 10.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 7,50

A475K4

- > Di, den 04.08.2026,
- 🕒 09.00 - 10.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 7,50
- 🏠 Wölfersheim, Wölfersheimer
See

LTG Christiane Thomeczek, Kurs-
leiterin Qi Gong + Yoga,
Entspannungstrainerin



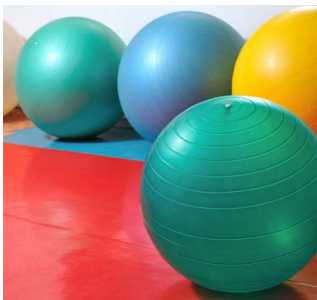
Afterwork - Line Dance

Unter dem Motto Tanzen ist die
beste Medizin lädt Coach Peter
gemeinsam mit der Ev. Familien-
bildung Wetterau dienstags von
17:30 bis 19:00 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.

A452S1

- > Di, ab 21.07.2026
- ⌚ 17.30 - 19.00 Uhr
3 x 1,5 Std. - € 26,70
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Peter Lienert, Übungsleiter Line Dance



Drums Alive® für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Drums Alive® für Kinder verbindet Bewegung, Rhythmus und viel Spaß! Mit Drumsticks und Gymnastikbällen trommeln wir zu mitreißender Musik, fördern Koordination, Konzentration und Teamgeist. Der Kurs stärkt das Körpergefühl, baut Stress ab und lässt Kinder ihre Energie kreativ

ausleben. Für alle, die sich gern bewegen und Freude an Musik haben - ganz ohne Vorkenntnisse.

A75S1

- > Mi, ab 01.07.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
4 x 1 Std. - € 26,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Melanie Steinbrecher, DOSB-Trainerin C Breitensport, smoveyCoach

Walking-Kurs mit smovey-Ringen - Outdoor

Smovey-Walking ist ein effektives Outdoor-Fitnesstraining, das klassisches Gehen mit den vibrierenden „smovey“-Ringen kombiniert. Schwingbewegungen bringen die im Ring laufenden Stahlkugeln in Bewegung und aktivieren dadurch die Tiefenmuskulatur, fördern den Stoffwechsel, lösen Verspannungen und stärken das Lymphsystem. Es ist gelenkschonend und für alle Altersgruppen geeignet. Smovey-Ringe werden für den Kurs von der Dozentin zu Verfügung gestellt.

A1171S1

- > Mi, ab 08.07.2026
- ⌚ 17.15 - 18.15 Uhr
3 x 1 Std - € 25,50
- 📍 Heinrich-Bushold-Straße 49, 61169 Friedberg, Treffpunkt vor der Kita Sonnenschein
- LTG Melanie Steinbrecher, DOSB-Trainerin C Breitensport, smoveyCoach

Lauffreff in Bad Nauheim

Schnuppern Sie rein in unseren Lauffreff mit Laufcoach. Egal ob leichtes oder schnelles Joggen

oder entspanntes Laufen - der Fokus liegt auf gemeinsamer Bewegung und jedes Lauf-Tempo ist willkommen. Unter der fachkundigen Begleitung unseres Laufcoachs erleben Sie eine soziale und motivierende Atmosphäre und stärken in Gemeinschaft Ihren Körper und Ihre Seele. Warum reinschnuppern? 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. Treffpunkt ist am KWA Parkstift-Aeskulap (Carl-Oelmann-Weg 11).

A304S2

- > Mi, ab 22.07.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
3 x 1 Std. - kostenfrei
- 📍 Waldteiche, Bad Nauheim
- LTG Armin Koch, Laufbegleiter und Laufcoach

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.

A37S1

- > Mi, ab 22.07.2026
- ⌚ 07.30 - 08.15 Uhr
3 x 0,75 Std. - € 22,50
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

Sommer-Spezial

LTG Sandra Biedenkapp, Pilates
- und Fitnesstrainerin, Trainer-
lizenz B und C



„Liporello“ - Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

NEU

Wer kennt nicht das stolze Gefühl etwas Selbstgestaltetes in den Händen zu halten, was sogar eine praktische Verwendung findet? Gemeinsam gestalten wir Liporellos - kleine Faltbücher mit Umschlägen aus verschiedenen Papieren mit ansprechenden Farben und Mustern, und einem Bändchen zum Verschließen. Ihr könnt es als Fotoalbum oder für kleine gemalte Kunstwerke nutzen. - Ab 1. Klasse, auch interessierte Erwachsene sind willkommen.

A99S1

> Mi, den 29.07.2026,
⌚ 10.00 - 12.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 16,00
zzgl. 5€ Materialkosten

🏠 Kasierstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 3

LTG Christa Möller, Erzieherin
(Schwerpunkt kreatives Ge-
stalten)

Breathwalk - Mit Atem, Gehen & Yoga zu mehr Wohlbefinden

Breathwalk ist eine sanfte Trainingsmethode aus dem Kundalini Yoga, die achtsames und einfaches Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien verbindet. Breathwalk stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit. Probieren Sie es aus - es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich!

A6441S7

> Mi, den 29.07.2026,
⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 15,00

A6442S7

> Do, den 06.08.2026,
⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 15,00

🏠 Oberer Kurpark am Parksaal,
63667 Nidda - Bad Salzhausen

LTG Christa Mansky, Soziologin,
Yogalehrerin

Zumba Gold

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 und bietet einen Mix aus latein-amerikanischen Rhythmen, wie z.B. Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Tango u.v.m.

A171S2

> Do, ab 23.07.2026
⌚ 17.15 - 18.15 Uhr
3 x 1 Std. - € 27,00

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

LTG Dorothee Schätzle, Zumba-
Instructor; Fitness & Gold

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-, Kardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Dieses einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis ist einfach zum Mitmachen, Spaß haben und nebenbei noch jede Menge Kalorien verbrauchen.

A170S2

> Do, ab 23.07.2026
⌚ 18.30 - 19.30 Uhr
3 x 1 Std. - € 27,00

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

LTG Dorothee Schätzle, Zumba-
Instructor; Fitness & Gold

Yoga - ganz für Dich

NEU

Mit Yoga Körper und Geist nach einem heißen Sommertag kühlen. In einem sicheren Raum zu uns zurückfinden und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Genieße diese Stunde ganz für dich mit einer Kombination aus feinen Atem-Übungen, sanften Bewegungen sowie gezielten Yoga Stellungen, um Wirbelsäule und Gelenke zu strecken und zu

erfrischen.

A22552

- > Do, ab 23.07.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 3 x 1,5 Std. - € 27,00

📍 An der Faulweide 1, 61231 Bad Nauheim - Schwalheim, Mehrzweckhalle

LTG Rajma Pabel, Yoga- und Meditationslehrerin



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.

A17052

- > Do, ab 23.07.2026
- ⌚ 18.30 - 19.30 Uhr
- 3 x 1 Std. - € 27,00

A7451

- > Fr, ab 24.07.2026
 - ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
 - 3 x 1 Std. - € 25,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Mona Hassanzadeh-Thiebes, Zumba-Instructor



Instagram in der Praxis



Die App Instagram bietet umfangreiche Funktionen zum Erstellen und Bearbeiten von Inhalten. Gemeinsam mit Anna-Luisa Hortien, Social-Media-Expertin, wollen wir an diesem Abend ganz praktisch werden und ein eigenes Reel produzieren: Vom Schneiden der Bilder und Videos, über das Hinzufügen von Effekten, Sounds und Musik bis hin zur Caption und dem idealen Veröffentlichungszeitpunkt. Grundkenntnisse zu Instagram sollen vorhanden sein, außerdem werden die Teilnehmenden gebeten, soweit vorhanden, ein eigenes Smartphone mitzubringen.

A11551

- > Do, den 23.07.2026,
- ⌚ 18.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - kostenfrei

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

LTG Anna-Luisa Hortien, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit



Babysitter - Diplom (ab 14 Jahre)



Ihr möchtet Euch „fit machen“ für die Betreuung von Kindern? Ihr wollt Euer Taschengeld verbessern? 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.

A67057

- > Fr, den 07.08.2026,
 - ⌚ 10.00 - 16.00 Uhr
 - 1 x 6 Std. - € 48,00 inkl. 3,00 € Materialkosten/Kopiergeld
- 📍 Untertorstraße 11, 63688 Geddern-Wenings, Ev. Gemeindehaus

LTG Karola Weis, staatl. gepr. Kinderpflegerin, Erzieherin



Zumba-Fitness

Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Erlebnis. Es kombiniert Bewegungen zu einem kalorienverbrennenden Training.

Kinder sprechen bunt



Kreativangebot für Kinder vom Schulalter bis zum Ende der Grundschulzeit (5 bis 10 Jahre) In diesem Kurs malt ihr mit verschiedenen Materialien und dürft euch künstlerisch ausprobieren. Darüber hinaus verbinden wir eure künstlerischen Experimente mit unterschiedlichen Atemtechniken und Entspannungsmethoden. Dadurch übt ihr, wie ihr zur Ruhe kommt, eure Gedanken sortiert und nebenbei euer Maß an Konzentration und Geduld steigert.

A10751

- > Sa, ab 18.07.2026
 - ⌚ 10.00 - 12.00 Uhr
 - 3 x 2 Std. - € 39,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Simona Pacht



Plitsch, Platsch - der Wasserworkshop für Kinder von 5-8 Jahre



In diesem spielerischen Forscherkurs entdecken Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren die spannende Welt des Wassers. Spannende Experimente und spielerisches Lernen mit Pipetten, Bechern & Co. Mit einfachen Experimenten und viel Spaß gehen sie Fragen

Sommer-Spezial

nach wie: Was schwimmt? Was geht unter? Wie viele Wassertropfen passen auf eine Münze? Die Kinder lernen naturwissenschaftliche Grundlagen, fördern ihre Neugier und erleben, wie aufregend Forschen sein kann - ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Begeisterung.

A57S1

- > Sa, den 25.07.2026,
- ⌚ 10.00 - 12.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 16,00 zzgl. 5,00 € Materialkosten
- 📍 Kasierstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 3

LTG Claudia Schwarz, Erzieherin

Trommel-Workshop mit der Djembe-Trommel

Erleben Sie die Kraft westafrikanischer Rhythmen im zweitägigen Djembe-Workshop mit Ismael Seck, erfahrenem Trommler und Mitbegründer von Drum-Conversation®. In entspannter Atmosphäre lernen sie Grundtechniken, traditionelle Rhythmen und das Zusammenspiel in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop fördert Rhythmusgefühl, Konzentration und Gemeinschaft - und macht einfach Freude. Ein inspirierendes Angebot für alle, die Musik aktiv erleben möchten.

A141S1

- > Sa, ab 01.08.2026
- ⌚ 13.45 - 16.45 Uhr
2 x 3 Std. - € 99,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg
Saal im EG

LTG Ismael Seck, Djembe-Experte

Auszeit für mich - Workshop zum Achtsamkeitstraining

Einfach mal runter kommen. Bei sich sein. Langsam machen. Mit Hilfe von kleinen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining Kraft aufnehmen, Energie tanken und einfach sein dürfen. Dazu sind alle eingeladen, die wissen möchten, wie sich Achtsamkeit anfühlt, welche Wirkung es nach innen und außen haben könnte.

A520K4

- > Sa, den 08.08.2026,
 - ⌚ 11.00 - 15.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 30,00
 - 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Anja Heydekorn, Ergotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Lachyogatrainerin

Unser Rabattsystem bis zu 50 % sparen

Unser Rabattsystem soll Ihre Treue belohnen:

Bei gleichzeitiger Buchung von zwei parallel stattfindenden Kursen erhalten Sie auf den zweiten Kurs 25% Rabatt. Bei gleichzeitiger Buchung eines dritten parallel laufenden Kurses gewähren wir auf diesen dritten Kurs 50% Rabatt.

Diese Rabattregelung gilt für Buchungen ab dem 10.08.2026. Die Rabatte gelten ausschließlich für fortlaufende, längerfristig angelegte Kurse. Tagesworkshops, Reisen und Schwimmkurse sind von dieser Regelung ausgeschlossen. Der jeweils teuerste Kurs wird immer zu 100% berechnet.

Eine Kombination mit dem Rabatt für die Anwerbung von Neukundinnen und Neukunden ist ausgeschlossen.



familienbildungwetterau



ev.familienbildungwetterau



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.

A2535Z

- > Mo, ab 10.08.2026
- ⌚ 09.30 - 12.00 Uhr
- 8 x 2,5 Std. - € 170,00

A2545Z

- > Mo, ab 19.10.2026
- ⌚ 09.30 - 12.00 Uhr
- 8 x 2,5 Std. - € 170,00
- 📍 Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen

LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

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 konzent-

rieren, 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.

A2175Z

- > Mo, ab 10.08.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 65,60

A2185Z

- > Mo, ab 19.10.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 73,80
- 📍 Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen

LTG Ann-Kathrin Rack, Yogalehrerin

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 führen.

A1925Z

- > Mo, ab 10.08.2026
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 72,00

A1935Z

- > Mo, ab 19.10.2026
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 9 x 1,5 Std. - € 81,00
- 📍 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum,

Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Andrea Schmitthenner, Feldenkrais-Trainerin

Nordic Walking - die Technik macht's

Ein Kurs für erfahrene Nordic Walker die diese Sportart bereits in einem Kurs, Reha oder anderweitig kennen gelernt haben.

Hier geht es darum die Basics der Technik aufzufrischen, Bewegungsabläufe zu optimieren um so das Training effektiver zu gestalten. An erster Stelle steht natürlich der Spaß am Training an der frischen Luft und in der Gruppe. Der ideale Motivationsschub für Wiedereinsteiger. Achtung! Treffpunkt: Bad Nauheim, Waldhaus, Rosbacherstr. 20

A2325Z

- > Mo, ab 10.08.2026
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 6 x 1,5 Std. - € 60,00
- 📍 Bad Nauheim, Waldhaus, Rosbacherstr. 20

LTG Marion Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

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-, Kardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Dieses einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis ist einfach zum Mitmachen, Spaß haben und nebenbei noch jede Menge Kalorien verbrauchen.

Bad Nauheim & Ortsteile

A15452

> Mo, ab 10.08.2026
⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 72,00



LTG Marion Zuber-Huthmacher,
Gymnastiklehrerin, ALFA-
Coach

A15552

> Mo, ab 19.10.2026
⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00
🏠 Frankfurter Straße 201, 61231
Bad Nauheim, Christuskirche
Nieder-Mörlen



LTG Dorothee Schätzle,
Zumba-Instructor; Fitness &
Gold



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.

A19652

> Mo, ab 10.08.2026
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
7 x 1 Std. - € 59,50



A19752

> Mo, ab 19.10.2026
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 76,50
🏠 61231 Bad Nauheim, Reha
Klinik Wetterau, Zanderstr. 30
- 32, Parkdeck Schwalheimer-
straße



MamaWORKOUT: Sport und Fitness nach der Rückbildung

MamaWorkout ist ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheits-training, 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 Ganzkörper-Workout mit erweiterten Rückbildungsübungen. Außerdem widmen wir uns dem Thema Bauchwand-schwäche und Rectusdiastase und erlernen spezielle Übungen. Das Training dient als Ausgleich für die Anforderungen des nicht immer einfachen Mama-Alltags. Rückenschmerzen, Nackenver-spannungen, Beckenbodenschwäche und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für dieses Training. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Voraussetzung: Abgeschlos-sener Rückbildungskurs. Die Babys dürfen mitgebracht werden.

A260052

> Mo, ab 24.08.2026
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 63,00



A260152

> Mo, ab 26.10.2026
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
7 x 1 Std. - € 66,50
🏠 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.

A26752

> Mo, ab 24.08.2026
⌚ 12.15 - 13.15 Uhr
5 x 1 Std. - € 47,50



A26852

> Mo, ab 26.10.2026
⌚ 12.15 - 13.15 Uhr
5 x 1 Std. - € 47,50
🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad
Nauheim, Gemeindezentrum,
Zugang über Ernst-Ludwig-
Ring



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


Anziehend & Abstoßend - Die geheime Kraft der Magnete



Warum bleiben manche Dinge einfach hängen und andere nicht? In diesem spannenden Forscher-workshop gehen Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren der geheim-nisvollen Kraft der Magnete auf den Grund. Mit viel Neugier, spielerischen Experimenten und kreativen Aufgaben entdecken die jungen Forscher, was Magnete anziehen können, wie ihre un-

sichtbare Kraft wirkt und warum sich manche Magnete sogar gegenseitig abstoßen,. Dabei wird ausprobiert, sortiert, gestaunt und geforscht, ganz ohne Vorkenntnisse. Der Workshop fördert auf altersgerechte Weise naturwissenschaftliches Denken, Feinmotorik, Sprache und Teamarbeit. Im Mittelpunkt steht das eigene Entdecken, das Stellen von Fragen und die Freude am Lernen.


A27152

- > Mo, den 19.10.2026, 
- ⌚ 14.30 - 16.30 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 16,00
- zzgl. 5€ Materialkosten
- ⊞ Steinfurher Hauptstraße 42, 61231 Bad Nauheim - Alte Pfarrscheune
- LTG Claudia Schwarz, 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.


A29352

- > Di, den 07.07.2026, 
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00

A29452

- > Di, den 01.09.2026, 
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00

A2952


- > Di, den 03.11.2026, 
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00
- ⊞ Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche
- LTG Edith Witzel, Hauswirtschaftlerin

Mama-Fitness mit Pilates


NEU

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 und eignet sich auch hervorragend als Aufbaukurs zu MamaWorkout. Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs
Info: Die Babys bis einem Jahr dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

A26252

- > Di, ab 25.08.2026 
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 57,00

A26352

- > Di, ab 27.10.2026 
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 66,50
- ⊞ Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring
- LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin


Mama-Fitness Outdoor mit Buggy

NEU


Mama-Fitness Outdoor ist ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft, das speziell auf die Bedürfnisse von Müttern nach der Rückbildung abgestimmt ist. Mit einer Kombination aus Aus-

dauer- und Krafttraining durch Walking-Einheiten, abgestimmten Kräftigungsübungen für die Rumpf-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur sowie Stretching wird der Körper ganzheitlich trainiert. Das Training draußen in der Natur macht den Kopf frei und lädt die Energiespeicher auf. Dein Kind entspannt im Kinderwagen/Buggy dabei. Anmerkung: Der Rückbildungskurs sollte abgeschlossen sein. Treffpunkt ist am KWA Parkstift Aeskulap (Carl-Oelemann-Weg 11).

A26952

- > Di, ab 25.08.2026 
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 57,00

A269052


- > Di, ab 27.10.2026 
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 57,00
- ⊞ Waldteiche, Bad Nauheim
- LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

Tanzkurs für Paartänze - auch Singles willkommen

NEU

Schwungvoll aufs Parkett! In diesem Tanzkurs für Paare entdecken Anfänger die Freude an Standard- und Lateintänzen, während Wiedereinsteiger ihre Kenntnisse entspannt auffrischen können. In lockerer Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Schritte, verbessern Haltung und Rhythmusgefühl und stärken ganz nebenbei Kommunikation und Vertrauen als Paar. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch Fitness und Wohlbefinden. Lassen Sie sich mitreißen und erleben Sie gemeinsame Bewegung neu!

A23052

- > Mi, ab 12.08.2026 

Bad Nauheim & Ortsteile

🕒 17.00 - 18.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 72,00

A231S2

> Mi, ab 21.10.2026

🕒 17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

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

LTG Ralph Spengler, Tanzlehrer;
Christina Glebe, Tanzlehrerin

Lauftreff in Bad Nauheim

NEU

Lauftreff mit Laufcoach - ge-
meinsam aktiv bleiben, ob in der
dunklen oder noch hellen Jahres-
zeit. Alle sind willkommen, egal
ob leichtes oder schnelles Joggen
oder entspanntes Laufen - der
Fokus liegt auf gemeinsamer Be-
wegung. Unter der fachkundigen
Begleitung unseres Laufcoachs
treffen sich Teilnehmende regel-
mäßig, um Körper und Seele zu
stärken. Der Lauftreff bietet eine
soziale, motivierende Atmosphäre
und passt sich jedem Lauf-Tempo
an. Warum mitmachen? Be-
wegung stärkt Herz und Kreislauf,
fördert Muskeln und Wohlbefin-
den, reduziert Stress und sorgt für
gute Laune. Professionelle Tipps
vom Laufcoach unterstützen so-
wohl Einsteiger als auch Wieder-
einsteiger im Training.

A302S2

> Mi, ab 12.08.2026

🕒 17.30 - 18.30 Uhr
8 x 1 Std. - auf Spendenba-
sis - zahlen Sie, was es Ihnen
wert ist!

🏠 Waldteiche, Bad Nauheim
(Treffpunkt ist am KWA
Parkstift-Aeskulap, Carl-Oe-
lemann-Weg 11)

A303S2

> Mi, ab 21.10.2026

🕒 17.00 - 18.00 Uhr

9 x 1 Std. - auf Spendenbasis
🏠 Wasserrad am Ludwigsbrun-
nen, Südlicher Park, 61231
Bad Nauheim
LTG Armin Koch, Laufbegleiter
und Laufcoach



Line Dance für Einsteiger

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

A176S2

> Mi, ab 12.08.2026
🕒 18.30 - 20.00 Uhr
8 x 1,5 Std. - € 71,20

A177S2

> Mi, ab 21.10.2026
🕒 18.30 - 20.00 Uhr
7 x 1,5 Std. - € 62,30

🏠 Steinfurther Hauptstraße 42,
61231 Bad Nauheim - Alte
Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Line Dance-
Trainer - C Breitensport

Line Dance für Fortgeschrittene

Starten Sie Ihr persönliches Tanz-
vergnügen 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.

A1780S2

> Mi, ab 12.08.2026
🕒 20.00 - 21.30 Uhr
8 x 1,5 Std. - € 71,20

A1781S2

> Mi, ab 21.10.2026
🕒 20.00 - 21.30 Uhr
7 x 1,5 Std. - € 62,30
🏠 Steinfurther Hauptstraße 42,
61231 Bad Nauheim - Alte
Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Line Dance-
Trainer - C Breitensport

Mit Yoga den Tag begrüßen

Beginnen Sie den Tag frisch,
fröhlich, vital und ganz bewusst.
Aufeinander abgestimmte
Übungen stärken die Musku-
latur und formen Ihren Körper.
Verschiedene Atemübungen und
Entspannungstechniken führen
zur inneren Ausgeglichenheit und
sensibilisieren die Körperwahr-
nehmung.

A212S2

> Do, ab 13.08.2026
🕒 09.00 - 10.15 Uhr
8 x 1,25 Std. - € 97,60

A213S2

> Do, ab 22.10.2026
🕒 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

Yoga in der Schwangerschaft



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.

A210S1

- > Do, ab 13.08.2026
- ⊙ 10.30 - 11.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00



A211S1

- > Do, ab 22.10.2026
- ⊙ 10.30 - 11.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00
- ⊞ Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring



LTG Ahu Erol, Yogalehrerin

Yoga - ganz für Dich

In diesen Yoga Stunden werden wir die wunderbaren Möglichkeiten des Yoga kennenlernen, die uns zu uns zurückführen, uns Kraft und neue Energie schenken sowie unseren Körper gezielt kräftigen können. Mit gezielten Atem-Übungen, ebenso wie mit verschiedenen mit dem Atem fließenden und gehaltenen Yogastellungen und kleinen Meditationen erforschen und erleben wir die kraftvolle Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist.

A67S1

- > Do, ab 13.08.2026
- ⊙ 17.45 - 18.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 77,00
- ⊞ An der Faulweide 1, 61231 Bad Nauheim - Schwalheim, Mehrzweckhalle



LTG Rajma Pabel, Yoga- und Meditationslehrerin

Zumba Gold

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 und bietet einen Mix aus latein-amerikanischen Rhythmen, wie z.B. Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Tango u.v.m.

A165S2

- > Do, ab 13.08.2026
- ⊙ 17.15 - 18.15 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00



A166S2

- > Do, ab 22.10.2026
- ⊙ 17.15 - 18.15 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00
- ⊞ Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosen-saal Steinfurth



LTG Dorothee Schätzle, Zumba-Instructor; Fitness & Gold

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.

A160S2

- > Do, ab 13.08.2026
- ⊙ 18.30 - 19.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00



A161S2

- > Do, ab 22.10.2026
- ⊙ 18.30 - 19.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00
- ⊞ Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen



LTG Dorothee Schätzle, Zumba-Instructor; Fitness & Gold



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

Bad Nauheim & Ortsteile

optimal im Alltag nutzen.

A20252

> Do, ab 20.08.2026

⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 51,00

A20352

> Do, ab 22.10.2026

⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 51,00

🏠 Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche

LTG Sven Reuss, Techniker



Power Workout

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.

A18752

> Fr, ab 14.08.2026
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 59,50

A18852

> Fr, ab 23.10.2026
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
8 x 1 Std. - € 68,00

🏠 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 Instructor

Funktionelles Krafttraining

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.

A18352

> Fr, ab 14.08.2026
⌚ 09.15 - 10.15 Uhr
7 x 1 Std. - € 59,50

A18452

> Fr, ab 23.10.2026
⌚ 09.15 - 10.15 Uhr
8 x 1 Std. - € 68,00

🏠 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 Instructor

Gottesdienst in Harmonie mit Yoga

Unter dem Titel "Gottesdienst in Harmonie mit Yoga" laden stellvertretende Dekanin Anne Wirth, Yogalehrerin Franziska

Henschel und Pilates Trainerin Sandra Biedenkapp am Samstag, den 22. August 2026, um 16 Uhr, zu einem besonderen Gottesdienst nach Bad Nauheim, in die Dankeskirche ein. In einer wohltuenden Kombination aus stillen Gedanken, Gebet und Bewegung findet der Gottesdienst einen Raum der inneren Einkehr und der achtsamen Begegnung mit Gott, während gezielte Yogaübungen den Körper stärken, die Beweglichkeit fördern und die Körperwahrnehmung vertiefen. Der Gottesdienst richtet sich an Menschen, die Körper und Seele in Einklang bringen, neue Kraft für den Alltag schöpfen und ihren Glauben mit Bewegung verbinden möchten. Über eine kleine Spende freut sich die Evangelische Familienbildung Wetterau. Eine Anmeldung erforderlich unter: info@familienbildungwetterau.de oder 06031 1627 800

A270B2

> Sa, den 22.08.2026,
⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
1 x 1 Std. - auf Spendenbasis - zahlen Sie, was es Ihnen wert ist!

🏠 Dankeskirche
LTG Anne Wirth, Pfarrerin und stellv. Dekanin; Franziska Henschel, Yogalehrerin BYV; Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Elternschatzkiste: Kinder mit Herz und Seele begleiten



Von Anbeginn der Schwangerschaft bis zum 7. Lebensjahr werden die wertvollsten Grundlagen des Lebens gelegt. Dies ist der erste Teil einer zweiteiligen Workshop-Reihe über die wichtigsten

Meilensteinen der kindlichen Entwicklung. Jeder Termin steht für sich und kann einzeln gebucht werden. Bei Buchung beider Termine erhalten Sie einen Nachlass von 20 %. Der zweite Termin findet am 24.10. (A283S2) statt. In diesem Workshop schauen wir uns an, was das Kind wirklich benötigt: Bonding & sichere Bindung, Bedürfnisse & Signale des Kindes. Lassen Sie uns darüber hinausschauen, wie Sie als Eltern bewusst Ihr Kind mit Herz und Seele begleiten können. Neben theoretischem Hintergrundwissen, werden Sie auch die Gelegenheit haben, verschiedene Möglichkeiten praxisnah auszuprobieren. Ich freue mich auf eine gemeinsame Reise mit Ihnen.

A282S2

- > Sa, den 29.08.2026,
 - ⌚ 10.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 39,00
 - 📍 61231 Bad Nauheim, Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche
- LTG Oda Kuttig, Diplom-Sozialpädagogin, begleitende Kinesiologin DGAK

hen, auch was und wie wir über uns denken. Darin eingebettet sind Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Wo kommen sie her und wie können wir mit bewusstem Elternsein diesen Strom der Weitergabe an unsere Kinder allmählich abschwächen?

A283S2

- > Sa, den 24.10.2026,
 - ⌚ 10.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 39,00
 - 📍 61231 Bad Nauheim, Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche
- LTG Oda Kuttig, Diplom-Sozialpädagogin, begleitende Kinesiologin DGAK



Elternschatzkiste: Mit mir und meinem Kind immer mehr im Gleichgewicht



In diesem Workshop schauen wir uns an, was Selbstregulation ist und wozu wir sie brauchen. Wir machen eine Reise in unseren Körper und in unser Nervensystem. Besonders werden wir herausarbeiten, wie Sie Kinder durch den Alltag in emotionalen Situationen Stütze sein können. Außerdem wenden wir uns auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene der Selbstfürsorge zu. Wie wir selbst, mit uns umge-



**Evangelisches Familienzentrum
Ober-Mörlen**

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

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.

Butzbach & Ortsteile

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.

A43353

- > Mo, ab 17.08.2026
- ⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
- 7 x 2,5 Std. - € 148,75

A43453

- > Mo, ab 19.10.2026
- ⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
- 8 x 2,5 Std. - € 170,00
- 📍 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.

A42253

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00

A42353

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00
- 📍 Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
- LTG Antje Trey-Pernkopf, Sport- u. Gymnastiklehrerin

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.

A30953

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00

A31053

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00
- 📍 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum
- LTG Herr Josef, Physiotherapeut, Rückenschullehrer

Krabbelspiele 4 - 8 Monate

Gelingende Beziehung von Anfang an! Begleiten und unterstützen Sie die Entwicklung Ihres

Kindes durch erste Kontakte zu anderen gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie qualitative gemeinsame Spielmomente mit verschiedenen Materialien und Anregungen zum kindgerechten Kommunizieren.

A40453

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 13.30 - 14.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 53,20

A40553

- > Di, ab 27.10.2026
- ⌚ 13.30 - 14.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 60,00
- 📍 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 erste Kontakte zu anderen gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie qualitative gemeinsame Spielmomente mit verschiedenem Material & Anregungen zum kindgerechten Kommunizieren.

A41253

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 14.30 - 15.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00

A41353

- > Di, ab 27.10.2026
- ⌚ 14.30 - 15.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00
- 📍 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
- LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin

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.

A332S3

- > Di, ab 21.07.2026
- ⊙ 17.30 - 18.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00

A333S3

- > Di, ab 20.10.2026
- ⊙ 17.30 - 18.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00

⊞ 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Katharina Wagner, Gestalt- und Körpertherapeutin, Schmerztherapeutin

Mit Yoga in den Tag

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

A317S3

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⊙ 09.30 - 10.45 Uhr
- 6 x 1,25 Std. - € 48,00

A318S3

- > Mi, ab 21.10.2026
- ⊙ 09.30 - 10.45 Uhr
- 9 x 1,25 Std. - € 72,00

⊞ 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.

A418S3

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⊙ 09.30 - 11.00 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 60,00

A419S3

- > Mi, ab 21.10.2026
 - ⊙ 09.30 - 11.00 Uhr
 - 9 x 1,5 Std. - € 67,50
- ⊞ Am Planetenbrunnen, 35510 Butzbach, Schlossturnhalle

LTG Rebecca Steinfeld

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 Entspannungs-



Evangelisches Familien-Zentrum Butzbach

übungen.

A311S3

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⊙ 09.45 - 10.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00

A312S3

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⊙ 10.45 - 11.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00

A313S3

- > Di, ab 20.10.2026
- ⊙ 09.45 - 10.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00

A314S3

- > Di, ab 20.10.2026
- ⊙ 10.45 - 11.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00

A3140S3

- > Mi, ab 21.10.2026
- ⊙ 09.45 - 10.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00

A3141S3

- > Mi, ab 21.10.2026
 - ⊙ 10.45 - 11.45 Uhr
 - 9 x 1 Std. - € 54,00
- ⊞ 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Herr Josef, Physiotherapeut, Rückenschullehrer

Fasziendehnung und Muskelaufbau nach Liebscher & Bracht

Trainieren Sie Ihren Körper so, dass sie dauerhaft Schmerzfreiheit im Kopf, Nacken, Rücken, Hüft, Armgelenk- und Beinbereich erreichen können. Erlernen Sie durch Bewegungs- und Dehnungsübungen wieder Genuss am Leben zu finden. Finden Sie neue Lebensfreude durch dauerhafte Schmerzfreiheit. Für Menschen jedes Alters geeignet, um körperliche Flexibilität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

A321S3

- > Do, ab 23.07.2026
- ⊙ 18.00 - 19.00 Uhr

Butzbach & Ortsteile

8 x 1 Std. - € 72,00

A32253

> Do, ab 22.10.2026

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr

9 x 1 Std. - € 81,00

🏠 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Katharina Wagner, Gestalt- und Körpertherapeutin, Schmerztherapeutin



Lebensabschnitt stehen - und diesen bewusst und mit Offenheit gestalten möchten. Der Eintritt wird an der Abendkasse entrichtet. Mit Anmeldung. Dies ist der Auftakt einer neuen Lesereihe. Freuen Sie sich auf einen anregenden Abend bei einem Getränk, mit Zeit zum Zuhören, Schmunnzeln und Nachdenken.

A47053

> Do, den 05.11.2026,

⌚ 19.00 - 21.00 Uhr

1 x 2 Std. - € 8,00

🏠 Geistliches Zentrum Nieder-Weisel, Johannerstraße 7, 35510 Butzbach

LTG Britta Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin



⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 67,50

A38553

> Fr, ab 23.10.2026

⌚ 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)



Spielstube 1 - 2 Jahre

NEU

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.

A39353

> Do, ab 13.08.2026

⌚ 16.15 - 17.15 Uhr

8 x 1 Std. - € 64,00

A39453

> Do, ab 22.10.2026

⌚ 16.15 - 17.15 Uhr

9 x 1 Std. - € 72,00

🏠 Am Planetenbrunnen, 35510 Butzbach, Schlossturnhalle

LTG N.N.



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.

A38453

> Fr, ab 14.08.2026

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr

6 x 1 Std. - € 45,00

A38653

> Fr, ab 14.08.2026

⌚ 16.00 - 17.00 Uhr

6 x 1 Std. - € 45,00

A38753

> Fr, ab 23.10.2026



Mit Mut, Spaß und Selbstvertrauen durch die Grundschule

NEU

In diesem Kurs entwickeln Kinder ihre 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 hilft, weiterzukommen. Schritt für Schritt entwickeln sie Selbstvertrauen, Mut und Gewissheit: "Ich kann etwas bewegen - ich bin ein echter Lernerheld!"

A45453

> Fr, ab 14.08.2026

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr

7 x 1 Std. - € 65,80

🏠 Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum

LTG Anne-Kathrin Trompell, Lerncoach, Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach



Lesung: Auf dem Weg in den Ruhezustand

Britta Laubvogel, langjährige und geschätzte Kursleiterin der Evangelischen Familienbildung Wetterau, lädt zu einer besonderen Lesung ein. In ihrem Buch „Auf dem Weg in den Ruhezustand - 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 Ruhezustand nähern oder bereits mitten in diesem neuen

Retreat für Körper und Seele - Achtsamkeit trifft Pilates

NEU

Unter dem Titel "Retreat für Körper und Seele - Achtsam-

keit trifft Pilates" laden Pfarrer Christoph Baumann und Pilateslehrerin Sandra Biedenkapp zu einem besonderen dreistündigen Auszeit-Tag ein. In einer wohlthuenden Kombination aus stillen Gedanken, Meditation und Bewegung öffnet das einen Raum der inneren Einkehr und der achtsamen Begegnung mit Gott, während gezielte Pilatesübungen den Körper stärken, die Beweglichkeit fördern und die Körperwahrnehmung vertiefen. Das Retreat richtet sich an Menschen, die Körper und Seele in Einklang bringen, neue Kraft für den Alltag schöpfen und ihren Glauben mit Bewegung verbinden möchten. Eine Anmeldung erforderlich.

A470B3

> Fr, den 14.08.2026,
⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 24,00

🏠 Pohlgönsler Straße 15, 35510 Butzbach - Ev. Gemeindehaus

LTG Christoph Baumann, Pfarrer; Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Selbstfürsorge - Stark durch stürmische Zeiten

NEU

Selbstfürsorge bedeutet, auf uns selbst aufzupassen und bewusst Zeit und Energie zu investieren, um unser physisches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Was gehört alles zur Selbstfürsorge und was hindert uns häufig daran, uns selbst etwas Gutes zu tun? Welche Rolle spielen unsere Bedürfnisse und wie schaffe ich es, Grenzen zu ziehen? Ein wichtiger Faktor der Selbstfürsorge ist die Achtsamkeit, d. h. bewusst im „Hier und Jetzt“ zu sein. In diesem Kurs schauen wir unde

Techniken an, um unseren Alltag achtsamer zu gestalten und mehr in die Selbstfürsorge zu kommen. Dabei bleibt Raum für Austausch und Übungen.

A460S3

> Fr, den 06.11.2026,
⌚ 16.00 - 19.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 25,00

🏠 Kirchplatz 13, 35510 Butzbach - Markuskommune

LTG Birgit Langner, Resilienz- und Breathwalk-Trainerin, psychologische Beraterin (HPP)



Luftikus und Wirbelwind - Was Luft alles kann.

NEU

Forscher-Workshop für Kinder von 5 - 8 Jahren

Luft ist überall - aber was kann sie eigentlich? In unserem interaktiven Workshop erkunden Kinder spielerisch die unsichtbare Welt der Luft. Mit Experimenten, Spielen und Bastelideen entdecken wir gemeinsam, wie Luft wirkt und warum sie so wichtig ist. Seid dabei und lasst euch von der Kraft der Luft begeistern!

A340S3

> Sa, den 07.11.2026,
⌚ 10.00 - 12.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 16,00

zzgl. 5€ Materialkosten
🏠 Schillerstraße 18, 35510 Butz-

bach, Ev. Familienzentrum
LTG Claudia Schwarz, Erzieherin

Wie mache ich schönere Fotos? Bildgestaltung für Einsteiger

Der Workshop behandelt gestalterische und inhaltliche Aspekte und eignet sich für Personen in der kirchlichen Öffentlichkeitsarbeit und Personen, die Inspiration für bessere Bilder suchen. Im Workshop geht es um kreative Möglichkeiten der Bildgestaltung durch unterschiedliche Bildausschnitte und die bewusste Nutzung von natürlichem Licht. Die erlernten Techniken funktionieren mit allen Geräten - egal, ob Handy oder professionelle Fotokamera.

A341S3

> Sa, den 26.09.2026,
⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 48,00

🏠 Kirchplatz 13, 35510 Butzbach - Markuskommune

LTG Ralf Hoppel

Canva - Grundkurs für Einsteiger

Gestalten von Flyern, Plakaten, Einladungen etc. mit der kostenlosen Software Canva. 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-/Plakatgestaltung ausmachen.

Butzbach & Ortsteile

A343S3

- > Sa, den 17.10.2026,
- ⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
- 1 x 2,5 Std. - € 48,00
- 📍 Kirchplatz 13, 35510 Butzbach - Markusgemeinde

LTG Ralf Happel, Medienexperte

Bessere Social Media Posts durch Storytelling und Emotionen

Wie mache ich meinen Beitrag interessant? Sie haben schon erste Erfahrungen mit Social Media gesammelt, betreuen bereits einen Social Media-Kanal und möchten Ihre Kenntnisse und Kompetenzen in der Gestaltung Ihres Kanals ausweiten und verbessern. In diesem Workshop lernen Sie Bausteine kennen, mit denen Sie Aufmerksamkeit auf sich ziehen und Ihre Inhalte spannender und somit interessanter gestalten können.

A342S3

- > Sa, den 28.11.2026,
- ⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
- 1 x 2.5 Std. - € 48,00
- 📍 Kirchplatz 13, 35510 Butzbach - Markusgemeinde

LTG Ralf Happel, Medienexperte

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.

A352S3

- > Sa, ab 19.09.2026
- ⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad
- 📍 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.

A355S3

- > Sa, ab 19.09.2026
- ⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad
- 📍 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 20-21-monatige Babys geeignet.

A358S3

- > Sa, ab 19.09.2026
- ⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad
- 📍 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad

LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

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.

A361S3

- > Do, ab 24.09.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad
- 📍 Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad

LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb.

Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

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

A36453

- > Sa, ab 22.08.2026
- ⊙ 12.00 - 13.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 160,00 + Eintritt Schwimmbad
- ⊞ 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. Erlerntes soll sich festigen, deshalb wird an der Schwimmtechnik, der Kraft und der Ausdauer gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Seepferdchen-Abzeichen abzulegen.

A36753

- > Sa, ab 22.08.2026
- ⊙ 11.00 - 12.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 160,00 + Eintritt Schwimmbad.
- ⊞ 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.

A37253

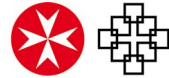
- > Sa, ab 19.09.2026
- ⊙ 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,45 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad

A37353

- > Sa, ab 19.09.2026
- ⊙ 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,45 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad
- ⊞ Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
- LTG Klaus Schuhmann, Ausbilder/Prüfer Schwimmen-Rettungsschwimmen

Angebote des Geistlichen Zentrums Nieder-Weisel

Den Alltag unterbrechen
Sich geistlich stärken
Sprache für den Glauben finden



Geistliches Zentrum
Nieder-Weisel

Samstag 11. Juli oder Samstag 22. August, 15 bis 18 Uhr
Spirituelles Körperlernen
10€ Kursgebühr, Johanniterstraße 7

Freitag, 28. August bis Sonntag, 30. August
Auf die innere Stimme hören - Ein Wochenende zum Abschalten für junge Menschen (18 bis 30 Jahre)
290€ (inkl. Übernachtung, Verpflegung und Kursgebühr); ohne Übernachtung: 140€, JohanniterHOTEL

Samstag, 05. September, 8.30 bis 19 Uhr
„Weiter, immer weiter!“ - Männerpilgern auf dem Lutherweg von Hungen nach Grünberg (Treffpunkt: Friedberg Bahnhof)
10€ Kursgebühr zzgl. Zuckticket

Samstag, 05. September, 10 bis 16 Uhr
Schreibwerkstatt: Schreiben im Übergang
65€ (inkl. Mittagsbuffet, Getränke), Johanniterstraße 7

dienstags, 24. November bis 22. Dezember, 19.30 bis 21.15 Uhr
Adventsexerziten 2026: Auf dem Weg zur Krippe
fünfwöchiges Online-Angebot
kostenfrei, Spenden willkommen

Weiter Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten online unter www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de

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 dazugehörigen Techniken.

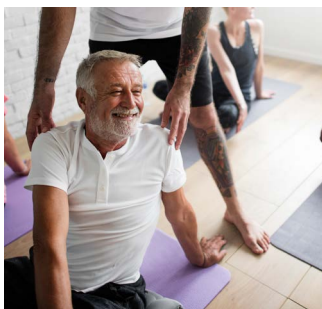
A3S1

> Mo, ab 20.07.2026
⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 88,00

A4S1

> Mo, ab 02.11.2026
⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00
🏠 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.

A7S1

> Mo, ab 20.07.2026
⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
11 x 1 Std. - € 88,00

A7O1

> Mo, ab 02.11.2026
⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00
🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

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

Flohnhüpfen 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.

A136S1

> Mo, ab 10.08.2026
⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00

A137S1

> Sa, ab 24.10.2026
⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00
🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2

LTG Regina Lamparter, Erzieherin, Integrationsfachkraft

C1 Deutschkurs

NEU

Du sprichst schon gut Deutsch - aber noch nicht präzise genug. Man versteht dich im Alltag problemlos. Doch sobald es um Diskussionen oder komplexe Themen geht, fehlen oft die passenden Nuancen, klare Strukturen und sprachliche Schärfe. Du merkst: Es geht nicht nur ums Verstanden werden, sondern darum, dich differenziert, sicher und überzeugend auszudrücken. Genau hier setzt unser C1-Deutschkurs an. Wir nennen es nicht „Premium“. Für uns ist das der Standard. Warum unser Kurs dich weiterbringt: Fokus auf Sprechen auf hohem Niveau: Du sprichst viel, differenziert und erhältst gezieltes Feedback - für klare und strukturierte Aussagen. Präzise statt vage: Du lernst, deine Gedanken auf den Punkt zu bringen und sprachlich genauer auszudrücken. Grammatik und Stil gezielt verbessern: Wir arbeiten an Feinheiten in Satzbau, Ausdruck und sprachlicher Genauigkeit. Kleine Gruppen: So bekommt jede*r Raum zum Sprechen und individuelle Unterstützung. Flexibler Unterricht: Wir vertiefen Themen passend zur Gruppe - nicht starr nach Lehrbuch. Kurszeiten: montags 5 Unterrichtseinheiten von 16:00 bis 20:15 Uhr und mittwochs 4 Unterrichtseinheiten 16:00 bis 19:30 Uhr. Gesamtumfang: 400 Unterrichtseinheiten inkl. telc C1-Prüfung.

A145S1

> Mo u. Mi, ab 10.08.2026
⌚ 16.00 - 20.15 Uhr
100 - € 2.650,00
🏠 Kaiserstrasse 144, 61169 Friedberg, Raum 2

LTG Irina Bastian, Lehrerin und Theaterpädagogin

Rückenfit am Abend

Dieser Gesundheitsförderungskurs besteht aus einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm zum rückengesunden Fitness-training. 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.

A1651

- > Mo, ab 10.08.2026
- ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00

A1751

- > Mo, ab 19.10.2026
- ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 64,00
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal
- LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

Nächstunden 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.

A9751

- > Di, ab 11.08.2026

- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 8 x 2,75 Std. - € 187,20 inkl. USt

A9851

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 8 x 2,75 Std. - € 187,20 inkl. USt
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Yoga in der Schwangerschaft

Bewegung und Entspannung, Austausch und Stille. Wir praktizieren bekannte Yoga Asanas, angepasst an die besondere Zeit der Schwangerschaft. Wir üben das Atmen und das Loslassen. Eingerahmt wird die Praxis von Austauschmöglichkeiten, in denen Du andere Schwangere kennen lernst. 90 Minuten ganz für Dich und Dein Baby. Sowohl für Yoga-neulinge, als auch Erfahrene und für alle Trimester geeignet.

A5251

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 09.15 - 10.45 Uhr
- 7 x 1,5 Std. - € 77,00

A5351

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 09.15 - 10.45 Uhr
- 7 x 1,5 Std. - € 77,00

A5451

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⌚ 19.00 - 20.30 Uhr
- 7 x 1,5 Std. - € 77,00

A54051

- > Mi, ab 21.10.2026
- ⌚ 19.00 - 20.30 Uhr
- 7 x 1,5 Std. - € 77,00
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Vera Buttgerreit, Yogalehrerin

Sonnen-Qigong - wenn der Atem zur Ruhe führt

NEU

Das Sonnen-Qigong ist eine meditative Bewegungsform in acht Bildern. In diesem Kurs verbinden wir Bewegung, Atmung und die Vorstellungskraft zu einer Einheit. Sanfte Qigong-Bewegungen, bewusste Atmung und meditative Aufmerksamkeit fördern den freien Fluss des Qi, stärken die innere Mitte und schenken neue Lebensenergie. Der Kurs ist ruhig, achtsam und zugleich aktivierend - ideal zum Auftanken, Zentrieren und Loslassen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen und ist besonders geeignet bei Stress, Müdigkeit oder dem Wunsch nach innerer Balance.

A43251

- > Di, ab 18.08.2026
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 54,00

A43351

- > Di, ab 27.10.2026
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 54,00
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigongtrainerin, Meditationslehrerin

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 Stimmsschulung. Das Angebot ist kostenfrei und fortlaufend - die hessischen Schulferien ausgenommen.

A123051

- > Di, ab 11.08.2026

- ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
8 x 1 Std. - kostenfrei

A123151

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
9 x 1 Std. - kostenfrei
- 📍 Engelsgasse 44,
61169 Friedberg, Gemein-
deraum der Stadtkirche,
Hintereingang über Große
Köhlergasse

LTG Ulrich Seeger, Kantor



JUGENDKANTOREI (ab Klasse 5)

Mach mit in der Jugendkanto-
rei, 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 ausgenom-
men.

A124051

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
8 x 1 Std. - kostenfrei

A124151

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
8 x 1 Std. - kostenfrei
- 📍 Engelsgasse 44, 61169 Fried-
berg, Gemeinderaum der
Stadtkirche, 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 ausgenom-
men.

A125051

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
8 x 1 Std. - kostenfrei

A125151

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
9 x 1 Std. - kostenfrei
- 📍 Engelsgasse 44, 61169 Fried-
berg, Gemeinderaum der
Stadtkirche, 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. Familien-
bildung Wetterau dienstags von
17:30 bis 19:00 Uhr in Friedberg
zum Line Dance ein. Tanzbegeis-
terte aller Altersgruppen und
jeden Geschlechts sind herz-
lich willkommen, diese sowohl
traditionelle als auch moderne
Tanzform kennenzulernen. Ob
alleine, zu zweit oder in der Grup-
pe: Jede und jeder ist eingeladen
mitzumachen. Ob mit oder ohne
Vorkenntnisse. Ein Einstieg ist
jeder Zeit möglich. Unser erfah-
rener Trainer Peter, der auf über
25 Jahre Tanzpraxis zurückblickt,
freut sich darauf, Sie für die Welt
des American Line Dance zu be-
geistern.

A45051

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 17.30 - 19.00 Uhr
5 x 1,5 Std. - € 44,50

A45151

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 17.30 - 19.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 88,10
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 1

LTG Peter Lienert, Übungsleiter
Line Dance

Afterwork - Line Dance

Unter dem Motto Tanzen ist die
beste Medizin lädt Coach Peter
gemeinsam mit der Ev. Familien-
bildung Wetterau dienstags von
17:30 bis 19:00 Uhr in Friedberg
zum Line Dance ein. Tanzbegeis-
terte aller Altersgruppen und
jeden Geschlechts sind herz-
lich willkommen, diese sowohl
traditionelle als auch moderne
Tanzform kennenzulernen. Ob
alleine, zu zweit oder in der Grup-
pe: Jede und jeder ist eingeladen
mitzumachen. Ob mit oder ohne
Vorkenntnisse. Ein Einstieg ist
jeder Zeit möglich. Unser erfah-
rener Trainer Peter, der auf über
25 Jahre Tanzpraxis zurückblickt,
freut sich darauf, Sie für die Welt
des American Line Dance zu be-
geistern.

A45351

- > Di, ab 29.09.2026
- ⌚ 17.30 - 19.00 Uhr
3 x 1,5 Std. - € 26,70
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 1

LTG Peter Lienert, Übungsleiter
Line Dance

Nädstunden 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 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.

A110S1

- > Di, ab 11.08.2026
- 🕒 19.00 - 21.45 Uhr
- 8 x 2,75 Std. - € 187,20 inkl. USt

A111S1

- > Di, ab 20.10.2026
- 🕒 19.00 - 21.45 Uhr
- 9 x 2,75 Std. - € 210,60 inkl. USt
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Christine Jochens, Schneidermeisterin

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.

A38S1

- > Mi, ab 12.08.2026
- 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
- 8 x 0,75 Std. - € 48,00

A39S1

- > Mi, ab 04.11.2026
- 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
- 7 x 0,75 Std. - € 42,00
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnessstrainerin, Trainerlizenz B und C



Nädstunden für Modefans

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt von Bluse, Rock, Kleid 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. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit Overlock-Maschinen, wartet auf Sie.

A92S1

- > Mi, ab 12.08.2026
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 8 x 3 Std. - € 184,00 inkl. USt

A93S1

- > Mi, ab 21.10.2026
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 8 x 3 Std. - € 204,00 inkl. USt
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Bewegungsspiele für Kinder (6 bis 10 Jahre)



Spielend lernen wir verschiedene Bewegungsformen kennen. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung und das gemeinsame Erleben. Dazu kombinieren wir unterschiedliche Bewegungsspiele, Yogaübungen und Stopptanzen.

A990S1

- > Mi, ab 12.08.2026
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 32,50

A991S1

- > Mi, ab 21.10.2026
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 32,50
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Christa Möller, Erzieherin

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 Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht werden erhöht. Körper und Geist arbeiten zusammen. Die Atmung spielt eine entscheidende

de 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.

A2251

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 52,80



A22051

- > Mi, ab 21.10.2026
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 79,20



🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin

Walking-Kurs mit smovey-Ringen - Outdoor

NEU

Smovey-Walking ist ein effektives Outdoor-Fitnesstraining, das klassisches Gehen mit den vibrierenden „smovey“-Ringen kombiniert. Schwingbewegungen bringen die im Ring laufenden Stahlkugeln in Bewegung und aktivieren dadurch die Tiefenmuskulatur, fördern den Stoffwechsel, lösen Verspannungen und stärken das Lymphsystem. Es ist gelenkschonend und für alle Altersgruppen geeignet. Smovey-Ringe werden für den Kurs von der Dozentin zu Verfügung gestellt.

A117251

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⌚ 17.15 - 18.15 Uhr
- 5 x 1 Std - € 42,50



A117351

- > Mi, ab 23.09.2026
- ⌚ 17.15 - 18.15 Uhr
- 5 x 1 Std - € 42,50



A117451

- > Mi, ab 04.11.2026
- ⌚ 17.15 - 18.15 Uhr



5 x 1 Std - € 42,50
 🏠 Heinrich-Bushold-Straße 49, 61169 Friedberg, Treffpunkt vor der Kita Sonnenschein
 LTG Melanie Steinbrecher, DOSB-Trainerin C Breitensport, smoveyCoach



Gymnastik mit smovey-Ringen

NEU

Smovey-Gymnastik ist ein effektives Fitnesstraining, das klassische Gymnastikübungen mit den vibrierenden „smovey“-Ringen kombiniert. Schwingbewegungen bringen die im Ring laufenden Stahlkugeln in Bewegung und aktivieren dadurch die Tiefenmuskulatur, fördern den Stoffwechsel, lösen Verspannungen und stärken das Lymphsystem. Es ist gelenkschonend und für alle Altersgruppen geeignet. Smovey-Ringe werden für den Kurs von der Dozentin zu Verfügung gestellt.

A117451

- > Mi, ab 18.11.2026
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 5 x 1 Std - € 42,50
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal



LTG Melanie Steinbrecher, DOSB-Trainerin C Breitensport, smoveyCoach

Pilates für Fortgeschrittene

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.

A2351

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 52,80



A23051

- > Mi, ab 21.10.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 52,80
- 🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1



LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin

Nähen am Donnerstagvormittag

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

tensive Begleitung gelingen Ihnen auch anspruchsvolle Schnitte mit außergewöhnlichen Stoffen.

A105S1

- > Do, ab 13.08.2026
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 8 x 3 Std. - € 204,00

A106S1

- > Do, ab 22.10.2026
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 8 x 2,75 Std. - € 187,20
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2

LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



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.

A26S1

- > Do, ab 13.08.2026
- ⌚ 17.30 - 18.25 Uhr
- 8 x 0,92 Std. - € 64,00

A27S1

- > Do, ab 22.10.2026
- ⌚ 17.30 - 18.25 Uhr
- 9 x 0,92 Std. - € 72,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Lucas Schmidt, Fitnesstrainer

ditative 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. Tipp: Bitte bring eine kleine Decke und eine Flasche Wasser mit, damit du dich während der Praxis wohlfühlst.

A690S1

- > Do, ab 13.08.2026
- ⌚ 20.15 - 21.15 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 63,00

A691S1

- > Do, ab 22.10.2026
- ⌚ 20.15 - 21.15 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Hanni Kermani, Yoga- und Meditationslehrerin

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.

A10S1

- > Do, ab 13.08.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00

A11S1

- > Do, ab 22.10.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

Nähstunden für Modedfans 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.

A114S1

- > Do, ab 20.08.2026

Yin Yoga - Finde innere Ruhe und Balance

Yin Yoga ist eine sanfte und me-

Friedberg

- ⌚ 19.00 - 21.45 Uhr
6 x 2,75 Std. - € 140,25
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- LTG Angelika Meier, Bekleidungs-technikerin

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 Glasfiber 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 Problemzonen wie 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.

A3251

- > Fr, ab 14.08.2026
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
5 x 1 Std. - € 35,00

A3351

- > Fr, ab 23.10.2026
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 63,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2
- 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 zu überfordern. Haltung, Atmung und Energiefluss kommen in Bewegung - 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.

A43051

- > Fr, ab 14.08.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 63,00

A43151

- > Fr, ab 23.10.2026
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal
- LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigongtrainerin, Meditationslehrerin

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.

A6451

- > Fr, ab 14.08.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
7 x 1 Std. - € 63,00

A6551

- > Fr, ab 23.10.2026
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG N.N.

Kinder sprechen bunt



Kreativangebot für Kinder vom Schulalter bis zum Ende der Grundschulzeit (5 bis 10 Jahre) In diesem Kurs malt ihr mit verschiedenen Materialien und dürft euch künstlerisch ausprobieren. Darüber hinaus verbinden wir eure künstlerischen Experimente mit unterschiedlichen Atemtechniken und Entspannungsmethoden. Dadurch übt ihr, wie ihr zur Ruhe kommt, eure Gedanken sortiert und nebenbei euer Maß an Konzentration und Geduld steigert.

A107151

- > Fr, ab 30.10.2026
- ⌚ 16.00 - 18.00 Uhr
7 x 2 Std. - € 91,00
zzgl. 5€ Materialkosten
- 📍 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1
- LTG Simona Pachl

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.

A67157

- > Fr, den 09.10.2026,
- ⌚ 10.00 - 16.00 Uhr
1 x 6 Std. - € 48,00 inkl. 3,00

€ Materialkosten/Kopiergeld

⬇ Kaserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 3

LTG Karola Weis, staatl. gepr. Kinderpflegerin, Erzieherin



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.

A1290S1

> Sa, ab 15.08.2026
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
7 x 1 Std, - € 52,50

A1291S1

> Sa, ab 24.10.2026
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
9 x 1 Std, - € 67,50
⬇ Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Corinna Kilian, Fitnesstrainerin

Yoga - ganz für Dich

In diesen Yoga-Stunden werden wir die wunderbaren Möglichkeiten des Yoga kennenlernen,

die uns zu uns zurückführen, uns Kraft & neue Energie schenken sowie unseren Körper gezielt kräftigen können. Mit gezielten Atem-Übungen, ebenso wie mit verschiedenen mit dem Atem fließenden und gehaltenen Yogastellungen und kleinen Meditationen erforschen und erleben wir die kraftvolle Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist.

A671S1

> Sa, ab 08.08.2026
⌚ 11.45 - 13.15 Uhr
8 x 1,5 Std. - € 88,00

A670S1

> Sa, ab 24.10.2026
⌚ 11.45 - 13.15 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00
⬇ Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1

LTG Eva Lou Howell, Ann-Kathrin Rack, Rajma Pabel, Yogalehrerinnen

Auftakt - Tanz für Trauernde

NEU

Dieses Tanzangebot richtet sich an trauernde Menschen, um ihnen zu helfen, ihre Gefühle tänzerisch auszudrücken und zu verarbeiten. Tanz für Trauernde erfordert die Konzentration, alles tritt dabei vorübergehend in den Hintergrund. Dadurch erleben die Teilnehmer eine "Auszeit von der Trauer" und können die Wirkung des Tanzes auf den Körper und die Seele wahrnehmen. Die Bewegung gemeinsam in der Gruppe zu spüren und sich mit anderen Betroffenen in einem geschützten Rahmen zu begegnen, kann bei der Verarbeitung der Trauer helfen. Tanz für Trauernde eröffnet die Möglichkeit, auch ohne Partner oder Partnerin zu tanzen. Alle tanzen für sich und sind dennoch Teil einer Gruppe. Betroffene können

das Tanzen als neue positive Freizeitbeschäftigung kennenlernen und so ihren Alltag bereichern. Die speziell ausgewählte Musik unterstützt die Auszeit von der Trauer und möchte neue Gefühle wecken. Denn beim Tanzen kann sich ein innerer Raum für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude wieder öffnen.

A29S1

> Sa, ab 12.09.2026
⌚ 10.30 - 12.00 Uhr
4 x 1,5 Std. - auf Spendenbasis - zahlen Sie, was es Ihnen wert ist!

⬇ Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal

LTG Christina Glebe, Tanzlehrerin
Gisela Theis, Seelsorgerin

Retreat für Körper und Seele - Herzensgebet trifft Pilates

Unter dem Titel "Retreat für Körper und Seele - Herzensgebet trifft Pilates" laden Pfarrer Joachim Neethen und Pilateslehrerin Sandra Biedenkapp am Samstag, den 11. April 2026, von 10 bis 15 Uhr, zu einem besonderen fünfständigen Auszeit-Tag nach Friedberg ein. In einer wohl-tuenden Kombination aus stillen Gedanken, Meditation und Gebet öffnet das Herzensgebet einen Raum der inneren Einkehr und der achtsamen Begegnung mit Gott, während gezielte Pilatesübungen den Körper stärken, die Beweglichkeit fördern und die Körperwahrnehmung vertiefen. Das Retreat richtet sich an Menschen, die Körper und Seele in Einklang bringen, neue Kraft für den Alltag schöpfen und ihren Glauben mit Bewegung verbinden möchten.

A1490B1

> Sa, den 26.09.2026,
⌚ 10.00 - 15.00 Uhr
1 x 5 Std. - € 29,00

🏠 Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum der Stille

LTG Sandra Biedenkapp, Pila-
tes - und Fitnesstrainerin,
Trainerlizenz B und C, Joachim
Neethen, Pfarrer und Physio-
therapeut



Lieblingsstück nähen! In unserem Näh-Workshop für Jugendliche kannst du mithilfe von YouTube-Tutorials z. B. ein cooles Sweatshirt gestalten. Dabei bist du nicht auf dich allein gestellt: Unsere erfahrene Schneidermeisterin begleitet dich Schritt für Schritt, gibt wertvolle Tipps und zeigt dir, wie du sicher und gekonnt mit der Nähmaschine arbeitest. So gelingt dein Projekt garantiert - und du nimmst nicht nur ein selbstgenähtes Einzelstück, sondern auch echtes Know-how mit nach Hause!

A1140S1

> Sa, den 10.10.2026,
⌚ 10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 25,00
🏠 Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 2

LTG Simone Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin



Friedberg, Raum 2
LTG Simone Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin



Trommel-Workshop mit der Djembe-Trommel

NEU

Erleben Sie die Kraft westafrikanischer Rhythmen im zweitägigen Djembe-Workshop mit Ismael Seck, erfahrenem Trommler und Mitbegründer von Drum-Conversation®. In entspannter Atmosphäre lernen sie Grundtechniken, traditionelle Rhythmen und das Zusammenspiel in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop fördert Rhythmusgefühl, Konzentration und Gemeinschaft - und macht einfach Freude. Ein inspirierendes Angebot für alle, die Musik aktiv erleben möchten.

A1410S1

> Sa, ab 26.09.2026
⌚ 13.45 - 16.45 Uhr
2 x 3 Std. - € 99,00

A1411S1

> Sa, ab 07.11.2026
⌚ 13.45 - 16.45 Uhr
2 x 3 Std. - € 99,00
🏠 Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Saal

LTG Ismael Seck, Djembe-Experte



Näh-Workshop mit YouTube für Erwachsene

NEU

Kreativ werden und individuelle Lieblingsstücke nähen! In unserem Näh-Workshop für Erwachsene können Sie mithilfe von YouTube-Tutorials z. B. Baby- oder Kindersachen oder auch ein einzigartiges Kleidungsstück für sich selbst gestalten. Dabei profitieren Sie von der fachkundigen Begleitung unserer Schneidermeisterin, die wertvolle Tipps gibt und den sicheren Umgang mit der Nähmaschine vermittelt. So gelingt Ihr Projekt Schritt für Schritt - und Sie nehmen neben Ihrem Unikat auch praktisches Know-how mit nach Hause!

A1141S1

> Sa, den 14.11.2026,
⌚ 10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 25,00
🏠 Kaiserstraße 144, 61169



Wie mache ich schönere Fotos? Bildgestaltung für Einsteiger

Der Workshop behandelt gestalterische und inhaltliche Aspekte und eignet sich für Personen in der kirchlichen Öffentlichkeitsarbeit und Personen, die Inspiration für bessere Bilder suchen. Im Workshop geht es um kreative Möglichkeiten der Bildgestaltung durch unterschiedliche Bildausschnitte und die bewusste Nutzung von natürlichem Licht. Die Techniken funktionieren mit allen Geräten - egal, ob Handy oder Fotokamera.

A1142S1

> Sa, den 29.08.2026,
⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 48,00
🏠 Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Saal

LTG Ralf Happel, Medienexperte



Näh-Workshop mit YouTube für Jugendliche

NEU

Kreativ werden und dein eigenes

Bessere Social Media Posts durch Storytelling und Emotionen

Wie mache ich meinen Beitrag interessant? Sie haben schon erste

Erfahrungen mit Social Media gesammelt, betreuen bereits einen Social Media-Kanal und möchten Ihre Kompetenzen in der Gestaltung Ihres Kanals verbessern. Hier lernen Sie Bausteine kennen, mit denen Sie Aufmerksamkeit auf sich ziehen und Ihre Inhalte spannender gestalten können.

A1143S1

> Sa, den 07.11.2026,

🕒 18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2.5 Std. - € 48,00

🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal

LTG Ralf Happel, Medienexperte



Der Monat Elul, Rosch HaSchanah und Jom Kippur - jüdischer Begegnungsabend

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. Der Monat Elul, Rosch HaSchanah und Jom Kippur: Selbstreflexion, Umkehr und Versöhnung

A146K1

> Di, den 04.08.2026,

🕒 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 10,00

🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal

LTG Chasan Leah Frey-Rabine, Gesangslehrerin, jüdische Kantorin



Chanukah: Werdegang eines Festes - jüdischer Begegnungsabend

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. Chanukah: Werdegang eines Festes, das nicht in der hebräischen Bibel steht.

A147K1

> Di, den 17.11.2026,

🕒 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 10,00

🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal

LTG Chasan Leah Frey-Rabine, Gesangslehrerin, jüdische Kantorin



Tu bi Schwat, das Neujahr der Bäume - jüdischer Begegnungsabend

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. Tu bi Schwat, das Neujahr der Bäume: Frühlingserwachen und ökologische Verantwortung - Bäume und ihre Früchte symbolisch und spirituell betrachtet

A148K1

> Mi, den 16.12.2026,

🕒 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 10,00

🏠 Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Saal

LTG Chasan Leah Frey-Rabine, Gesangslehrerin, jüdische Kantorin



Evangelisches
Familienzentrum
Friedberg

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

Qigong für Senioren - sanfte Übungen für mehr Ruhe und Beweglichkeit

NEU

Dieser ganzheitlich wohltuende Kurs vermittelt ruhige, leicht erlernbare Qigong-Übungen, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Aufmerksamkeit fördern Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Ergänzend werden gezielte Fingerübungen zur Förderung von Konzentration, Koordination und Gedächtnis angeleitet. Kurze und regelmäßige Einheiten im Alltag fördern langfristig positive Veränderungen. Die Übungen können im Sitzen und Stehen durchgeführt werden und sind daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A678S7

- > Di, ab 11.08.2026
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 68,00

A679S7

- > Di, ab 27.10.2026
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 68,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigongtrainerin, Meditationslehrerin

Pilates trifft Beckenboden

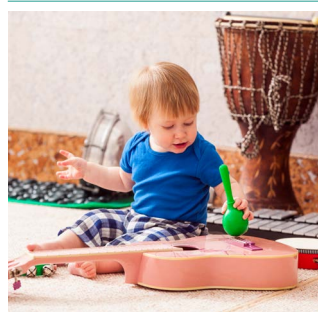
Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Eine bessere Gesundheit für deinen gesamten Körper ist

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.

A680G7

- > Di, ab 11.08.2026
- 🕒 16.30 - 17.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

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



Klangabenteuer für kleine Helden (0-2 Jahre)

NEU

In diesem Kurs entdecken Babys und Kleinkinder gemeinsam mit einer Bezugsperson spielerisch ihre Welt. Durch Singen, einfache Instrumente, Bewegung und Reime werden alle Sinne angeregt und die natürliche Freude an Musik gefördert. Es wird gesungen, geklatscht, gelauscht und natürlich auch ganz viel ausprobiert. Erste Rhythmuserfahrungen, kleine Entspannungsmomente und liebevolle Klangreisen sorgen für Ruhe und Geborgenheit. Ein liebevoll gestalteter Raum lädt dazu ein, die Umwelt mit Neugier zu erkunden, ganz im eigenen Tempo und mit viel Freude.

A6812B7

- > Mi, ab 12.08.2026
- 🕒 16.00 - 17.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Svenja-Cathrin Fischer, Persönlichkeits-, Lebenskompetenz- & Glücks-Trainerin

Freude am Beweglich-Sein für Senioren

NEU

Mit dem Älterwerden ist das Beweglichbleiben zunehmend wertvoll und hilfreich. Es kann immer noch viel Lebensfreude bereiten. Im Sitzen, Stehen und Gehen können Sie ihre Möglichkeiten, den Körper wahrzunehmen und wertzuschätzen, pflegen und erweitern. Eine Gruppe macht das Bewegen und sich untereinander auszutauschen lebendig und anregend. Ich freue mich auf Sie in Karben!

A6810B7

- > Do, ab 20.08.2026
- 🕒 16.00 - 17.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 48,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Cosima Becker, TouchLife®Praktikerin, Eutoniepädagogin, Meditationsanleiterin

Indische Küche

Lernen Sie die indische Küche kennen! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein leckeres 3-Gänge-Menü zu. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie typische indische Gerichte zubereiten und Gewürze richtig verwenden. Am Ende genießen wir alles zusammen in gemütlicher Runde. Perfekt für alle, die gerne kochen und Neues ausprobieren!

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

A652057

- > Fr, den 21.08.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
- 📍 Ramonvillestraße 2,
61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)



Pakistanische Küche

Erleben Sie die aromatische Küche Pakistans! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein traditionelles 3-Gänge-Menü zu und lernen dabei landestypische Gewürze und Techniken kennen. Am Ende genießen wir alles gemeinsam in gemütlicher Runde. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

A654157

- > Fr, den 23.10.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00

A654257

- > Fr, den 27.11.2026,
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
- 📍 Ramonvillestraße 2, 61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)

Yoga für Kinder (6 - 10 Jahre)

NEU

Gemeinsam mit Yogi-Löwe lernen die Kinder sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Durch Yoga-Geschichten, Spiele und körperliche Übungen werden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Konzentration und Kreativität gefördert. Durch das positive Körpergefühl werden die Kinder mutiger und im Alltag gelassener. Wir kreieren eigene Yoga-Geschichten, Kinder-Sonnengruß, Bewusstes Atmen mit der Klangschale, Pizza- und Igelballmassage, Fantasiereisen

A6808B7

- > Sa, ab 15.08.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00
- 📍 Ramonvillestraße 2,
61184 Karben

LTG Claudia Scheele, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder-, Jugend- und Familiencoach, Yogalehrerin

Mutig & stark durchs Leben

NEU

Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs für Kinder von 6 - 11 Jahren. In dem Kurs werden Kinder gestärkt, damit sie eine selbstbestimmte und glückliche Kindheit erleben und zu selbstbewussten Erwachsenen heranwachsen können. In Rollenspielen mit viel Spaß lernen sie: selbstsichere Kommunikation und mutiges Auftreten, eigene Grenzen und Grenzen anderer klarer wahrzunehmen, dranbleiben, auch wenn es mal schwierig wird, sich selbst zu vertrauen und ihre Superkraft zu entdecken, Empathie zu entwickeln für einen rücksichtsvollen

Umgang mit sich selbst und anderen, auf ihre Gefühle zu hören

A6809B7

- > Sa, ab 15.08.2026
- ⌚ 11.30 - 12.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00
- 📍 Ramonvillestraße 2,
61184 Karben

LTG Claudia Scheele, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder-, Jugend- und Familiencoach, Yogalehrerin

Kinder-Nähkurs für Anfänger (7 - 12 Jahre)

In meinem Nähkurs entdecken Kinder die Freude am kreativen Gestalten mit Stoffen, Farben und eigenen Ideen. Sie dürfen ausprobieren und Schritt für Schritt ihre ganz persönlichen Lieblingsstücke entstehen lassen. Dabei geht es nicht nur ums Nähen: Während die Kinder mit Nadel, Faden und Nähmaschine arbeiten, stärken sie ganz nebenbei wichtige Fähigkeiten fürs Leben. Sie lernen, konzentriert und geduldig an einer Sache dranzubleiben und entwickeln ein Gefühl für Abläufe und Genauigkeit. Ich begleite jedes Kind individuell in seinem eigenen Tempo. Am Ende halten die Kinder nicht nur ein selbstgenähtes Werk in den Händen, sondern ein gestärktes Vertrauen in sich selbst: "Das habe ich ganz alleine geschafft!"

A6811B7

- > Sa, den 12.09.2026,
- ⌚ 16.00 - 18.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 28,00
- 📍 Ramonvillestraße 2,
61184 Karben

LTG Svenja-Cathrin Fischer, Persönlichkeits-, Lebenskompetenz- & Glücks-Trainerin

Sommer-Spezial: Entspannung am See

Genießen Sie die wohlthuende Ruhe am Wölfersheimer See. Am frühen Morgen ist die Luft angenehm frisch und mit Atemgymnastik, Klopfmassagen und ausgewählten Übungen aus Qigong der Elemente, spüren Sie Ihren Körper, füllen ihn mit Energie und starten entspannt in den Tag.

A473K4

- > Di, den 21.07.2026,
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 7,50

A474K4

- > Di, den 28.07.2026,
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 7,50

A475K4

- > Di, den 04.08.2026,
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 7,50

♣ Wölfersheimer See

LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin

Sommer-Spezial: Auszeit für mich - Workshop zum Achtsamkeitstraining

Einfach mal runter kommen. Bei sich sein. Langsam machen. Mit Hilfe von kleinen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining Kraft aufnehmen, Energie tanken und einfach sein dürfen. Dazu sind alle eingeladen, die schon immer mal wissen möchten, wie sich Achtsamkeit für sich anfühlt, welche Wirkung es nach innen und außen haben könnte.

A520K4

- > Sa, den 08.08.2026,
- ⌚ 11.00 - 15.00 Uhr
- 1 x 4 Std. - € 30,00
- ♣ Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Anja Heydekorn, Ergotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Lachyogatrainerin

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.

A5110K4

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 37,50

A5111K4

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 67,50
- ♣ Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin

Ich bin (mir) wichtig - Einstieg in die Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Weg, zu mehr innerer Stabilität, um den Anforderungen mit Gelassenheit, Ruhe und Kraft - besser - begeben zu können. Es ist eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit und Widerstandskraft zu stärken. Es ist ein ganzheitliches Ansinnen, ungünstige Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, indem immer wieder eine Beobachterposition eingenommen wird. Mittels der Sinne wird ein Anker im gegenwärtigen Augenblick gelegt, um

nach Lösungen und Wegen aus einem eventuellen Dilemma zu suchen. Achtsamkeit ist wirksam im Her-Kreislauf-System bspw. blutdrucksenkend, bei depressiven Stimmungen, Ängsten oder auch Problemen des Denkens. Kommen Sie mit zu einer spannenden Reise zu sich selbst.

A521K4

- > Mi, ab 16.09.2026
- ⌚ 19.30 - 21.00 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 60,00
- ♣ Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Anja Heydekorn, Ergotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Lachyogatrainerin



Backkurs: Bio-Hülsenfrüchte

Die Bio-Konditormeisterin Nanetta Ruf (www.konditoureide.de) vermittelt Ihnen professionelle Handgriffe und Tricks für Ihre gelungene und verblüffende Gebäckerstellung. Verstecken sie die gesunden Hülsenfrüchte in spannenden, neuen Gebäcken. Mit ihrem hohen Anteil an Eiweiß und Eisen sind sie ein wichtiger Teil für eine ausgewogene Ernährung. Geben Sie süßen Kreationen einen ganz neuen Aspekt indem Sie wertvolles Eiweiß und Eisen anstatt aus Fleisch aus Hülsenfrüchten aufnehmen. Und tun Sie

ganz genüssliche etwas Gutes für Klima und Tierwohl. Überzeugen Sie sich von Lupinen-Kaffee-Cupcakes, Kichererbsen Kuchen oder veganen Linsen-Schoko-Cookies und genießen Sie einen lehrreichen und leckeren Abend. Bitte Schürze und Gebäckdose mitbringen. Bio-Rohstoffe und Rezepturen sind im Angebot enthalten.

A482K4

> Do, den 22.10.2026,

⌚ 17.30 - 20.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 50,00

📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Nanetta Ruf, Konditormeisterin



Rosiger Bio-Weihnachtsbackkurs

Die Bio-Konditormeisterin Nanetta Ruf (www.konditourei.de) vermittelt Ihnen professionelle Handgriffe und Tricks für Ihre gelungene und verblüffende Weihnachtsbäckerei. Sie lernen die Vielfalt der Steinfurther Bio-land Rosenblüten kennen und erfahren die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Anwendungen der verschiedenen Rosenaromen bei der Gebäckherstellung. Wir verwandeln bekannte Rezepturen in außergewöhnliche, rosige Plätzchen, die jeden Gaumen verzaubern und erhalten Einblicke in neue weihnachtliche Rezepturen. Sammeln Sie neue Inspirationen und tauchen Sie ein in die Welt der Rose. Bitte Schürze und Gebäckdose mitbringen. Bio Rohstoffe und Rezepturen sind im Angebot enthalten.

A483K4

> Do, den 19.11.2026,

⌚ 17.30 - 20.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 50,00



📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
LTG Nanetta Ruf, Konditormeisterin

Indische Küche

Lernen Sie die indische Küche kennen! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein leckeres 3-Gänge-Menü zu. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie typische indische Gerichte zubereiten und Gewürze richtig verwenden. Am Ende genießen wir alles zusammen in gemütlicher Runde. Perfekt für alle, die gerne kochen und Neues ausprobieren möchten! Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

A6521K4

> Fr, den 18.09.2026,

⌚ 15.00 - 18.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

A6522K4

> Fr, den 20.11.2026,

⌚ 15.00 - 18.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)



Pakistanische Küche

Erleben Sie die aromatische Küche Pakistans! In diesem Kochkurs

bereiten wir gemeinsam ein traditionelles 3-Gänge-Menü zu und lernen dabei landestypische Gewürze und Techniken kennen. Am Ende genießen wir alles gemeinsam in gemütlicher Runde. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Bringen Sie bitte 20 Euro in bar am Kurstag mit.

A6540K4

> Fr, den 28.08.2026,

⌚ 15.00 - 18.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)



Japan 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 Exotik in Ihre heimische Küche.

A504K4

> Fr, den 13.11.2026,

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Naoko Iimuro, Japanischlehre-rin, Unternehmerin (Catering)



EFZ



Evangelisches Familienzentrum
Wölfersheim

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

Weitere Standorte

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. Beendet wird jede Übungsstunde mit Entspannungsübungen.

A532S5

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00

A533S5

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00

A534S5

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 48,00

A535S5

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00

A536S5

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 56,00

A537S5

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 56,00
- ♣️ Grüner Weg 4-6, 61118 Bad Vilbel - Rudolf-Trey-Saal
- LTG Judith Steinbrenner, Senioren-sporttrainerin

Sittanz für Senioren



Auch für Senioren sind Tänze eine schöne Möglichkeit, sich fit zu

halten, auch wenn es körperlich Defizite gibt. Das Tanzen im Sitzen (Sittanz) 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 zur Musik regt zudem das Gehirn an.

A646S7

- > Mo, ab 17.08.2026
- ⌚ 17.00 - 18.30 Uhr
- 4 x 1,5 Std. - € 44,00

A6460S7

- > Mo, ab 28.09.2026
- ⌚ 17.00 - 18.30 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 110,00
- ♣️ Obergasse 6, 63691 Ransstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus

LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Stuhlyoga - Bewegung, die allen gut tut



Sanfte Dehnungen, bewusste Atmung und kleine Momente der Entspannung: Stuhlyoga macht es möglich, Yoga ohne Matte und ohne Vorkenntnisse zu erleben. Die Übungen finden im Sitzen oder im sicheren Stand auf Stuhl statt und sind ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verspannungen lösen und neue Energie tanken möchten. Komm vorbei und gönne Dir eine Auszeit, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt.

A673S7

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 15.00 - 16.15 Uhr

7 x 1,25 Std. - € 63,00
A674S7

- > Di, ab 06.10.2026
- ⌚ 15.00 - 16.15 Uhr
- 7 x 1,25 Std. - € 63,00
- ♣️ Obergasse 6, 63691 Ransstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
- LTG Christa Mansky, Soziologin, Yogalehrerin



Hatha Yoga - Zeit nur für Dich

Hatha Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. 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.

A632S7

- > Di, ab 11.08.2026
- ⌚ 18.00 - 19.15 Uhr
- 8 x 1,25 Std. - € 88,00

A63357

- > Di, ab 20.10.2026
- ⌚ 18.00 - 19.15 Uhr
- 10 x 1,25 Std. - € 110,00
- 📍 Obergasse 6, 63691 Rans-
tadt-Ober-Mockstadt - Ev.
Gemeindehaus
- LTG Daniela Stehling



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. .

A62857

- > Fr, ab 14.08.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00



A62957

- > Fr, ab 16.10.2026
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00
- 📍 Obergasse 6, 63691 Rans-
tadt-Ober-Mockstadt - Ev.
Gemeindehaus
- LTG Sigrid Muster, Qigonglehrerin



Kinderyoga-Kurs (6-12 Jahre)



In diesem Kurs erwartet die Kinder eine liebevolle und spielerische Einführung in die Welt des Yoga. Mit kindgerechten Übungen (Asanas), Bewegungs- und Achtsamkeitsspielen sowie einfachen Atemübungen entdecken sie ihren Körper. Fantasiereisen, Entspannungsphasen und der Einsatz von Musik und Geschichten - gerne auch gemeinsam mit dem eigenen (Lieblings-)Kuscheltier - schaffen eine ruhige und zugleich kreative Atmosphäre. Ein wertschätzender Umgang miteinander steht dabei stets im Mittelpunkt. Das Ziel ist es, Konzentration und Selbstvertrauen zu stärken, das Körpergefühl und die Motorik zu fördern sowie einen gesunden Umgang mit Stress zu unterstützen. Die Kinder lernen, zur Ruhe zu kommen, ihre emotionale Balance zu finden und entwickeln Freude an Bewegung - ohne Leistungsdruck.

A633057

- > Fr, ab 14.08.2026
- ⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00



A633157

- > Fr, ab 23.10.2026
- ⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00
- 📍 Obergasse 6, 63691 Rans-
tadt-Ober-Mockstadt - Ev.
Gemeindehaus
- LTG Daniela Stehling



Kundalini Yoga

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

A64357

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 6 x 1,5 Std. - € 54,00



A64457

- > Mi, ab 21.10.2026
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr



- 5 x 1,5 Std. - € 45,00
- 📍 Auf dem Graben 35, 63667
Nidda
- LTG Christa Mansky, Soziologin,
Yogalehrerin



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.

A62357

- > Mi, ab 12.08.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00



A62457

- > Mi, ab 04.11.2026
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00
- 📍 Chemnitz Straße 1, 61191
Rosbach-Rodheim, Katholi-
sche Kirche



- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates
- und Fitnesstrainerin, Trainer-
lizenz B und C

Weitere Standorte

Auf dem Weg in den Ruhestand

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!

A47053

> Do, den 05.11.2026,
⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 8,00

🏠 Geistliches Zentrum Nieder-Weisel, Johannerstraße 7, 35510 Butzbach

LTG Britta Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin

Auszeit im Advent - Fahrt zum Ev. Kloster Schwanberg

Begleitet durch Pfarrer Baumann wird die langjährige Pfarrerin des Geistlichen Zentrums Schwanberg, Maria Reichel u.a. einen meditativen Gang über den Schwanberg, eine Einführung in die Meditation, biblische Betrachtungen und Übungen, die alle Sin-

ne ansprechen, anbieten. Kosten mit Vollverpflegung (vegetarisch) 330 Euro pro Person im Einzelzimmerstornobedingungen bei Rücktritt: pro Pers./ Tag3 Monate bis 14 Tage vor der Veranstaltung: 35 Euro 14 Tage bis 1 Tag vor der Veranstaltung: 55 Euro Am Anreisetag oder bei Nichtanreise: 100% des vereinbarten Preises Die Stornogebühren fallen an, wenn ihr Platz nicht nachbesetzt werden kann.

A672K7

> Fr, ab 27.11.2026
⌚ 10.00 - 17.00 Uhr
3 x 7 Std. - € 330,00

🏠 Rödelsee

LTG Christoph Baumann



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.

A700K7

> Di, den 01.09.2026,
⌚ 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 10,00 Bei Kurs- teilnahme schreiben wir €

5,00 auf die Teilnahmegebühr gut!

🏠 Ev. Gemeindehaus Ober-Mörlen

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-Informationsveranstaltung findet am 01.09. unter Kursnummer A700K7 statt.

A701K7

> Mo, 21.09.2026
Do, 24.09.2026
Sa, 26.09.2026
⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
3 x 2 Std. - € 42,00
🏠 Ev. Gemeindehaus Ober-Mörlen

LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin

Sommer-Spezial: Würzburg - Gemeinsam statt einsam

Mit Stadtrundfahrt mit dem Bähnchen und Schifffahrt nach Veitshöchheim.

A640157

- > Mi, den 08.07.2026,
- 🕒 ganztägig - € 109,00
- 🏠 Würzburg

LTG André Schmitt, Reiseleiter, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Sommer-Spezial: Trier - Gemeinsam statt einsam

Mit Stadtführung und Ausflug nach Luxemburg.

A640257

- > Sa, den 11.07.2026,
- 🕒 ganztägig - € 109,00
- 🏠 Trier

LTG André Schmitt, Reiseleiter, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Sommer-Spezial: Köln - Musical Moulin Rouge - Gemeinsam statt einsam



Inkl. Ticket (Mittagsvorstellung) und Stadtpaziergang

A640357

- > So, den 12.07.2026,
- 🕒 ganztägig - € 199,00
- 🏠 Köln

LTG André Schmitt, Reiseleiter, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Lindau & Umgebung: Pilates, Fahrradtour und Wandern - Gemeinsam statt einsam

13.09.: Morgens Abfahrt (Abholung innerhalb der Wetterau), Ankunft - gegen Mittag in Lindau. Nachmittags Spaziergang über die Insel Lindau. Anschließend 45 Minuten Pilates mit Sandra Biedenkapp - Pilates- und Fitnesstrainerin, die auch die ganze Tour begleitet. 14.09.: Nach dem Frühstück Radtour ins benachbarte Bregenz. Am Nachmittag Ausflug in die Schweiz nach St. Gallen.

15.09.: Nach dem Frühstück Fahrt auf den 1064m hohen Pfänder mit herrlichem Blick auf den Bodensee, anschließend Wanderung. Am Nachmittag zur freien Verfügung oder kurzer Ausflug nach Wangen im Allgäu. 16.09.: Vor dem Frühstück Pilates mit Sandra Biedenkapp. Nach dem Frühstück Heimreise in die Wetterau. Im Preis von 599,00€ im DZ (Einzelzimmer - 729,00€) ist enthalten: Fahrt mit modernem Kleinbus, 3xÜF im 3-Sterne-Maxhotel in Lindau, alle im Programm genannten Ausflüge, Mietfahrrad für einen Tag, geführte Rad- und Wandertour, 2x Pilates, Abholung von Zuhause innerhalb der Wetterau, Getränke (Wasser) innerhalb der Fahrt, Infomaterial.

A6804B7

- > So, ab 13.09.2026
- 🕒 virtätig - € 729,00
- 🏠 Bodensee, Insel Lindau

LTG André Schmitt, Reiseleiter, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

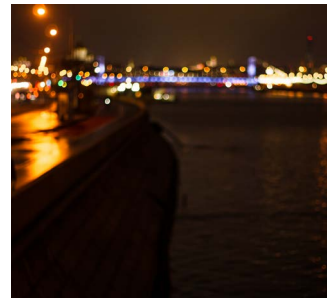
Wernigerode - Quendlinburg - Goslar - Gemeinsam statt einsam

Mit Fahrt mit dem Stadtbähnchen und Stadtpaziergang und 1xÜF.

A640457

- > Di, ab 10.11.2026
- 🕒 zweitägig - € 289,00
- 🏠 Wernigerode - Quendlinburg - Goslar

LTG André Schmitt, Reiseleiter, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C



Hafenweihnacht Lindau - Gemeinsam statt einsam

Mit Stadtpaziergang, Ausflug nach Bregenz und in die nähere Umgebung

A640557

- > Do, ab 26.11.2026
- 🕒 ganztägig - € 419,00
- 🏠 Lindau

LTG André Schmitt, Reiseleiter, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Reisen & Tagesfahrten

Weihnachtsmarkt Wiesbaden - Gemeinsam statt einsam

Besuch auf dem Weihnachtsmarkt.

A6406S7



> Mi, den 09.12.2026,

🕒 ganztägig - € 99,00

📍 Wiesbaden

LTG André Schmitt, Reiseleiter,
Sandra Biedenkapp, Pilates
- und Fitnesstrainerin, Trainer-
lizenz B und C



Weihnachtsmarkt Fulda - Gemeinsam statt einsam

Weihnachtsmarkt

A6407S7



> Mo, den 14.12.2026,

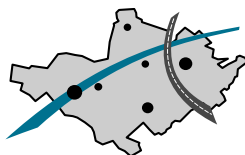
🕒 ganztägig - € 99,00

📍 Fulda

LTG André Schmitt, Reiseleiter,
Sandra Biedenkapp, Pilates
- und Fitnesstrainerin, Trainer-
lizenz B und C

Jetzt neu:

**Unser Evangelisches
Familienzentrum in Florstadt**



**Evangelisches Familienzentrum
„Florstädter FamilienZeit“**

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

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 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

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 / Magnific / iStock/monkeybusinessimages / 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

facebook.com/familienbildungwetterau
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