



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

... weil jeder Mensch uns wichtig ist!

**Begegnung – Begleitung – Beratung – Bildung**



**Januar – Juli 2024**

Friedberg S. 4 | Aktion Familien bewegen sich S. 9 | Bad Nauheim S. 12 | Butzbach S. 15  
Wölfersheim S. 20 | Gebührenfreie Kurse zum Frauentag S. 22 | Ober Mockstadt S. 23  
Karben S. 24 | Bad Vilbel S. 25 | Weitere Kursorte S. 26 | Online-Angebote S. 27  
Angebote im Bereich Glauben und Leben S. 29 | Integrationskurse S. 30

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



# Evangelische Familienbildung Wetterau

Träger: Evangelisches Dekanat  
Wetterau

## Beratung und Anmeldung

☎ 06031 1627-800

✉ [info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de)

## Öffnungszeiten

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

Do. 09:00 bis 13:00 Uhr

Fr. geschlossen

## Adressen

61169 Friedberg/Hessen

### Verwaltung und Kreativ leben

Hanauer Str. 39

### Eltern-Kind-Angebote, Bewegungs- und Entspannungskurse

Ludwigstr. 17

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

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

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



Unsere ausführlichen Teilnahme-  
bedingungen und Datenschutz-  
bestimmungen finden Sie unter:

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



## Shiba Bühlmeyer

Geschäftsführerin

Ludwigstr. 17 ☎ 06031 1627-820

[buehlmeyer@familienbildungwetterau.de](mailto:buehlmeyer@familienbildungwetterau.de)

## Heidrun Kroeger-Koch

Koordination Wölfersheim

und Glauben leben,

Koordination Ev. Familienzentrum

Friedberg und Ev. Familienzentrum

Wölfersheim

Ludwigstr. 17 ☎ 06031 1627-860

[kroeger-koch@familienbildungwetterau.de](mailto:kroeger-koch@familienbildungwetterau.de)

## Stefanie Politsch

Koordination Friedberg, Bad Nauheim,

Butzbach, Dezentral und EFB*mobil* /

Schwimmkurse/

Koordination Ev. Familienzentrum

Butzbach

Ludwigstr. 17 ☎ 06031 1627-850

[politsch@familienbildungwetterau.de](mailto:politsch@familienbildungwetterau.de)

## Gerhard Radgen

Koordinator für Männer, Aktives

Alter(n) – 55+, Digitale Kompetenzen

Ludwigstr. 17 ☎ 06031 1627-870

[radgen@familienbildungwetterau.de](mailto:radgen@familienbildungwetterau.de)

## Sandra Biedenkapp

Anmeldung und Verwaltung

Hanauer Str. 39 ☎ 06031 1627-880

[biedenkapp@familienbildungwetterau.de](mailto:biedenkapp@familienbildungwetterau.de)

## Justyna Bonarek

Backoffice

Hanauer Str. 39

[bonarek@familienbildungwetterau.de](mailto:bonarek@familienbildungwetterau.de)

## Leyla Motevalli

Backoffice

Hanauer Str. 39

[motevalli@familienbildungwetterau.de](mailto:motevalli@familienbildungwetterau.de)

# Herzlich willkommen

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Familien sind eine Zukunftskraft – für unsere Ev. Familienbildung Wetterau und die ganze Gesellschaft!

Unser umfangreiches Kursprogramm soll Ihnen viel von dem bieten, was wir in unserer Philosophie beschreiben: bilden + begegnen + beraten + begleiten.

Wir haben an unseren bisherigen und an unseren neuen Standorten ein ausgewähltes Kursangebot zusammengestellt, so dass Sie unkompliziert und wohnortnah an einem gewünschten Kurs teilnehmen können. Zusätzlich haben wir mit unserem Hybrid-Kurs in Friedberg in diesem Semester ein Pilotprojekt für den Bereich Sport für Sie ins Leben gerufen. Damit Sie in den Wintertagen frei entscheiden können, ob Sie zum Kursort fahren oder bequem von Zuhause aus an dem Angebot teilnehmen möchten. Zum Thema „Zusammenhalt in Vielfalt“ haben wir unsere langersehnte BAMF-Zulassung für die Durchführung der Integrationskurse erhalten und auch einen ersten Integrationskurs erfolgreich in Karben gestartet.

Wir machen Angebote für alle Familien im näheren und weiteren Umfeld, in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen, die (Groß-)Eltern bei der Erziehung und Fürsorge für ihre (Enkel-)Kinder stärken und entlasten. Die Angebote in diesem Prospekt dienen dem Austausch und dem Beziehungsaufbau, sie bieten Räume, in denen Familien Fragen stellen und in den Austausch gehen können. Menschen aller Generationen können sich hier aktiv in das gesellschaftliche Leben einbringen. Hier lernen Sie miteinander und unterstützen einander.

Unsere Kursangebote dienen so der Vernetzung von Familien untereinander und tragen dazu bei, dass Familien ihre Vorstellungen von einem guten Leben entwickeln und verwirklichen können.

Wir wünschen uns, dass Sie das passende Angebot finden und wir freuen uns auf Sie.

Wie immer sind Sie bei uns herzlich willkommen. Lassen Sie sich bei uns beraten oder teilen Sie uns mit, welche Angebote Ihnen fehlen.

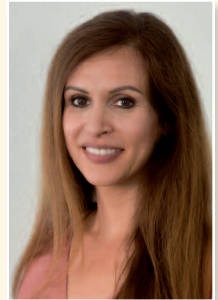
Wir freuen uns auf das nächste halbe Jahr mit Ihnen!

## Herzliche Grüße

**Shiba Bühlmeyer**  
**Geschäftsführerin**

P.S.: Wir haben vor kurzem unseren Newsletter gestartet. Wenn Sie keines unserer aktuellen Angebote und Neuigkeiten verpassen möchten, melden Sie sich gleich an.

Unter [www.familienbildungwetterau.de/service-navigation/newsletter](http://www.familienbildungwetterau.de/service-navigation/newsletter)  
oder per E-Mail an: [info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de)



## Montag



### Musikgarten 0 - 2 Jahre

Gemeinsam musizieren macht Spaß und fördert auf vielfältige Weise. Wir singen, bewegen und tanzen zur Musik und lernen erste Instrumente kennen und spielen.

**X1441P1**

→ Mo., ab 15.01.24

**X1442P1**

→ Mo., ab 08.04.24

⌚ 11.00 - 12.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich - € 82,50

LTG D. Mulder-Koppehl, Musikgartenpädagogin

### Flohnhüpfen 1 - 2 Jahre

**X1451P1**

→ Mo., ab 15.01.24

⌚ 15.30 - 16.30 Uhr

7 x 1 Std. - wöchentlich - € 54,00

**X1452P1**

→ Mo., 04.03.2024

⌚ 15.30 - 16.30 Uhr

9 x 1 Std. - wöchentlich - € 69,00

LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz B+C

### Zwergenhüpfen 2 - 3 Jahre

**X1461P1**

→ Mo., den 15.01.24

7 x 1 Std. - € 54,00

**X1462P1**

→ Mo., 04.03.2024

⌚ 15.30 - 16.30 Uhr

9 x 1 Std. - wöchentlich - € 69,00

LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz B+C

## Montag



### Wirbelsäulengymnastik

→ als Hybrid-Kurs

Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden. Es ist ein ganzheitliches Training, wovon nicht nur der Rücken, sondern Ihr gesamter Körper profitiert.

**X1851P1**

→ Mo., ab 15.01.24

⌚ 17.45 - 18.45 Uhr

6 x 1 Std. - wöchentlich - € 52,00

**X1951P1**

→ Mo., 26.02.2024

⌚ 17.45 - 18.45 Uhr

6 x 1 Std. - wöchentlich - € 52,00

**X1961P1**

→ Mo., 22.04.2024

⌚ 17.45 - 18.45 Uhr

5 x 1 Std. - wöchentlich - € 44,00

LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz B+C

### Rückenfit am Abend

Das Fitnesstraining ist eingebettet in einem vielfältigen Stundenverlauf mit Gymnastik, Entspannung und Dehnung.

**X1891P1**

→ Mo., ab 15.01.24

⌚ 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich - € 77,00

**X1892P1**

→ Mo., ab 15.04.24

⌚ 19.00 - 20.00 Uhr

13 x 1 Std. - wöchentlich - € 99,00

LTG G. Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

## Montag



### Nähen - leicht gemacht

Hier erlernen Sie die Grundkenntnisse des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Fortgeschrittene können Neues dazu lernen.

**X216P1**

→ Mo., ab 25.01.24

⌚ 19.00 - 21.30 Uhr

8 x 2,5 Std. - wöchentlich - € 158,00

**X5425P1**

→ Mo., ab 19.02.24

⌚ 19.00 - 21.30 Uhr

5 x 2,5 Std. - wöchentlich - € 89,00

**X5426P1**

→ Mo., ab 01.04.24

⌚ 19.00 - 21.30 Uhr

5 x 2,5 Std. - wöchentlich - € 89,00

**X5427P1**

→ Mo., ab 27.05.24

⌚ 19.00 - 21.30 Uhr

7 x 2,5 Std. - wöchentlich - € 125,00

LTG S. Peters-Herzberger, Schneidermeisterin

→ Weitere Termine auf Anfrage, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Dienstag



### Wirbelsäulengymnastik – gesunder Rücken

Bei diesem Kurs werden funktionelle Übungen dafür sorgen, dass Ihre Kraft gesteigert, das Gleichgewicht und die Koordination geschult, Ihre Beweglichkeit gefördert und die Faszien geschmeidig werden.

**X190P1**

→ Di., ab 16.01.24  
⌚ 09.00 - 10.00 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

LTG V. Türkis, Trainerin für Fitness, Gesundheit, Sport und Prävention

### Power Mums – Workout für sportliche Mütter



→ als Hybrid-Kurs

Power Moms ist ein Kurs für alle Mamas, die nach der Rückbildung weiterhin sportlich aktiv sein wollen. Es ist ein funktionales Training, das den Körper ganzheitlich kräftigt und somit leistungsfähiger für den Alltag als Mama, werden lässt.

**X191P1**

→ Di., ab 16.01.24  
⌚ 10.15 - 11.15 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 85,00

**K** Mit Kinderbetreuung – für Kinder, die selbstständig laufen können.

LTG V. Türkis, Trainerin für Fitness, Gesundheit, Sport und Prävention

Dienstag

### Abenteuer Sprache – Better together – für Eltern und Kinder



Ein spielerisches Angebot für Groß und Klein, ganz ohne englische Vorkenntnisse. Wir spielen, sind kreativ, bewegen uns, lernen Geschichten, Elemente aus dem Theater und dem Yoga – und das alles in der englischen Sprache.

**X147P1**

→ Di., ab 16.01.24  
⌚ 11.30 - 12.30 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

LTG C. Mohr, Heilerziehungspflegerin, Doula, Stillberaterin i.A.



### Yoga und Wellness für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Möglichkeit aktiv zu bleiben, den Körper sanft zu kräftigen und mögliche Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

**X1871P1**

→ Di., ab 16.01.24  
⌚ 18.30 - 19.30 Uhr  
7 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 67,00

LTG J. Fröhlich, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

Dienstag



### Nähstunden für Modedfans

Sie erhalten fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß – ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen.

**X2171P1**

→ Di., ab 09.01.24  
⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
10 x 2,75 Std. - wöchentlich -  
€ 198,00

**X2172P1**

→ Di., ab 26.03.24  
⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
LTG 7 x 2,75 Std. - wöchentlich -  
€ 138,00

**X2173P1**

→ Di., ab 21.05.24  
⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
8 x 2,75 Std. - wöchentlich -  
€ 158,00

LTG C. Jochen, Schneidermeisterin

### Hatha-Yoga am Abend

Diese Form des Yogas bietet die Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Unsere Körperübungen (Asanas) wirken sich positiv auf die körperliche Stabilität, Kraft, Flexibilität und Ausgeglichenheit aus. Ergänzt werden die Asanas mit Atemübungen und Entspannungselementen.

**X1872P1**

→ Di., ab 16.01.24  
⌚ 20.00 - 21.15 Uhr  
7 x 1,25 Std. - wöchentlich -  
€ 69,00

LTG J. Fröhlich, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

## Mittwoch

### Abenteuer Bewegung – Für Eltern und Kinder

Wir haben Spaß an der Bewegung mit Elementen aus Tanz, Yoga und Gymnastik. Hüpfen, balancieren, rückwärtsgehen, all das ist wichtig für die Körperkontrolle.

**X148P1**

→ Mi., ab 17.01.24

⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

LTG C. Mohr, Heilerziehungspflegerin, Doula, Stillberaterin i.A.

**NEU**

### Nächstunden für Modedans

Kleiderkauf ist immer wieder Stress? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum.

**X265P1**

→ Mi., ab 17.01.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
5 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 117,00

**X266P1**

→ Mi., ab 21.02.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
4 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 93,60

**X267P1**

→ Mi., ab 17.04.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
6 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 140,00

**X268P1**

→ Mi., ab 05.06.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
6 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 140,00

LTG S. Peters-Herzberger, Schneidermeisterin

## Mittwoch

### Abenteuer Singen, Summen und Töne

Die Welt ist Klang und wir machen uns auf die Entdeckungsreise mit Tönen, Klang und der eigenen Stimme. Wir lernen Lieder kennen, die uns Freude machen.

**X149P1**

→ Mi., ab 17.01.24

⌚ 11.15 - 12.15 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

LTG C. Mohr, Heilerziehungspflegerin, Doula, Stillberaterin i.A.

**NEU**

### Nähtreff am Abend

Frauen treffen sich, die Lust am Gestalten mit Stoffen und Nähen von aktueller, dem Typ und Stil entsprechender, Kleidung haben. Bringen Sie Ihre Ideen mit, wir setzen sie gemeinsam um.

**X214P1**

→ Mi., ab 17.01.24

⌚ 18.30 - 21.15 Uhr  
5 x 2,75 Std. - 14-tägig -  
€ 100,00

**X2141P1**

→ Mi., ab 17.04.24

⌚ 18.30 - 21.15 Uhr  
5 x 2,75 Std. - 14-tägig -  
€ 100,00

LTG A. Meier, Bekleidungstechnikerin



## Donnerstag

### Spielkreis bis 3. Lebensjahr

Sich in einer größeren Gruppe zu rechtfinden und erste Regeln des Sozialverhaltens üben. Altersentsprechende Spiel- und Materialangebote, Lieder und Fingerreime sind Bestandteil dieses Angebotes.

**X150P1**

→ Mi., ab 24.01.24

⌚ 9.30 - 11.30 Uhr  
8 x 2 Std. - wöchentlich -  
€ 105,00

**X1500 P1**

→ Mi., ab 10.04.24

8 x 2 Std. - wöchentlich -  
€ 105,00

LTG K. Klaus-Mrazek, Erzieherin

## Donnerstag

### Nähen am Donnerstagvormittag

Nächstunden für Frauen, die vormittags Zeit und Lust haben, mit der Nähmaschine in einer kleinen Gruppe ihre Traummodelle aus ihrem Lieblingsstoff zu erschaffen.

**X2694P1**

→ Do., ab 18.01.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
9 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 210,00

**X2695P1**

→ Do., ab 18.04.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
5 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 117,00

**X2696P1**

→ Do., ab 13.06.24

⌚ 09.00 - 12.00 Uhr  
5 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 117,00

LTG S. Peters-Herzberger, Schneidermeisterin

**Donnerstag**



**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.

**X1881P1**

→ Do., den 18.01.24  
 ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
 10 x 1 Std. - wöchentl. - € 77,00

**X1882P1**

→ Do., den 18.04.24  
 ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
 11 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 84,00

LTG G. Kricheldorf, Übungsleiterin  
 B - Sport

**Nähstunden für Modedesignerfans 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.

**X215P1**

→ Do., ab 18.01.24  
 ⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
 5 x 2,75 Std. - 14-täglich -  
 € 99,00

**X2151P1**

→ Do., ab 18.04.24  
 ⌚ 19.00 - 21.45 Uhr  
 5 x 2,75 Std. - wöchentlich -  
 € 99,00

LTG A. Meier, Bekleidungs-  
 technikerin

**Donnerstag**

**Nähen – leicht gemacht**

**X216P1**

→ Do., ab 25.01.24  
 ⌚ 19.00 - 21.30 Uhr  
 8 x 2,5 Std. - 14-täglich -  
 € 158,00

→ Weitere Termine auf Anfrage, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

LTG S. Peters-Herzberger,  
 Schneidermeisterin

**Freitag**

**Nähkurs für Teenager ab 12 Jahren**

Nähen macht noch mehr Spaß in einer Runde von Gleichgesinnten. Lerne wie du für dich z. B. einen Pullover, ein Kleid, eine Hose, eine Tasche oder Accessoires selbst nähen kannst. Bringe einen Schnitt deiner Wahl, den dazu passenden vorgewaschenen Stoff und Nähgarn mit und lerne Abmessen, Zuschneiden und welcher Stich wofür angewendet wird.

**X22P1**

→ Fr., ab 23.02.24

**X23P1**

→ Fr., ab 07.06.24  
 ⌚ 16.30 - 19.00 Uhr  
 5 x 2,5 Std. - wöchentlich -  
 € 75,00

LTG I. Langsdorf, Schneider-  
 meisterin



**Freitag**

**Gitarrenkurs – 5 Akkorde in 5 Wochen – Einsteigerkurs**

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

**X5101R1**

→ Fr., ab 19.01.24

**X5102R1**

→ Fr., ab 23.02.24

**X5103R1**

→ Fr., ab 19.04.24

**X5104R1**

→ Fr., ab 07.06.24  
 ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr  
 5 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 55,00

LTG G. Radgen, Gemeinde-  
 pädagoge

**Aktionstag  
 Familien  
 bewegen sich  
 Seite 9**

**Gebührenfreie  
 Kurse zum  
 Internationalen  
 Frauentag  
 siehe  
 Seite 22**

**8. März**

## Digitale Kompetenzen

### Smartphone für Anfänger

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt an Ihrem Android Smartphone, in Ihrem Tempo, was Ihr Smartphone für Sie tun kann. Die wichtigsten Tricks und Kniffe zur leichten Bedienung werden besprochen und geübt.

#### X5001R1

→ Mo., den 15.01.24  
 ⌚ 14.00 - 15.30 Uhr  
 5 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 65,00

#### X5002R1

→ Mo., den 26.02.24  
 ⌚ 14.00 - 15.30 Uhr  
 5 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 65,00

#### X5003R1

→ Mo., den 15.04.24  
 ⌚ 14.00 - 15.30 Uhr  
 5 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 65,00

LTG G. Radgen, Gemeinde-  
 pädagoge

### Laptop und Windows 10/11 - Wie geht das?

In einer kleinen Gruppe (max. 4 Personen) schauen wir gemeinsam wie die grundsätzliche Bedienung erfolgt und wie man ein Programm installiert. Nebenbei erfahren Sie auch einige Tricks, wie man sich die Arbeit am Laptop vereinfachen kann.

#### X5021R1

→ Mo., den 15.01.24  
 ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr  
 4 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 100,00

#### X5022R1

→ Mo., den 15.04.24  
 ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr  
 4 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 100,00

LTG G. Radgen, Gemeinde-  
 pädagoge

## Digitale Kompetenzen

### Update Office - Allgemein

Im Rahmen dieses Kurses erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Anwendungen von Microsoft Office. Besprochen werden „Word“, Powerpoint, Excel und Outlook.

#### X5050R9

→ Di., den 30.01.24  
 → Di., den 06.02.24  
 2 x 1,5 Std. - € 30,00  
 ☒ Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG G. Radgen



### iPhone für Anfänger

#### X5011R1

→ Mo., den 26.02.24  
 ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr  
 5 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 65,00

#### X5012R1

→ Mo., den 27.05.24  
 ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr  
 5 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 65,00

LTG G. Radgen

### Update Office - Word

In diesem Kurs geht es um Layout, Serienbriefe, Etiketten und vieles mehr.

#### X5051R9

→ Di., den 27.02.24  
 → Di., den 05.03.24  
 2 x 1,5 Std. - € 30,00  
 ☒ Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG G. Radgen

## Digitale Kompetenzen

### Update Office - Powerpoint

In diesem Kurs geht es um die Erstellung von Präsentationen mit Microsoft Powerpoint oder einfach die Gestaltungen von Einladungen oder Bildershows. Gerne versuchen wir, auch Ihre Wünsche mit einzubinden.

#### X5052R9

→ Di., den 23.04.24  
 → Di., den 30.04.24  
 2 x 1,5 Std. - € 30,00  
 ☒ Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG G. Radgen

### Update Office - Outlook

In diesem Kurs geht es um die Verwendung von Microsoft - Outlook als Adressbuch, Verwaltung für Emails oder auch die Nutzung als Terminkalender. Gerne versuchen wir, auch Ihre Wünsche mit einzubinden.

#### X5053R9

→ Di., den 07.05.24  
 → Di., den 14.05.24  
 2 x 1,5 Std. - € 30,00  
 ☒ Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG G. Radgen, Gemeinde-  
 pädagoge

Gebührenfreie  
 Kurse zum  
 Internationalen  
 Frauentag  
 siehe  
 Seite 22

8. März





## Familien bewegen sich

Der menschliche Körper ist bekanntlich für ein Leben mit Bewegung gemacht. Bewegt man sich zu wenig, leidet der Körper. Durch Bewegung werden verschiedene Prozesse und Funktionen im Körper positiv beeinflusst und das Risiko für Erkrankungen sinkt. Doch gerade in kalten Jahreszeiten kann es uns schwerfallen, von der Couch oder dem Schreibtisch aufzustehen und sich zu bewegen. Dem wollen wir Abhilfe schaffen! Daher haben wir für Sie unter dem Motto „Familien bewegen sich“ eine Aktion geplant. Von Yoga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Rückengymnastik, Familien-Turnen, Beckenboden bis Pilates ist für jeden etwas dabei.

Gerne laden wir Sie an dieser Stelle herzlich dazu ein, sich gleich für einzelne Veranstaltungen oder für den gesamten Kursablauf anzumelden.

**X1551P1**

### Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2-3 Jahren

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 09:00-09:45 Uhr

🕒 & 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz B+C

**X1552P1**

### Rückenfit für Jedermann

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Biedenkapp

**X1553P1**

### Sanftes Yoga für den Morgen

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Politsch, Yogalehrerin

**X1554P1**

### KinderYoga 6-10 Jahre

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Politsch

**X1555P1**

### Beckenboden und Rumpfstärkung

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 09:00-09:45 Uhr

🕒 & 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Biedenkapp

**X1556P1**

### Nordic Walking – Ganzkörpertraining mit Einsatz der Stöcke für die Kräftigung

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Biedenkapp

**X1557P1**

### Yoga für fitte Rentner

→ Sa., den 03.02.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Politsch

**X1558P1**

### Yoga & Pilates

Am 02.03.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Politsch

**X1561P1**

### Eltern und Kinder bewegen sich für Kinder von 1-2 Jahren

→ Sa., den 04.05.2024

🕒 09:00-09:45 Uhr

🕒 & 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Biedenkapp

**X1562P1**

### Funktionelles Ganzkörper- training für Jedermann

→ Sa., den 04.05.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Biedenkapp

**X1563P1**

### Power Yoga

→ Sa., den 04.05.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Politsch

**X1564P1**

### Yoga für Teens 13-17 Jahre

→ Sa., den 04.05.2024

🕒 10:00 – 10:45 Uhr

LTG S. Politsch



**Friedberg,  
Ludwigstraße 17 oder  
Kaiserstraße 144 je nach  
Anmeldezahl**

**1 UE: 8 € pro Person,  
2 UE: 15 € pro Person,  
3 UE: 22 € pro Person,  
4 UE: 28 € pro Person**

## Digitale Kompetenzen



### Update Office - Excel

Wir stellen die aktuellen Programme vor und besprechen die wichtigsten Funktionen. In diesem Kurs geht es um die Verwendung von Microsoft-Excel zur Erstellung von Haushaltsbüchern, Kilometerabrechnungen und Tabellen. Gerne versuchen wir, auch Ihre Wünsche mit einzubinden.

**X5054R9**

- Di., den 04.06.24
- Di., den 11.06.24
- 2 x 1,5 Std. - € 30,00

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

LTG G. Radgen, Gemeindepädagoge

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:



## Einzelkurse

### Himmliche Begegnungen mit Engel

Welche Bedeutung haben Engel? Sind es niedliche Dekoartikel, Boten Gottes, Schutzengel oder ganz normale Menschen? Ein Vortrag mit vielen Bildern und genügend Zeit sich gemeinsam auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

**X682K1**

- Do., den 18.01.24
- 🕒 15.00 - 17.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 15,00

LTG H. Grützner, staatlich geprüfte Erzieherin

**NEU**

### Vortrag: Wirbelsäule – Die Säule des Lebens

Unsere Wirbelsäule ist die Schutzhülle für das Rückenmark und somit eng mit dem Nervensystem verbunden. Was ist eine Bandscheibe? Was hat die Rückengesundheit mit unserem Wasserhaushalt zu tun?

**X192P1**

- Sa., den 17.02.24
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 14,00

LTG T. Ohl, Heilpraktikerin



**NEU**

## Einzelkurse

### Makramee für Kinder von 8 bis 14 Jahren – Ostergeschenkideen

**NEU**

Ob ein Anhänger für den Osterstrauch oder ein kleines Geschenk. Du erlernst die Grundknotenarten, die verschieden variiert werden können. Durch das Variieren von Ankerknoten, Kreuzknoten und Spiralknoten entsteht Dein eigenes individuelles Muster. Verschiedene Materialien wie Perlen aus Holz oder Glas, Metallringe etc. ergänzen Dein Werkstück zum Verschenken oder selbst nutzen.

**X2131P1**

- Mo., den 25.03.24
- 🕒 10.00 - 14.00 Uhr
- 1 x 4 Std. - € 39,00

LTG I. Asmus, Makramee Designerin

### Waldbaden – Auszeit für alle

**NEU**

Die Natur erwacht und alles fängt an zu blühen. Die Luft ist erfüllt von frischen Düften und der Wald erscheint besonders lebendig. Unterwegs beobachten wir die vielen Frühlingsboten, die sich beim Schlendern besonders gut entdecken lassen. Ein Spaziergang auf Waldboden kann besonders entspannend wirken. Und so nehmen wir mit allen Sinnen diese Energie auf und lassen den Stress hinter uns.

**X270P1**

- Sa., den 13.04.24
- 🕒 10.00 - 12.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 12,00

🏠 Parkplatz an der Stadthalle  
LTG K. Rüd, Lerncoach, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin für Kinder

## Einzelkurse

**Workshop:**  
**Die eigenen Kompetenzen kennen und nutzen**

NEU

Als Selbstkompetenzentwicklung wird der Prozess bezeichnet, bei dem man sich selbst besser kennenlernt. Es ist ein wichtiger Teil der persönlichen Entwicklung und des Selbstmanagement, um selbstbewusst und mit Vertrauen durchs Leben zu gehen. Gemeinsam wollen wir auf die individuellen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen der Teilnehmer schauen und daraus Handlungsempfehlungen für Alltag und Beruf ableiten.

**X194P1**

→ Di., den 16.04.24  
⌚ 19.00 - 21.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 30,00

LTG K. Rüd, Lerncoach, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin für Kinder

**Bibelverständnis als Lebensgrundlage für unsere Zeit**

Die Bibel ist von Menschen geschrieben. Aber sie wird Gottes Wort genannt. Wie wollen wir die Bibel verstehen? Gemeinsam wollen wir der Frage nachgehen, was die Bibel für unser Leben und unseren Glauben bedeutet. Nach einem kurzem Vortrag stellen wir gemeinsame Überlegungen an.

**X683K1**

→ Do., den 25.04.24  
⌚ 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebührenfrei

LTG A. Grütznern, Diplom-Religionspädagogin, Prädikant



NEU

## Einzelkurse

**Vortrag: Hormone – Risiken und (Neben-) Wirkungen**

NEU

Hormone regulieren und regeln sehr vieles in unserem Körper. Was genau wird geregelt? Wie wirken die Hormone? Gibt es auch Risiken und Nebenwirkungen in meinen körpereigenen Hormonen? Wie kann ich Einfluss nehmen auf mein Hormonsystem?

**X1922P1**

→ Sa., den 15.06.24  
⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 14,00

LTG T. Ohl, Heilpraktikerin



NEU

**Vortrag: Füße – verwurzelte Beweglichkeit**

Unsere Füße spielen eine tragende Rolle in unserem Leben: Sie sind der Teil unseres Körpers, der uns tagtäglich gute Dienste erweist und uns im Laufe unseres Lebens rund viermal um den ganzen Erdball trägt. Was ist unser Schritt und Stand? Was hat das mit unseren seelischen und geistigen Standpunkten zu tun? Wie können wir unsere Füße unterstützen und entlasten?

**X1921P1**

→ Sa., den 20.04.24  
⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 14,00

LTG T. Ohl, Heilpraktikerin

## Einzelkurse

**Vortrag: Erste-Hilfe-Trauerkurs für Erwachsene**

Plötzlich ist er da – der Moment, den wir alle fürchten: Ein geliebter Angehöriger scheidet aus dem Leben und für uns Zurückbleibende bricht eine Welt zusammen. Und Jetzt? Was tun? Dieser Kurs ist als Startpunkt für die Trauerarbeit direkt nach dem Ableben eines nahen Angehörigen zu sehen und gibt praktische Tipps für die kommenden Schritte. Wann beginnt die eigentliche Trauer? Welche Trauerphasen gibt es? Wo finde ich Hilfe? Wie gehe ich mit trauernden Kindern in der Familie um? Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen.

**X1931P1**

→ Sa., den 25.05.24  
⌚ 10.00 - 12.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 14,00

**X193P1**

→ Mo., den 19.02.24  
⌚ 19.00 - 21.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 14,00

LTG Y. Engel, Trauerbegleiterin

**Babysitter-Diplom (ab 14 Jahre)**

NEU

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.

**X151P1**

→ Fr., den 19.07.24  
⌚ 10.00 - 16.00 Uhr  
1 x 6 Std. - € 44,00

LTG K.Weis, Erzieherin

Montag

**NEU**

### Entspannungskurs

In diesem Angebot bietet sich die Gelegenheit, verschieden Entspannungsverfahren kennenzulernen und durchzuführen. Sie lernen viel über Stress und Ihre persönlichen Stressauslöser kennen und welche positiven Auswirkungen Entspannungsverfahren auf unseren Körper haben. Von autogenem Training über progressive Muskelentspannung bis hin zu Meditation und kleinen Yoga-Sequenzen ist alles dabei.

#### X38051P2

→ Mo., 05.02.2024  
 ⌚ 17:30 bis 18:30  
 8 x 1 Std. - 75,00 €

#### X38052P2

→ Mo., 15.04.2024  
 ⌚ 17:30 bis 18:30  
 8 x 1 Std. - 75,00 €

🏠 Bad Nauheim Nieder-Mörlen  
 Christuskirche

LTG V. Hirsch Yogalehrerin und  
 Entspannungstrainerin

### Spiel und Spaß am Nachmittag (2 - 4 Jahre)

Jahreszeitliche Mal-Aktionen und Lieder finden immer wieder Ihren Platz. Zum Ausklang wird getanzt und gesungen.

#### X241P2

→ Mo., ab 22.01.24  
 ⌚ 15.00 - 17.00 Uhr  
 8 x 2 Std. - wöchentlich -  
 € 102,00

#### X242P2

→ Mo., ab 22.04.24  
 ⌚ 15.00 - 17.00 Uhr  
 10 x 2 Std. - wöchentlich -  
 € 125,00

LTG C. Amende, Eltern-Kind-  
 Gruppenleiterin

Montag



### Nordic Walking – die Technik macht's

Wir walken gemeinsam und erlernen Schritt für Schritt die einzelnen Bewegungsmerkmale der ALFA-Technik.

#### X3810P2

→ Mo., ab 15.04.24  
 ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr  
 8 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 80,00

🏠 Kiks up Parkplatz am Goldsteinpark/Greifvogelpark

LTG M. Zuber-Huthmacher,  
 Gymnastiklehrerin

### Beweglich durch Feldenkrais: Flexibel im Alltag

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.

#### X3831P2

→ Mo., ab 15.01.24  
 ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr  
 8 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
 € 72,00

LTG A. Schmitthener,  
 Feldenkrais Trainerin

Montag

### Ausgleichsgymnastik für Frauen

Bewegungsmangel ausgleichen, Ihre Kondition und Fitness aufbauen, sowie Ihre Muskulatur dehnen und kräftigen.

#### X3822P2

→ Mo., ab 15.01.24  
 ⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
 10 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 66,00

#### X3823P2

→ Mo., ab 15.04.24  
 ⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
 10 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 66,00

🏠 Reha Klinik Wetterau,  
 Zanderstr. 30-32, Parkdeck  
 Schwalheimerstraße  
 LTG M. Zuber-Huthmacher,  
 Gymnastiklehrerin

### Zumba-Tanz

Tanzen 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-, Karديو- und Muskelaufbautraining kombiniert.

#### X2360P2

→ Mo., 18.03.2024  
 ⌚ 19.00 - 20.15 Uhr  
 10 x 1,25 Std. - € 72,00

🏠 Bad Nauheim Nieder-Mörlen  
 Christuskirche

LTG I. Rem



## Dienstag

**Spielkreis ab einem Jahr**

Hier lernen die Kinder, sich in einer größeren Gruppe zurechtzufinden und üben erste Regeln des Sozialverhaltens. Ausgewählte, altersentsprechende Spiel- und Materialangebote, Lieder und Fingerreime regen ihre Fantasie an.

**X236P2**

→ Di., ab 16.01.24

**X2361P2**

→ Di., ab 12.03.24

**X2362P2**

→ Di., ab 14.05.24

⌚ 09.00 - 11.00 Uhr

8 x 2 Std. - wöchentlich -

€ 72,00

LTG N.N.

**Musikgarten 0 - 2 Jahre**

Wir singen, bewegen und tanzen zur Musik und lernen erste Instrumente. Wir erfahren uns in der Gruppe am gemeinsamen Tun und gehen auf musikalische Entdeckungsreise.

**X2371P2**

→ Di., ab 16.01.24

⌚ 16.30 - 17.30 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -

€ 82,50

**X2372P2**

→ Di., ab 02.04.24

⌚ 16.30 - 17.30 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -

€ 82,50

LTG D. Mulder-Koppehl, Fachkraft für Frühpädagogik, Musikgartenpädagogin

## Dienstag


**Senioren kochen  
im Evangelischen  
Gemeindezentrum  
Wilhelmskirche**

Senioren kochen gemeinsam regionale und internationale Gerichte.

**X4521P2** → Di., den 23.01.24**X4522P2** → Di., den 06.02.24**X4523P2** → Di., den 27.02.24**X4524P2** → Di., den 05.03.24**X4525P2** → Di., den 19.03.24**X4526P2** → Di., den 09.04.24**X4527P2** → Di., den 23.04.24**X4528P2** → Di., den 07.05.24**X4529P2** → Di., den 28.05.24**X4530P2** → Di., den 04.06.24**X4531P2** → Di., den 25.06.24**X4532P2** → Di., den 09.07.24**X4533P2** → Di., den 23.07.24

⌚ Alle Kurse sind von  
09.30 - 12.30 Uhr  
und 1 x 3 Std. - für € 15,00

🏠 Wilhelmstr.12,  
Ev. Gemeindezentrum  
Wilhelmskirche

LTG E. Witzel, Hauswirtschafterin

## Dienstag

**Nähen – den Spaß an der  
Kreativität entdecken**

Die 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.

**X448P2**

→ Di., ab 27.02.24

⌚ 9.00 - 11.30 Uhr

4 x 2,5 Std. - wöchentlich -

€ 71,00

**X449P2**

→ Di., ab 04.06.24

⌚ 9.00 - 11.30 Uhr

4 x 2,5 Std. - wöchentlich -

€ 71,00

🏠 Wilhelm-Leuschner-Str. 14,  
Ev. Gemeindehaus der KiGe  
Schwalheim-Rödgen

LTG I. Langsdorf, Schneidermeisterin

## Mittwoch

**Yoga für Anfänger**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich noch nie mit Yoga beschäftigt haben oder noch ganz am Anfang ihrer Yoga-Praxis stehen. Es werden die grundlegenden Asanas im Yoga kennengelernt und ihre Ausführung geübt. Am Ende steht die Ausführung des Sonnengruß A und B sowie Yoga-Sequenzen im eigenen Atemfluss.

**X38041P2**

→ Mi, 07.02.2024

⌚ 18:30 bis 20:00

8 x 1,5 Std. - 96 €

**X38042P2**

→ Mi, 10.04.2024

⌚ 18:30 bis 20:00

8 x 1,5 Std. - 96 €

LTG V. Hirsch, Yogalehrerin und  
Entspannungstrainerin

Donnerstag

## Mit Yoga den Tag begrüßen mit Babys

NEU

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

**X3802P2**

→ Do, 18.01.2024

🕒 09.00 - 10.15 Uhr

10 x 1,25 Std. - wöchentlich - € 99,00

**X3803P2**

→ Do, 25.04.2024

🕒 09.00 - 10.15 Uhr

10 x 1,25 Std. - wöchentlich - € 99,00

LTG J. Becker, Yogalehrerin



Gebührenfreie Kurse zum Internationalen Frauentag siehe Seite 22

8. März

Donnerstag



## Flohnhüpfen 1 - 2 Jahre

Kinder brauchen viel Bewegung und Anregungen für ihre motorische Entwicklung. Erkunden Sie mit Ihrem Kind Bewegungslandschaften und Spiele zur Förderung der Kreativität und Körperwahrnehmung.

**X240P2**

→ Do., ab 18.01.24

🕒 10.45 - 11.45 Uhr

9 x 1 Std. - wöchentlich - € 69,00

**X250P2**

→ Do., ab 18.04.24

🕒 10.45 - 11.45 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich - € 75,00

LTG C. Amende, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## Musikgarten 0 - 2 Jahre

Gemeinsam musizieren macht Spaß und fördert auf vielfältige Weise. Wir singen, bewegen und tanzen zur Musik und lernen erste Instrumente kennen und spielen.

**X370P2**

→ Do, ab 18.01.2024

🕒 14.30 - 15.30 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich - € 82,50

🏠 Bad Nauheim Nieder-Mörlen Christuskirche

LTG D. Mulder-Koppehl, Fachkraft für Frühpädagogik, Musikgartenpädagogin

Freitag

## Yoga für Mütter

NEU

In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam daran üben, Erholungsinseln für den Alltag zu bauen und gleichzeitig zu mehr Kraft und Energie zu kommen. Atemübungen, kleine Flows und klassischer Hatha-Yoga sind Bestandteile des Kurses.

**X3791P2**

→ Fr., ab 19.01.24

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

10 x 1,25 Std. - wöchentlich - € 90,00

LTG C. Pink, Babysteps (R) Kursleiterin, Yoga-Lehrerin

Sonntag

## Waldbaden – Auszeit für alle

NEU

Die Luft ist erfüllt von frischen Düften und der Wald erscheint besonders lebendig. Unterwegs beobachten wir die vielen Frühlingsboten, die sich beim Schlendern besonders gut entdecken lassen. Ein Spaziergang auf Waldboden kann besonders entspannend wirken.

**X384P2**

→ So., den 03.03.24

🕒 10.00 - 12.00 Uhr

1 x 2 Std. - € 12,00

🏠 Parkplatz Weberhütte Johannisberg

LTG K. Rüd, Lerncoach, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin für Kinder



## Montag

**Pilates mit Baby**

Pilates mit Baby verbindet sanfte Pilates-Übungen mit liebevoller Eltern-Kind-Bindung für Sie. Die Übungen sind so gewählt, dass Dein Baby mit einbezogen wird und dessen Sinne dadurch gefördert werden.

**X520P3**

→ Mo., ab 29.01.24  
 ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
 8 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 64,00

🏠 Ev. Gemeindehaus  
 Fauerbach, Butzbach  
 LTG U. Stulz, Pilateslehrerin

**Schmerzfrei nach Liebscher und Bracht**

Trainieren Sie Ihren Körper so, dass sie dauerhaft Schmerzfreiheit im Kopf, Nacken, Rücken, Hüft, Armgelenk- und Beinbereich erreichen können. Finden Sie neue Lebensfreude durch dauerhafte Schmerzfreiheit.

**X5331P3**

→ Mo., ab 15.01.24  
 ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr  
 8 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 72,00

**X5332P3**

→ Mo., ab 11.03.24  
 ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr  
 8 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 72,00

**X5333P3**

→ Mo., ab 06.05.24  
 ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
 8 x 1 Std. - wöchentlich -  
 € 72,00

🏠 Schillerstraße 18,  
 Gemeinderaum  
 LTG K. Wagner, Feldenkraisleiterin

## Montag

**fitdankbaby® Maxi mit Babys im Krabbelalter (8-14 Monate)**

Das fitdankbaby®-Konzept verbindet Fitnessstraining für die Mama mit originellen Bewegungs-ideen für Babys im Krabbelalter. Auf den Rückbildungs- und Fitnesslevel der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass effektive und sinnvolle Trainingsreize gesetzt werden.

**X4201P3**

→ Mo., ab 04.03.24  
 ⌚ 11.00 - 12.15 Uhr  
 8 x 1,25 Std. - wöchentlich -  
 € 72,00

🏠 Ev. Gemeindehaus Degerfeld,  
 Pohlhönser Str. 15  
 LTG J. Shrestha, fitdankbaby-  
 Trainerin

**fitdankbaby® Mini mit Babys von 3 - 8 Monaten**

Das fitdankbaby®-Konzept verbindet Fitnessstraining für die Mama mit Übungen für das Baby. Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys.

**X420P3**

→ Mo., ab 04.03.24  
 ⌚ 09.30 - 10.45 Uhr  
 8 x 1,25 Std. - wöchentlich -  
 € 72,00

🏠 Ev. Gemeindehaus Degerfeld,  
 Pohlhönser Str. 15  
 LTG J. Shrestha, fitdankbaby-  
 Trainerin



## Montag

**Funktionelles Ganzkörpertraining**

Wir bieten Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Schulung des Körpergefühls, des Gleichgewichts und der Standfestigkeit, Atem- und Entspannungsübungen für Frauen an.

**X5242P3**

→ Di., ab 16.01.24  
 ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr  
 12 x 1 Std. - wöchentl. € 72,00

**X5252P3**

→ Di., ab 16.01.24  
 ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr  
 12 x 1 Std. - wöchentl. € 72,00

🏠 Schillerstraße 18,  
 Gemeinderaum  
 LTG J. Flick, Physiotherapeut/  
 Rückenschullehrer

**Babymassage 6 Wochen bis 5 Monate**

Bindung – Bewegung – Berührung: Mit Elementen der Babymassage können Eltern achtsam und aufmerksam zu Ihrem Baby sein. Begleiten Sie die frühkindliche Entwicklung, schenken Sie Ihrem Kind Geborgenheit und Sicherheit mit Liedern und Reimen zum Wiegen, Schaukeln und Bewegen.

**X4213P3**

→ Di, ab 16.01.2024  
**X4214P3**  
 → Di, ab 12.03.2024  
 ⌚ 14.00 bis 15.00 Uhr  
 8 x 1 Std. - wöchentl. € 64,00

🏠 Butzbach, Schillerstr.18  
 LTG A. Vierheller Familien-  
 begleiterin

## Dienstag

### 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 vorzubeugen.

**X5343P3**

→ Di., ab 16.01.24

**X5344P3**

→ Di., ab 26.03.24

**X5346P3**

→ Di., ab 04.06.24

🕒 17.30 - 18.30 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 69,00

🏠 Schillerstraße 18,  
Gemeinderaum

LTG K. Wagner, Feldenkraisleiterin

### Hatha-Yoga am Abend

Diese Form des Yogas bietet die Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Unsere Körperübungen (Asanas) wirken sich positiv auf die körperliche Stabilität, Kraft, Flexibilität und Ausgeglichenheit aus.

**X426P3**

→ Di., ab 16.01.24

🕒 20.00 - 21.15 Uhr

8 x 1,25 Std. - wöchentlich -  
€ 72,00

🏠 Evangelisches Pfarrhaus,  
Zur Martinskirche, Ostheim

LTG N. Michel, Yogalehrerin



## Mittwoch



### Krabbelspiele 5 - 11 Monate

Bewegung wird zum Abenteuer mit unterschiedlichen Materialien, Fingerspielen, Liedern und Spannungsmomenten.

**X4211P3**

→ Di, 16.01.2024

🕒 09:15 - 10:15

**X4212P3**

→ Di, 12.03.2024

🕒 09:15 - 10:15

8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 61,00

🏠 Butzbach, Schillerstr.18,  
Ev. Familienzentrum Butzbach

LTG A. Vierheller Familien-  
begleiterin

### Funktionelles Ganzkörpertraining

Wir bieten ein vielseitiges und abwechslungsreiches Übungsprogramm für Frauen aller Altersgruppen an.

**X5262P3**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 09.45 - 10.45 Uhr

12 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 72,00

**X5265P3**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 10.45 - 11.45 Uhr

12 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 72,00

🏠 Schillerstr.18, Gemeinderaum  
LTG J. Flick, Physiotherapeut/  
Rückenschullehrer

## Mittwoch

### Floh Hüpfen 1 bis 2 Jahre

Erkunden Sie mit Ihrem Kind Bewegungslandschaften und Spiele zur Förderung der Kreativität und Körperwahrnehmung. Wir wollen entdecken, klettern, toben und singen.

**X4221P3**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 10.30 - 11.30 Uhr

8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 61,00

**X4222P3**

→ Mi., ab 13.03.24

🕒 10.30 - 11.30 Uhr

8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 61,00

🏠 Griedeler Straße 37, Schloß-  
turnhalle, Mehrzweckraum

LTG N.N

### Entspannung durch PMR nach Jacobson

Mit Hilfe der Entspannungsmethode PMR (progressive Muskelrelaxation) nach Jacobson, erlernen Sie relativ einfach und schnell Muskeln zu entspannen. PMR ist für fast alle Altersgruppen, auch bei körperlicher Behinderung, einsetzbar, da es sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchführbar ist.

**X4241P3**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 09.30 - 10.30 Uhr

8 x 1 Std. wöchentl. € 64,00

**X4251P3**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 19.00 - 20.00 Uhr

8 x 1 Std. wöchentl. € 64,00

**X523P3**

→ Fr., ab 26.01.24

🕒 10.00 - 11.00 Uhr

8 x 1 Std. wöchentl. € 64,00

🏠 Ev. Gemeindehaus Degerfeld,  
Pohlgöns Str. 15

LTG G. Klös, Entspannungs-  
pädagogin



**Mittwoch**

**Mit Yoga in den Tag „Starte beweglich und energiegeladen in den Tag“**

Achtsame Mobilisation aller Gelenke, Bewegung und Dehnung in Verbindung mit Deinem Atem lassen Dich beweglich in den neuen Tag starten.

**X5191P3**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

10 x 1,25 Std. - wöchentlich - € 80,00

**X5192P3**

→ Mi., ab 17.04.24

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

10 x 1,25 Std. - wöchentlich € 80,00

🏠 Evangelisches Pfarrhaus, Zur Martinskirche, Ostheim  
LTG R. Reitz, Yogalehrerin

**MiA**

**Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)**

Das Angebot richtet sich an in Deutschland lebende oder neu eingereiste ausländische Frauen. Deutsche Sprachkenntnisse sind zur Teilnahme nicht erforderlich, es ist kostenfrei und freiwillig.

**MiA-Kurs in Butzbach**

**X688P7**

→ Mi., ab 24.01.24

🕒 16.15 - 17.45 Uhr

18 x 1,5 Std. - wöchentlich - gebührenfrei

🏠 Schillerstr. 18

LTG J. Genzel, Psychologin

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern und für Heimat



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**Mittwoch**

**Bewegungsspiele mit meinem Baby** **NEU**

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 der Austausch mit den anderen Eltern

**X474P3**

→ Do, 25.01.2024

🕒 09:30 bis 10:30

8 x 1 Std. - wöchentlich - € 64

🏠 Evangelisches Pfarrhaus, Zur Martinskirche, Ostheim

**X475P3**

→ Do, 18.04.2024

🕒 09:30 bis 10:30

7 x 1 Std. - wöchentlich - € 56

🏠 Evangelisches Pfarrhaus, Zur Martinskirche, Ostheim

LTG A. Trey-Pernkopf Sport- u. Gymnastiklehrerin

**Pilates für die gesunde Wirbelsäule**

Wir verbinden die Prinzipien des Pilates mit gezielten Übungen zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule und fördern so die Entspannung und tragen zum Stressabbau bei. Dieses Angebot ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet.

**X522P3**

→ Do., ab 25.01.24

🕒 17.30 - 18.30 Uhr

8 x 1 Std. - wöchentlich - € 64,00

🏠 Ev. Gemeindehaus Fauerbach Butzbach

LTG U. Stulz, Pilateslehrerin

**Donnerstag**

**Schmerzfrei nach Liebscher und Bracht**

Trainieren Sie Ihren Körper so, dass sie dauerhaft Schmerzfreiheit im Kopf, Nacken, Rücken, Hüfte, Armgelenk- und Beinbereich erreichen können.

**X5341P3**

→ Do., den 18.01.24

🕒 18:00 – 19:00

8 x 1 Std. - € 79,00

**X5342P3**

→ Do., den 14.03.24

🕒 18:00 – 19:00

8 x 1 Std. - € 79,00

**X5345P3**

→ Do., ab 06.06.24

🕒 18:00 - 19:00 Uhr

8 x 1 Std. - wöchentlich - € 79,00

🏠 Schillerstraße 18, Gemeindeforum

LTG K. Wagner, Feldenkraisleiterin

**Senioren-gymnastik auf dem Stuhl**

Senioren-gymnastik auf dem Stuhl bietet sanfte Übungen für mehr Vitalität und Wohlbefinden. Es werden speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnittene Übungen durchgeführt, die auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden können.

**X521P3**

→ Do., ab 25.01.24

🕒 16.30 - 17.15 Uhr

8 x 0,75 Std. - wöchentlich - € 50,00

🏠 Ev. Gemeindehaus Fauerbach LTG U. Stulz



## Donnerstag

### Nordic-Walking für Einsteiger

Nordic-Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, mit dem Sie mehr Ausdauer und Kraft bekommen und beweglicher werden.

#### X430P3

--- Fr., ab 18.04.24

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr

2 x 1 Std. - wöchentl. - € 20,00

🏠 genaue Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben

LTG E. Hartmannshenn, Kursleiterin für Nordic Walking, Gesundheitsberaterin

### Nordic-Walking

Nach ein paar Wochen werden Sie merkliche Fortschritte machen. Dann schaffen Sie es auch, ca. 30 - 45 Minuten am Stück zu walken. Zu jeder Kurstunde gehört ein kurzes Gymnastikprogramm.

#### X4301P3

--- Do., ab 23.05.24

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr

6 x 1 Std. - wöchentl. - € 50,00

🏠 genaue Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben

LTG E. Hartmannshenn, Kursleiterin für Nordic Walking, Gesundheitsberaterin

### Purzelzeit 2 - 5 Jahre

In Bewegung erobern Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Turnhalle. Dabei steht die Freude am Balancieren, Klettern, Springen und Purzeln im Vordergrund.

#### X423P3

--- Fr., ab 19.01.24

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr

8 x 1 Std. - wöchentlich - € 61,00

#### X4231P3

--- Fr., ab 15.03.24

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr

8 x 1 Std. - wöchentl. - € 61,00

## Donnerstag/Freitag

### X4232P3

--- Fr., ab 31.05.24

⌚ 15.00 - 16.00 Uhr

7 x 1 Std. - wöchentlich - € 53,00

### X4235P3

--- Fr., ab 31.05.24

⌚ 16.00 - 17.00 Uhr

7 x 1 Std. - wöchentl. - € 53,00

🏠 Degerfeldschule, Astrid-Lindgren-Str. 2

LTG C. Klein-Kösters, Dipl. Sozialpädagogin

### Von der Streuobstwiese zum Apfelsaft

Wie wird aus Äpfel leckerer Apfelsaft? Gemeinsam pressen wir gemeinsam unseren eigenen Apfelsaft.

#### X4272P3

--- So., den 22.09.24

⌚ 10.00 - 14.00 Uhr

1 x 4 Std. - € 20,00 Familienpreis (1 Erw. + 1 Kind) € 15,00 Erwachsener € 7,00 Kind

🏠 Am Waldhof 4, Butzbach

LTG K. Weyerhäuser, Imkerin



### Von der Blüte zum Honig – was macht ein Imker?

Lernen Sie ein Bienenvolk im Jahresverlauf kennen:

- Das Leben von Königin, Drohne und Arbeiterin
- Pflanzen als Pollen und Futterspender

#### X4271P3

--- So., den 28.04.24

⌚ 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 15,00 Familienpreis (1 Erw. + 1 Kind) € 12,00 Erwachsener € 5,00 Kind

🏠 Am Waldhof 4, Butzbach

LTG K. Weyerhäuser, Imkerin



## Schwimmkurse



### Babyschwimmen 4. - 7. Monat

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 Haltetechniken.

#### X553P3

--- Sa., ab 20.01.24

⌚ 09.45 - 10.30 Uhr

10 x 0,75 Std. - wöchentlich € 88,00

#### X554P3

--- Sa., ab 27.04.24

⌚ 09.45 - 10.30 Uhr

10 x 0,75 Std. - wöchentlich € 88,00

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG S. Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen



## Schwimmkurse in Butzbach

**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.

**X557P3**

→ Sa., ab 20.01.24

⌚ 10.30 - 11.15 Uhr

10 x 0,75 Std. - wöchentlich  
€ 88,00

**X558P3**

→ Sa., ab 27.04.24

⌚ 10.30 - 11.15 Uhr

10 x 0,75 Std. - wöchentlich  
€ 88,00

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG S. Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

**Babyschwimmen  
13 - 18 Monate**

Wir arbeiten mit verschiedenen Schwimmutensilien und gelegentlich mit Schwimmflügeln. Die Freude im Wasser steht immer im Vordergrund der Kurse.

**X560P3**

→ Sa., ab 20.01.24

⌚ 11.15 - 12.00 Uhr

10 x 0,75 Std. - wöchentlich  
€ 88,00

**X561P3**

→ Sa., ab 27.04.24

⌚ 11.15 - 12.00 Uhr

10 x 0,75 Std. - wöchentlich  
€ 88,00

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG S. Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

**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. Es besteht auch die Möglichkeit ein Jugendschwimmabzeichen abzulegen.

**X566P3**

→ Sa., ab 20.01.24

⌚ 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 99,00

**X567P3**

→ Sa., ab 27.04.24

⌚ 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 99,00

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG K. Schuhmann, Ausbilder/  
Prüfer Schwimmen-Rettungsschwimmen

**Wassergewöhnung  
2 - 4 Jahre**

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.

**X5713P3**

→ Do., ab 18.01.24

⌚ 17.00 - 18.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 99,00

**X5723P3**

→ Do., ab 18.04.24

⌚ 17.00 - 18.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 99,00

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG S. Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

**Aufbauschwimmkurs  
zum Seepferdchen**

Der Aufbaukurs ist für Kinder gedacht, die schon erste Schwimm-erfahrungen gemacht, vielleicht auch den Anfängerschwimmkurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren besucht haben. Hier besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Seepferdchen-Abzeichen abzulegen.

**X5741P3**

→ Sa., den 20.01.24

10 x 1 Std. - € 99,00

+ Eintritt Schwimmbad.

**X5742P3**

→ Sa., den 20.04.24

10 x 1 Std. - € 99,00

+ Eintritt Schwimmbad.

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG D. Velte, Schwimmlehrerin

**Kleinkinder  
Anfängerschwimmkurs  
4,5-6 Jahre****X5751P3**

→ Sa., ab 20.01.24

⌚ 12.00 - 13.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 99,00 + Eintritt Schwimm-  
bad

**X5752P3**

→ Sa., ab 20.04.24

⌚ 12.00 - 13.00 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 99,00 + Eintritt Schwimm-  
bad

🏠 Hallenbad, Wetzlarer Str. 33  
LTG D. Velte, Schwimmlehrerin



## Einzelkurse

### Familien stärken: Schlafentwicklung des Babys

Wann schläft das Baby durch? Muss das Baby schlafen lernen? Was nützen sogenannte Schlaflernprogramme wirklich? Diese und mehr Fragen werden in unserem Workshop behandelt.

**X460K4**

→ Mi., den 07.02.24

**NEU**

⌚ 19.30 - 21.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 13,99

LTG S. Dietz, Erzieherin und Familiencoach

### Familien stärken: Beikost Einführung

Gemeinsam möchten wir sicherstellen, dass die Beikosteinführung eine positive Erfahrung für Sie und Ihr Baby wird.

**X461K4**

→ Mi., den 24.04.24

⌚ 19.30 - 21.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 13,99

LTG S. Dietz



**NEU**

### Familien stärken: bedürfnisorientierte Erziehung

**NEU**

Wir sprechen über die Bedürfnisse Ihres Kindes und wie Sie diese besser wahrnehmen und respektieren können, um eine liebevolle und unterstützende Umgebung zu schaffen.

**X462K4**

→ Mi., den 15.05.24

⌚ 19.30 - 21.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 13,99

LTG S. Dietz

## Einzelkurse

### Familien stärken: Einge-wöhnung in die Kita

Die ersten Tage in der Kita sind ein bedeutender Schritt für Ihr Kind und Ihre Familie. Wir unterstützen Sie, diesen Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten.

**X463K4**

→ Mi., den 19.06.24

**NEU**

⌚ 19.30 - 21.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 13,99

LTG S. Dietz

### Familien stärken: Selbstkompetenzen für den Familienalltag

Wir werden praktische Ansätze vorstellen, die Ihnen helfen, Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, um die Herausforderungen des Familienlebens mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

**X464K4**

→ Mi., den 03.07.24

⌚ 19.30 - 21.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 13,99

LTG K. Rüd, Lerncoach, Mental trainerin, Entspannungstrainerin für Kinder

### Valentinstag Menü für Zwei

**NEU**

Der Valentinstag ist eine Gelegenheit, Ihre Liebe mit kulinarischen Köstlichkeiten zu zelebrieren. Wir unterstützen Sie dabei, ein unvergessliches Abendessen zuzubereiten. Ob Sie bereits Kocherfahrungen haben oder zum ersten Mal den Kochlöffel in der Hand haben, diese Veranstaltung ist für alle geeignet.

**X4651K4**

→ Do., den 25.01.24

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,20

LTG A. von Zitzewitz-Schumann, Dipl. Betriebswirtin, Hauswirtschafterin

## Einzelkurse

### Buffet Ideen: Neu und bewährt

**NEU**

Wir haben Rezepte, die sich meist schon 1-2 Tage vor der Feier zu bereiten lassen, für diese verschiedenen Buffets inklusive eines Organisationsplanes und einer Einkaufsliste mit Mengenberechnungen zusammengestellt.

**X4652K4**

→ Do., den 29.02.24

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,20

LTG A. von Zitzewitz-Schumann

### Kreativer Kochspaß im Frühling

Gemeinsam entwickeln wir die Rezepte und kochen ein Menü – das Überraschungsergebnis und der gemeinsame Spaß zählen.

**X4653K4**

→ Do., den 14.03.24

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,20

LTG A. von Zitzewitz-Schumann

### Küstenküche: Lust auf Meer

Fisch auf dem Teller, d. h. auf die leichte Art zu genießen und dabei die Gesundheit an der Angel zu haben. Neben Fischrezepten aus aller Welt erhalten Sie Tipps zum Einkauf und zur Lagerung. Dabei probieren wir unterschiedliche Garmethoden aus.

**X4654K4**

→ Do., den 25.04.24

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,20

LTG A. von Zitzewitz-Schumann



**NEU**

## Einzelkurse



NEU

### Spargel, Erdbeeren und mehr

Es werden Rezepte vorgestellt von klassisch, vegetarisch bis vegan. Sie werden die Vielfalt dieser saisonalen Zutaten erkunden und leckere Gerichte zubereiten.

**X4655K4**

→ Do., den 23.05.24

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,20

LTG A. von Zitzewitz- Schumann

### Skandinavische Küche zum Mittsommer

Gemeinsam entwickeln wir die Rezepte und kochen ein Menü – das Überraschungsergebnis und der gemeinsame Spaß zählen.

**X4656K4**

→ Do., den 27.06.24

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,20

LTG A. von Zitzewitz- Schumann

### Kraft tanken mit Aromaölen

Hier erfahren Sie alles Wissenswertes über Anwendung und Wirkung von ätherischen Ölen auf Körper und Seele.

**X4702K4**

→ Mi., den 07.02.24

⌚ 19.00 - 21.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 14,20

**X4703K4**

→ Fr., den 19.04.24

⌚ 10.00 - 12.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 14,20

LTG J. Strauch, Heilpraktikerin

## Einzelkurse

### FrauenKreis im JahresRad

NEU

Es gibt anregende Impulse, aber auch Entspannung mit allen Sinnen und vor allem Austausch in einer Gemeinschaft von Frauen, mit dem Ziel, in Harmonie mit natürlichen Lebensrhythmen zu sein.

**X4704K4**

→ Fr., ab 02.02.24

⌚ 10.00 - 12.00 Uhr  
4 x 2 Std. - wöchentlich -  
€ 60,00

LTG J. Strauch, Heilpraktikerin

### Dein Krafttier macht dich stark

NEU

#### Workshop für Alleinerziehende mit Kindern (6-12 Jahren)

Hier begegnen wir unserem Krafttier in einer Meditation. Wir ergründen gemeinsam, welche Stärken unser Krafttier besitzt und wie dieses uns im Alltag unterstützen kann.

**X4706K4**

→ Sa., den 09.03.24

⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
1 x 1,5 Std. - € 14,90

LTG J. Strauch, Heilpraktikerin

### Waldbaden – Auszeit für alle

NEU

Ein Spaziergang auf Waldboden kann besonders entspannend wirken. Und so nehmen wir mit allen Sinnen diese Energie auf und lassen den Stress hinter uns.

**X470K4**

→ Sa., den 20.04.24

⌚ 16.00 - 18.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 12,00

🏠 Wölfersheim, Parkplatz Waldfriedhof Södel

LTG K. Rüd, Lerncoach, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin für Kinder,

## Donnerstag

NEU

### Entspannung durch PMR nach Jacobson

Durch das Bewusstmachen von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen im gesamten Körper erfolgt eine Reaktion der Nerven. Ein Zustand der Ruhe kann sich einstellen. PMR ist für fast alle Altersgruppen, auch bei körperlicher Behinderung, einsetzbar, da es sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchführbar ist.

**X4707K4**

→ Do, ab 18.01.2024

**X4708K4**

→ Do, 18.04.2024

⌚ 10:00 – 11:00 Uhr  
10 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 80,00

LTG G. Klös, Entspannungspädagogin

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene von 9-99

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

**X4661K4**

→ Fr., ab 16.02.24

**X4662K4**

→ Fr., ab 19.04.24

**X4663K4**

→ Fr., ab 07.06.24

⌚ 16.00 - 19.00 Uhr  
5 x 3 Std. - wöchentlich -  
€ 84,60

LTG S. Peters-Herzberger, Schneidermeisterin

NEU



# Frauentag in Friedberg

Aktion zum Internationalen Frauentag am 8. März



NEU

Von Frauen  
für Frauen

Gebührenfrei

## Internationaler Frauentag

Seit 1911 feiern Frauen den „Internationalen Frauentag“, an dem weltweit auf Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam gemacht wird. Der Tag soll die bisherigen Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung feiern und gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf immer noch bestehende Diskriminierungen und Ungleichheiten richten. Und er will dazu ermutigen, sich für Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen.

Die Evangelische Familienbildung möchte den Internationalen Frauentag am 8. März 2024 mit diesen gebührenfreien Kursen für Frauen feiern:

### Nähmaschinen Schnuppertag

im exklusiven Nähatelier der Evangelischen Familienbildung mit dem Slogan „**Unabhängigkeit für Alle**“ mit Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin.

**X081P1**

→ Fr., den 08.03.24

🕒 15.00 - 16.00 Uhr

🏠 Hanauer Str. 39, Friedberg

LTG C. Jochen, Schneidermeisterin

### Einführung Instagram

mit dem Slogan „**Digitalisierung für Alle**“ zeigt Anna-Luisa Hortien, Expertin für Öffentlichkeitsarbeit die Chancen und die Möglichkeiten.

**X083P1**

→ Fr., den 08.03.24

🕒 17.00 - 18.00 Uhr

🏠 Hanauer Str. 39, Friedberg

LTG Anna-Luisa Hortien

### YOGA für Frauen

mit dem Slogan „**Freiheit für Alle**“ am Weltfrauentag mit Anleitung einer erfahrenen Yogalehrerin.

**X082P1**

→ Fr., den 08.03.24

🕒 10.00 - 11.00 Uhr

🏠 Ludwigstraße 17, Friedberg

LTG V. Hirsch, Yogalehrerin

**K** mit Kinderbetreuung

mit Kinder-  
betreuung

Das der Tag unter drei verschiedenen Leitsätzen steht verdeutlicht, dass wir in vielen Bereichen noch keine Geschlechtergerechtigkeit haben und weiter daran arbeiten müssen, um feministische Utopien zu leben.

## Montag

**Kreative Malwerkstatt  
(5 - 12 Jahre)**

Wir werden in den ersten Stunden verschiedene Maltechniken kennenlernen und wollen sehen wie die Farben auf unseren Bildern explodieren. In den folgenden Stunden werden wir uns dem Thema „Rumble in the jungle“ widmen. Hier treffen wir auf Tiger, Löwen, Papageien, Elefanten etc. Kommt mit auf unsere bunte kreative Reise in der unserer Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Vorkenntnisse braucht ihr nicht, nur Spaß am kreativeln und malen. Alle Kunstwerke werden in einer abschließenden Vernissage zu bewundern sein.

**X6843P7**

→ Mi., ab 29.01.24

⌚ 15.00 - 16.30 Uhr  
10 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
€ 80,00

🏠 Obergasse 6, Ev. Gemeindehaus, Ober-Mockstadt

LTG A. Nikolajew, Pädagogische Mitarbeiterin

## Mittwoch

**DraussenSein –  
Entspannen und  
Entschleunigen  
mit Hilfe der Natur**

Gezielte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen bringen uns wieder näher zu uns selbst und zur Natur.

**X651P7**

→ Mi., ab 17.04.24

⌚ 18.00 - 19.30 Uhr  
7 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
€ 68,00

🏠 Bürgerhaus Ober-Mockstadt  
LTG J. Strauch, Heilpraktikerin

## Mittwoch

**FrohNatur –  
Resilienz entwickeln  
mit Hilfe der Natur**

Mit Hilfe von Coaching-Tools, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die die Natur miteinbeziehen, lernen wir Stressbewältigung aus einer etwas anderer Perspektive kennen.

**X652P7**

→ Mi., ab 17.04.24

⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
7 x 1,5 Std. - wöchentlich -  
€ 68,00

🏠 Bürgerhaus Ober-Mockstadt  
LTG J. Strauch, Heilpraktikerin

## Freitag

**Qigong**

Qigong ist eine alte chinesische Selbstheilungsmethode. Es werden Bewegung und Entspannung in Kombination durchgeführt. Die fließenden und langsamen Bewegungen sind von Menschen jeden Alters durchführbar.

**X6851P7**

→ Fr., ab 09.02.24

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

**X6852P7**

→ Fr., ab 19.04.24

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

**X6853P7**

→ Fr., ab 14.06.24

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr  
8 x 1 Std. - wöchentlich -  
€ 64,00

🏠 Ranstadt-Ober-Mockstadt,  
Obergasse 6,  
Ev. Gemeindehaus

LTG S. Muster, Qigonglehrerin

## Freitag

**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.

**X6861P7**

→ Fr., den 12.04.24

⌚ 10.00 - 16.00 Uhr  
1 x 6 Std. - € 44,00

🏠 Obergasse 6, Ev. Gemeindehaus, Ober-Mockstadt,

LTG K. Weis, Erzieherin

## Samstag

**Vom Kraut zum Rauch –  
Räucherkräuter kennen-  
lernen und sammeln**

Lernen Sie bei einer Kräuterwanderung heimische Räucherkräuter kennen. Gemeinsam sammeln wir diese und gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über Anwendung und Wirkung der verschiedenen Kräuter.

**X650P7**

→ Sa., den 22.06.24

⌚ 10.00 - 13.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 25,00

🏠 Bürgerhaus Ober-Mockstadt  
LTG Strauch, Heilpraktikerin



# Karben

## Einzelkurse



### Saisonal in den vegetarischen Januar

Der Januar punktet mit einer großen Auswahl an frischem regionalen Obst und Gemüse, prall gefüllt mit reichlich Vitaminen. Wir kreieren ein leckeres Menü mit Wirsing, Rosenkohl, Chicoree und Co.

**X701P7**

→ Do., den 25.01.24

🕒 17.30 - 21.30 Uhr

1 x 4 Std. - € 65,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG U. Winkel, Heilpraktikerin

### „Linsenweisheiten“ vegetarisch

Es muss nicht immer Suppe sein: Linsen schmecken z. B. als Salat, Eintopf oder Bratling und sind eine gute Alternative zu Fleisch. Lassen Sie sich von den kleinen „Kraftpaketen“ überraschen, ob rot, schwarz, gelb oder grün.

**X702P7**

→ Do., den 22.02.24

🕒 17.30 - 21.30 Uhr

1 X 4 Std. - € 65,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG U. Winkel, Heilpraktikerin



## Einzelkurse

### Nähen – Wir nähen unser Osterkörbchen **NEU**

In gemütlicher Atmosphäre lernst Du jede Menge Tricks und Kniffe, um Dein erstes Osterkörbchen-Nähprojekt zu verwirklichen. Perfekt für Anfänger.

**X6691P7**

→ Sa., den 09.03.24

🕒 14.00 - 16.30 Uhr

1 x 2,5 Std. - € 30,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG S. Endres, Schneidermeisterin

### Vegetarisch fit in den Frühling

Kräuter, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen Sie die Extraportion Vitamine mit. Da hat die Frühjahrs-müdigkeit keine Chance.

**X703P7**

→ Do., den 14.03.24

🕒 17.30 - 21.30 Uhr

1 x 4 Std. - € 65,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG U. Winkel, Heilpraktikerin

### Nähen – Wir nähen unser Frühlingsoutfit-Loopschal oder Stirnband

In gemütlicher Atmosphäre lernst Du jede Menge Tricks und Kniffe, um Dein erstes Nähprojekt zu verwirklichen. Perfekt für Anfänger.

**X6692P7**

→ Sa., den 23.03.24

🕒 14.00 - 16.30 Uhr

1 x 2,5 Std. - € 30,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG S. Endres, Schneidermeisterin

## Einzelkurse



### Pseudogetreide – Hirse, Amaranth, Quinoa & Co **NEU**

Glutenfreies Kochen mit Pseudogetreide: vielfältig und lecker. Entdecken Sie köstliche Rezepte herum um Hirse, Amaranth, Quinoa und Buchweizen.

**X704P7**

→ Do., den 25.04.24

🕒 17.30 - 21.30 Uhr

1 x 4Std. - € 65,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG U. Winkel, Heilpraktikerin

### Trendige Küche – Around the world **NEU**

Kulinarisches Erlebnis für jeden Geschmack. Schauen Sie mit mir in die Kochtöpfe anderer Länder und entdecken Sie dabei exotische Rezepte und Gewürze.

**X670P7**

→ Do., den 16.05.24

🕒 17.30 - 21.30 Uhr

1 x 4 Std. - € 65,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben

LTG U. Winkel, Heilpraktikerin

Aktionstag  
Familien  
bewegen sich  
Seite 9



## Karben Einzelkurs

### Vegetarische Sommerküche für Genießer

**NEU**

Vielfältige Sommergerichte – schnell, leicht, köstlich mit Tomaten, Gurken, Zucchini, Bohnen, Beeren und mehr.

**X671P7**

→ Do., den 27.06.24

⌚ 17.30 - 21.30 Uhr  
1 x 4 Std. - € 65,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Ramonvillestr. 2, Karben  
LTG U. Winkel, Heilpraktikerin



## Karben fortlaufend

### Englischkurs – Fit für den Urlaub

**NEU**

Sie haben eine Reise ins Ausland geplant? In lockerer Atmosphäre können Sie Ihr Englisch-Wissen für den nächsten Urlaub auffrischen und festigen. Neben dem Grundwortschatz und gängigen Redewendungen, die Sie für Ihren englischsprachigen Urlaub nutzen können, erlernen Sie auch elementares grammatikalisches Wissen.

**X700P7**

→ Sa., ab 20.01.24

⌚ 18.00 - 19.30 Uhr  
10 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 100,00

🏠 Diakonisches Werk Wetterau, Karben

LTG A. Bär-Higley, Deutschlehrerin

## Dienstag

### Smartphone für Einsteiger

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt an Ihrem Android Smartphone, in Ihrem Tempo, was Ihr Smartphone für Sie tun kann. Die wichtigsten Tricks und Kniffe zur leichten Bedienung werden besprochen und geübt.

**X5031R1**

→ Di., ab 16.01.24

⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
5 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 65,00

**X5032R1**

→ Di., ab 16.04.24

⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
5 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 65,00

🏠 Johannes-Gutenberg-Str.13a, B3Familienzentrum Bad Vilbel

LTG G. Radgen, Gemeindepädagoge

### iPhone für Einsteiger

Das bekannte Telefon von Apple ist inzwischen auch bei älteren Menschen beliebt. Die Benutzung ist einfach, wenn man die Grundbedienung verstanden hat.

**X5041R7**

→ Di., ab 27.02.24

⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
5 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 65,00

**X5042R7**

→ Di., ab 28.05.24

⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
5 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 65,00

🏠 Johannes-Gutenberg-Str.13a, B3Familienzentrum Bad Vilbel

LTG G. Radgen, Gemeindepädagoge

## Dienstag



### 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.

**X5151R5**

→ Di., ab 16.01.24

⌚ 9.00 - 10.00 Uhr  
10 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00

**X5161R5**

→ Di., ab 16.01.24

⌚ 10.30 - 11.30 Uhr  
10 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00

**X5171R5**

→ Di., ab 16.01.24

⌚ 18.30 - 19.30 Uhr  
10 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00

**X5152R5**

→ Di., ab 16.04.24

⌚ 9.00 - 10.00 Uhr  
13 x 1 Std. - wöchentlich - € 86,00

**X5162R5**

→ Di., ab 16.04.24

⌚ 10.30 - 11.30 Uhr  
13 x 1 Std. - wöchentlich - € 86,00

**X5172R5**

→ Di., ab 16.04.24

⌚ 18.30 - 19.30 Uhr  
13 x 1 Std. - wöchentlich - € 86,00

🏠 Ev. Christuskirchengemeinde, Grüner Weg 4 - 6, Bad Vilbel

LTG J. Steinbrenner

# Weitere Orte

## Ober-Mörlen

### Yoga-Rückbildung mit Baby

Hier stärken sanfte Rückbildungsübungen Ihren Körper. Es erwartet Sie eine herzliche, offene und ehrliche Atmosphäre und Raum für Gespräche, den Austausch mit anderen Mamas und Zeit für wichtige körperliche aber auch emotionale Themen. Für die Babys ist die Stunde mit Sicherheit auch eine beruhigende und entspannende Sache.

**X705P7**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

8 x 1,25 Std. - wöchentlich - € 74,00

🏠 Ober-Mörlen, Evangelische Albert-Schweitzer-Kirchengemeinde,

LTG U. Jost, Yogalehrerin



Gebührenfreie Kurse zum Internationalen Frauentag siehe Seite 22

8. März

Aktionstag Familien bewegen sich Seite 9

## Gedern



### Babyschwimmen 6 - 24 Monate

Der intensive Körperkontakt im Wasser fördert eine innige Beziehung und schafft Vertrauen zwischen Kind und Eltern. Das Element Wasser bietet eine besondere Frühförderung für alle Babys.

**X7732P7**

→ Mi., ab 17.01.24

🕒 14.15 - 14.45 Uhr

10 x 0,30 Std. - wöchentlich - € 100,00 + Eintritt pro Elternteil 2,70 Euro

**X7832P7**

→ Mi., ab 17.04.24

🕒 14.15 - 14.45 Uhr

10 x 0,30 Std. - wöchentlich - € 100,00 + Eintritt pro Elternteil 2,70 Euro

🏠 Gedern, Franseckstr. 32, Hallenbad

LTG A. Vierheller, Familienbegleiterin

## Online

### Vortrag: Berufstätige Eltern – schlechtes Gewissen?

Eltern, die sich um ihre Kinder kümmern und gleichzeitig arbeiten, haben häufig ein schlechtes Gewissen und stellen sich die Frage, wie sie ihren unterschiedlichen Rollen als Vater und Mutter sowie als berufstätige Eltern in Vollzeit oder Teilzeit gerecht werden können. Sie erleben den Spagat zwischen der beruflichen Herausforderung und den Erziehungsaufgaben. Im Webinar erfahren Sie Hintergründe, um eine persönliche Haltung für Ihr eigenes Lebensmodell zu entwickeln und setzen sich mit den positiven Aspekten von Berufstätigkeit und Eltern sein auseinander.

**X582P9**

→ Do., den 18.01.24

🕒 20.00 - 21.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 30,00

📺 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG H. Claassen, Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Supervisorin

NEU



## Online

### Vortrag: Warum uns grün einfach gut tut



NEU

Den meisten Menschen tut es gut, raus zu gehen. In der Natur finden sie Ruhe, Abwechslung und neue Energie. Aber warum ist das so? Welchen Einfluss hat die Natur auf unsere Gesundheit? Der Vortrag gibt einen Einblick in das Potential der Natur.

**X5862P9**

→ Di., den 19.02.24

🕒 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 15,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG K. Rüd, Lerncoach, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin für Kinder

### Vortrag: Die Kunst aus „Liebe“ nein zu sagen

NEU

Unsere Kindern gegenüber „JA“ zu sagen, fällt uns als Eltern meist leicht. Doch wie läuft es, wenn wir etwas anderes als unsere Kinder wollen? Da fällt es uns als Eltern oft schwer, zu unseren Kindern, die uns so sehr am Herzen liegen, „NEIN“ zu sagen. Dabei kann ein klares „NEIN“ manchmal die beste Lösung sein – für die Kinder und die Eltern.

**X583P9**

→ Di., den 12.03.24

🕒 20.00 - 21.30 Uhr  
1 x 1,5 Std. - € 30,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG H. Claassen, Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Supervisorin

### Vortrag: Was bringen mir Kompetenzen fürs Leben?

NEU

Was bringen mir Kompetenzen fürs Leben? Soziale Kompetenz, emotionale Kompetenz, Resilienz, Kommunikationsfähigkeit... Sie können uns weiter bringen als gelerntes Wissen. Sie helfen uns im Alltag und im Beruf. Warum sind Kompetenzen ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens? Und wie schaffen wir es sie gezielt einzusetzen? Der Vortrag gibt einen Überblick!

**X5861P9**

→ Mo., den 25.03.24

🕒 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 15,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten erhalten Sie per Email

LTG K. Rüd, Lerncoach, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin für Kinder

### Vortrag: Soll ich bleiben – soll ich gehen?

NEU

Es ist nicht mehr, wie es einmal war. Dahin der Zauber, das Kribbeln im Bauch, die romantischen Abende. Stattdessen Frust und diese ewigen Diskussionen. Und irgendwann stellt sie sich dann, die entscheidende Frage: Lohnt es sich noch? Wenn die Liebe eine Pause macht, könnte das ein guter Anlass sein zu schauen, was im Alltag auf der Strecke geblieben ist und welche Bedürfnisse und Wünsche wach geküsst werden könnten.

Eine hundertprozentige Sicherheit für ein gutes Gelingen kann niemand geben. Die richtige Entscheidung kann nur jeder für sich treffen. Diese Entscheidung ist mit eine der schwierigsten, die ein Mensch im Leben treffen muss.

Es ist schon schwer genug, wenn die Beziehung nicht sehr lange dauerte und man nicht zusammengelebt hat. Ungleich schwerer sind die Konsequenzen, wenn man verheiratet ist und Kinder da sind.

Umso wichtiger ist eine Auseinandersetzung mit der Frage „Soll ich bleiben, soll ich gehen?“

**X584P9**

→ Di., den 14.05.24

🕒 20.00 - 21.30 Uhr  
1 x 1,5 Std. - € 30,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG H. Claassen, Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Supervisorin

### Vortrag: Patchworkfamilie

NEU

Laut Studien ist die Patchworkfamilie auf dem Vormarsch: Etwa jede zehnte Familie mit Kindern ist bunt zusammengewürfelt. So schön es ist, nach einer Trennung eine neue Liebe zu finden – damit das Zusammenleben als Patchworkfamilie gelingt, sollten einige Dinge beachtet werden. Und doch wird das selten thematisiert und wenn, dann oft im negativen Sinn. Schon Bezeichnungen wie „Stiefmutter“ oder „Stiefvater“ wecken, zu Unrecht, negative Assoziationen.

**X585P9**

→ Di., den 04.06.24

🕒 20.00 - 21.30 Uhr  
1 x 1,5 Std. - € 30,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten erhalten Sie per Email

LTG H. Claassen, Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Supervisorin

Online



## Verjüngende Gesichtsmassage mit Entspannungsreise

NEU

Kindern helfen, eine stabile und widerstandsfähige Persönlichkeit zu entwickeln. Mit uns entdecken und entfalten Kinder ihre eigenen Talente. Kinder müssen sich ausprobieren und sich dabei immer wieder neu entdecken.

**X587P9**

→ Di, 30.01.2024

🕒 19:00 bis 20:00

8 x 1 Std. - wöchentl. - € 60,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG M. Schubert, Gesundheitsberaterin

## Eltern-Know-how: Wie entwickelt mein Kind ein positives Mindset?

Kindern helfen, eine stabile und widerstandsfähige Persönlichkeit zu entwickeln. Mit uns entdecken und entfalten Kinder ihre eigenen Talente. Kinder müssen sich ausprobieren und sich dabei immer wieder neu entdecken.

**X577P9**

→ Mo, 15.04.2024

**X578P9**

→ Mo, 22.04.2024

**X579P9**

→ Mo, 17.06.2024

🕒 20:00 – 21:00 Uhr

1 x 1 Std. - Kostenfrei

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten erhalten Sie per Email zugeschickt.

LTG J. Berdick, Selbstbehauptungs- und Persönlichkeits-trainerin

Online

## Italienisch im Alltag

Wollen Sie für Ihren nächsten Italien-Urlaub die Sprache lernen oder auffrischen? Sie lernen in diesem Kurs, wie man sich in Alltagssituationen verständigt, begrüßt und verabschiedet. In kurzer Zeit können Sie nach dem Weg und der Adresse fragen, im Restaurant bestellen und schon erste kleine Gespräche führen. Sie lernen neue Vokabeln und Redewendungen.

**X581P9**

→ Mo., ab 12.02.24

🕒 10.00 - 11.00 Uhr

12 x 1 Std. - wöchentlich -

€ 98,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG S. Anwar, Sprachlehrer



NEU

## Wirbelsäulengymnastik mit dem FLEXI-BAR

NEU

Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

**X1861P1**

→ Fr., den 19.01.24

8 x 1 Std. - wöchentlich -

€ 48,00

**X1862P1**

→ Fr., den 19.04.24

10 x 1 Std. - wöchentlich -

€ 66,00

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG S. Mariaschk, Physiotherapeutin

Online

## Canva für Einsteiger Online Kurs

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 Social Media oder Flyer-/Plakatgestaltung ausmachen

**X5061R9**

→ Do, 15.02.2024

🕒 18:30 – 20:30 Uhr

1 x 2 Std. - 16 €

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG AL. Hortien, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

NEU

## Canva für Fortgeschrittene

NEU

Sie sind mit der Anwendung Canva vertraut und wollen Ihre Fähigkeiten verbessern? Heute lernen Sie, wie Sie eigene Vorlagen und Videos für Social Media erstellen und wie Sie Ihre Designs einheitlich gestalten

**X5062R9**

→ Do, 15.02.2024

🕒 18:30 – 20:30 Uhr

1 x 2 Std. - 25 €

📧 Online per Zoom – die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG AL. Hortien

**Canva-Kurse** – Die Teilnahme ist für Mitarbeitende der Kirchengemeinden gebührenfrei.

## Angebote im Bereich Glauben Leben



### Pilgertour Thüringer Schleife „Wurzeln und Flügel“

Auf seiner Rückreise von Worms wurde Martin Luther in der Nähe von Eisenach überfallen und auf der Wartburg in Sicherheit gebracht. Das erklärt, warum an den Lutherweg 1521 die Thüringer Schleife anschließt. Auf der Tour werden wir Einblick in das Leben Martin Luthers bekommen und auch in seine Wirkungsgeschichte. Der Weg führt uns durch den Thüringer Wald, streckenweise parallel zum Rennsteig. Wir genießen die wunderbare Kultur- und Naturlandschaft. Ein ausgesprochen spannender Pilgerweg. Anmeldeschluss: 20.02.2024

→ Ein **Vortreffen** findet am 23. März 2023 um 19:00 Uhr per Zoom statt.

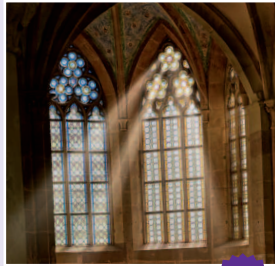
#### X681K7

→ Mi., den 01.05.24  
bis Sa., den 04.05.24  
4 Tage - € 400,00

🏠 Eisenach

LTG B. Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin

→ Ein weiteres regionales Pilgerangebot wird im Oktober angeboten



NEU

### Christsein im heutigen Berufsleben

In einer Welt, die ständig im Wandel ist, kann es eine echte Herausforderung sein, die Werte und Prinzipien des Christentums in Ihrem beruflichen Alltag zu leben. Wir sprechen gemeinsam darüber, wie Sie Ihren Glauben und Ihre christlichen Überzeugungen in Ihrem Berufsleben integrieren können. Unser Referent wird Einblicke und praktische Ratschläge bieten, wie Sie ethische Entscheidungen treffen, Mitgefühl und Nächstenliebe in Ihrem Arbeitsumfeld zeigen und Ihren Glauben als Quelle von Inspiration und Stärke nutzen können.

#### X684K1

→ Di, 27.02.2024

🕒 19:00 – 21:00 Uhr  
3 x 2 Std. Kostenfrei

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17

LTG A. Grützner, Diplom-Religionspädagogin, Prädikant



Die Verschenk-Idee  
Kurs-Gutscheine  
der Evangelischen  
Familienbildung  
Wetterau

### Die Verschenk-Idee für jeden Anlass

Sie sind auf der Suche nach einer individuellen Geschenk-idee für sich oder andere? Sie wollen nicht wieder Pralinen, Wein und Blumen verschenken?

Lassen Sie sich beschenken oder verschenken Sie Kurse der Evangelischen Familienbildung Wetterau.

Wünschen Sie sich Ihren Lieblingskurs oder einen Teil davon von Ihren Liebsten.

Geschenkgutscheine sind über unsere Anmeldung erhältlich. Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

☎ 06031 1627-800

E-Mail:

info@familienbildungwetterau.de

# Integrationskurse

NEU

Die Familienbildung Wetterau ist ab dem 1. September 2023 offiziell vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger für die Durchführung der Integrationskurse.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Ziel des Sprachkurses ist es, das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens zu erreichen. Der Orientierungskurs vermittelt den Teilnehmenden Kenntnisse zur deutschen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, zu den Rechten und Pflichten in Deutschland, den Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und zu den Werten, die in Deutschland wichtig sind.

Der Integrationskurs wird auf Grundlage bundeseinheitlicher Curricula durchgeführt und mit bundeseinheitlichen Abschlusstests beendet, dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) und dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“.

Die Familienbildung Wetterau ist neben den allgemeinen Integrationskursen auch für Integrationskurse speziell für Frauen und Eltern sowie für Zugewanderte, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können (Alphabetisierungskurse) zugelassen.

Mehr dazu:

<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/integration/integrationskurse/integrationskurse-node.html>

Folgende Integrationskurse sind für das Jahr 2024 in der Wetterau geplant:

## Beginn mit Modul 1

X-IK-2

☞ Mo., ab 19.02.24

🕒 18.00 - 21.15 Uhr

4 x 4, 16 UE

- wöchentlich -

🏠 Diakonie Karben,  
Ramonville Str. 2

LTG N.N.

## Beginn mit Modul 1

X-IK-6

☞ Mo., ab 03.07.24

🕒 09.00 - 13.00 Uhr

5 x 5, 25 UE

- wöchentlich -

🏠 Diakonie Karben,  
Ramonville Str. 2

LTG N.N.

## Beginn mit Modul 1

X-IK-5

☞ Mo., ab 06.03.24

🕒 09.00 - 13.00 Uhr

5 x 5, 25 UE

- wöchentlich -

🏠 Wölfersheim

LTG N.N.

## Beginn mit Modul 1

X-IK-3

☞ Mo., ab 19.02.24

🕒 14.00 - 17.15 Uhr

5 x 4, 20 UE

- wöchentlich -

🏠 Diakonie Karben,  
Ramonville Str. 2

LTG N.N.

## Beginn mit Modul 1

X-IK-4

☞ Mo., ab 27.02.24

🕒 09.00 - 13.00 Uhr

5 x 5, 25 UE

- wöchentlich -

🏠 Rosbach

LTG N.N.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Kursleiter\*innen gesucht!

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

### Sie möchten ...

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

### Sie haben ...

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

### Wir bieten Ihnen ...

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

### Sie sind interessiert? –

### Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

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

## Impressum

Herausgeber: Evangelische Familienbildung Wetterau in Trägerschaft des Evangelischen Dekanats Wetterau

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

Bildnachweise: Titelfoto Team: ©Öffentlichkeitsarbeit des Ev. Dekanates (Anna Hortien)  
©Foto von Kirbaj; © rawpixel.com; ©123rf.com / olesiabilkei / oksun70 / zdenkam / wabreakmediamicro / vadingozhda / rh2010 / lisafx / pressmaster / kzenon / racorn / sty-lephotograf / auremar / famveldman / mashe; ©Freepik: Designed by Freepik, Designed by Senivpetro; Gpointstudio auf Freepik / Bild von Freepik / Karlyukav auf Freepik / Bild von Kamran Aydinov auf Freepik ©Pixabay: Photographer Brenkee / Moritz320 / Paul Henry / Thorsten Simon / Alexas Fotos / Victoria Regen / inn / Andrea Don / Pexels auf Pixabay / Ben Kerckx

Dieses Programm wird unterstützt  
von



Energie. Wasser. Services.



## Kursleiter\*in gesucht!



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

Rufen Sie uns an  
Tel. 06031 1627-800

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

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



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau



Evangelisches Dekanat  
Wetterau

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

