



Evangelische
Familienbildung
Wetterau

... weil jeder Mensch uns wichtig ist!

Begegnung – Begleitung – Beratung – Bildung



Januar – Juli 2025

Friedberg S. 4 | Bad Nauheim S. 10 | Butzbach S. 14 | Butzbach Schwimmkurse S. 18
Bad Vilbel S. 20 | Wölfersheim S. 21 | Dezentral: Karben, Ranstadt-Ober-Mockstadt,
Rosbach-Rodheim S. 24 | Online-Kurse S. 26 | Alltags-Know-how / Eltern-Know-how S. 28
Glauben leben S. 8 und S. 30

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

Adressen

61169 Friedberg/Hessen

Verwaltung und Kreativ leben

Hanauer Str. 39

Eltern-Kind-Angebote, Bewegungs- und Entspannungskurse

Ludwigstr. 17

www.familienbildungwetterau.de

facebook.com/familienbildungwetterau

instagram.com/ev.familienbildungwetterau



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

www.familienbildungwetterau.de



Shiba Bühlmeyer

Geschäftsführerin

Ludwigstr. 17

☎ 06031 1627-820

buehlmeyer@familienbildungwetterau.de

Heidrun Kroeger-Koch

Koordination Wölfersheim und Glauben
leben, Koordination Ev. Familienzentrum
Friedberg, Ev. Familienzentrum Wölfers-
heim, Ev. Familienzentrum Ober-Mörlen
Ludwigstr. 17

☎ 06031 1627-860

kroeger-koch@familienbildungwetterau.de

Stefanie Politsch

Koordination Friedberg, Bad Nauheim,
Butzbach, Karben, Dezentral und
EFBmobil / Schwimmkurse/
Koordination Ev. Familienzentrum
Butzbach

Ludwigstr. 17

☎ 06031 1627-850

politsch@familienbildungwetterau.de

Sandra Biedenkapp

Verwaltung, EFB-Kurse

Hanauer Str. 39

☎ 06031 1627-880

biedenkapp@familienbildungwetterau.de

Kirsten Geretschläger

Verwaltung, Integrationskurse,
MIA-Kurse und Familienzentren
Sprechzeit nach Vereinbarung
Hanauer Str. 39

☎ 06031 1627800

Mobil: 0157 53355261

geretschlaeger@familienbildungwetterau.de

Herzlich willkommen

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser vielfältiges Programm für das erste Halbjahr 2025. Als Evangelische Familienbildung Wetterau bieten wir Ihnen eine breite Palette an Kursen und Veranstaltungen, die Familien in allen Lebensphasen begleiten und unterstützen.

Unser Angebot umfasst beliebte Eltern-Kind-Gruppen, spannende Bildungsangebote, individuelle Beratungen sowie wohnortnahe Sportkurse für jedes Alter und Fitnessniveau.

Um noch mehr Menschen zu erreichen, führen wir ein Empfehlungsprogramm ein: Wenn Sie neue Teilnehmende für unsere Angebote gewinnen, erhalten sowohl Sie als auch die empfohlene Person einen 10%-Rabatt auf die nächste Buchung.

Das Gesetzgebungsverfahren zum Jahressteuergesetz 2024 ist noch nicht abgeschlossen. Daher möchten wir Sie vorsorglich informieren: Im Falle einer Umsatzsteuerpflicht würden sich die angegebenen Preise um den jeweiligen Steuersatz erhöhen. Sollte dies eintreten, werden wir Sie selbstverständlich in einer separaten Rechnung oder E-Mail über den neuen Preis in Kenntnis setzen.

Im Laufe des Jahres wird unser Team in die Kaiserstraße 2 in Friedberg umziehen. Wir bitten um Verständnis für mögliche kurzzeitige Einschränkungen der telefonischen Erreichbarkeit. Über Änderungen informieren wir Sie rechtzeitig.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Programm zu erkunden und die vielfältigen Angebote zu nutzen. Knüpfen Sie neue Kontakte, bilden Sie sich weiter und verbringen Sie eine bereichernde Zeit mit Ihrer Familie.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen ein erfolgreiches, gesundes und glückliches Jahr 2025!

Herzliche Grüße
Shiba Bühlmeier
Geschäftsführerin



Montag



Mit Hatha Yoga in die Woche starten

NEU

Yoga dehnt und stärkt den Körper, lädt ihn mit neuer Energie auf und beruhigt den Geist.

Y1830P1

→ Mo., ab 13.01.25
 ⌚ 08.15 - 09.15 Uhr
 3 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 27,00

Y1831P1

→ Mo., ab 03.02.25
 ⌚ 08.15 - 09.15 Uhr
 4 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 32,00

🏠 Friedberg, Kaiserstr. 144a
 LTG A. Di Marzo, Yoga-Lehrerin

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.

Y1430P1

→ Mo., ab 13.01.25
 ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
 12 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 96,00

Y1431P1

→ Mo., ab 28.04.25
 ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
 8 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 64,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
 Bewegung
 LTG S. Biedenkapp

Montag

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Bekannte und bewährte Wirbelsäulenübungen werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein „Powerhouse“. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

Y1810P1

→ Mo., ab 13.01.25
 ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
 12 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 96,00

Y1811P1

→ Mo., ab 28.04.25
 ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
 8 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 64,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
 Bewegung

LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz 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.

Y1820P1

→ Mo., den 13.01.25
 ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
 12 x 1 Std. - € 96,00

Y1821P1

→ Mo., den 28.04.25
 ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
 8 x 1 Std. - € 64,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
 Bewegung

LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C

Montag

Rückenfit am Abend

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

Y1844P1

→ Mo., ab 13.01.25
 ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
 12 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 88,00

Y1845P1

→ Mo., ab 28.04.25
 ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
 9 x 1 Std. - wöchentlich -
 € 66,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
 Bewegung

LTG G. Kricheldorf, Übungsleiterin
 B - Sport

Power Mums – Workout für sportliche Mütter

Hybrid-Kurs

Power Mums ist ein Kurs für alle Mamas, die nach der Rückbildung weiterhin sportlich aktiv sein wollen. Es ist ein funktionales Training, das deinen Körper ganzheitlich kräftigt und dich somit leistungsfähiger für deinen Alltag als Mama, werden lässt. Dein Körper wird gefordert, aber nicht überfordert, da sich alle Übungen deinem Trainingslevel anpassen lassen. Dehn- und Atemübungen lassen das Workout entspannt ausklingen und sorgen für ein angenehmes Wohlfühlgefühl. Wenn Sie mögen, können Sie gerne Ihr Kind mitbringen.

Dienstag

Y1900P1

- Di., ab 28.01.25
- ⌚ 10.15 - 11.15 Uhr
- 8 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y1901P1

- Di., ab 25.03.25
- ⌚ 10.15 - 11.15 Uhr
- 8 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y1902P1

- Di., ab 03.06.25
- ⌚ 10.15 - 11.15 Uhr
- 8 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00
- 🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
- Bewegung
- LTG V. Türkis, Fitnesstrainerin, ÜL-Lizenz B (Prävention)

Nähstunden für Modebewußte

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.

Y1680P1

- Di., den 14.01.25
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 6 x 2,75 Std. - € 118,00

Y1681P1

- Di., den 25.02.25
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 6 x 2,75 Std. - € 118,00

Y1682P1

- Di., den 29.04.25
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 10 x 2,75 Std. - € 199,00
- 🏠 Friedberg, Hanauer Str. 39, 3. OG
- LTG Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Mittwoch

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. Wir erfahren uns in der Gruppe am gemeinsamen Tun und gehen auf musikalische Entdeckungsreise. Für Kinder von 0 bis 2 Jahren.

Y1440P1

- Mi., ab 22.01.25

Y1441P1

- Mi., ab 30.04.25
- ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - wöchentlich - € 75,00

- 🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
- LTG D. Mulder-Koppehl, Fachkraft für Frühpädagogik, Musikgartenpädagogin

Purzelzeit 2-4 Jahre



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

Y1450P1

- Mi., ab 22.01.25
- ⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y1451P1

- Mi., ab 23.04.25
- ⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

- 🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
- LTG C. Francisco de Sousa, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Pädagogin

Mittwoch

Nähstunden für Modefans

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt der 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.

Y1700P1

- Mi., ab 15.01.25
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 3 Std. - wöchentlich - € 137,00

Y1701P1

- Mi., ab 26.02.25
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 3 Std. - wöchentlich - € 137,00

Y1702P1

- Mi., ab 30.04.25
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - wöchentlich - € 114,00

Y1703P1

- Mi., ab 04.06.25
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - wöchentlich - € 114,00
- 🏠 Friedberg, Hanauer Str. 39, 3.OG
- LTG S. Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



Mittwoch

Pilates für Anfänger

NEU

Hybrid-Kurs

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.

Y1970P1

- Mi., ab 15.01.25
- 🕒 16.00 - 17.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - wöchentlich - € 70,00

Y1972P1

- Mi, 23.04.2025
- 🕒 16.00 - 17.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - wöchentlich - € 87,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG M. Nahrgang, Pilatestrainerin



Mittwoch



Pilates für Fortgeschrittene

NEU

Hybrid-Kurs

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. 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.

Y1971P1

- Mi., ab 15.01.25
- 🕒 17.30 - 18.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - wöchentlich - € 70,00

Y1973P1

- Mi, 23.04.2025
- 🕒 17.30 - 18.30 Uhr
- 10 x 1 Std. - wöchentlich - € 87,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG M. Nahrgang, Pilatestrainerin



Mittwoch

Hatha Yoga am Abend

Hatha Yoga dehnt und stärkt den Körper, beruhigt den Geist und führt zu innerer Ruhe. Der Kurs beginnt jedes Mal mit einem 15-minütigen Theorieteil. Danach folgen Asanas (Körperstellungen), Atemübungen und Entspannung. Niveau: Anfänger bis Mittelstufe.

Y1800P1

- Mi., ab 15.01.25
- 🕒 19.30 - 21.00 Uhr
- 3 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 40,50

Y1801P1

- Mi., ab 05.02.25
- 🕒 19.30 - 21.00 Uhr
- 4 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 54,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG A. Di Marzo, Yoga-Lehrerin



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. Wir zeigen Ihnen alles rund um das kreative Handwerk Nähen.

Y1750P1

- Mi., ab 22.01.25
- 🕒 18.30 - 21.15 Uhr
- 6 x 2,75 Std. - 14-täglich - € 122,00

Y1751P1

- Mi., ab 07.05.25
- 🕒 18.30 - 21.15 Uhr
- 4 x 2,75 Std. - 14-täglich - € 82,00

🏠 Friedberg, Hanauer Str. 39,
LTG A. Meier, Bekleidungs-technikerin

Donnerstag

Nähen am Donnerstagvormittag

Nähstunden 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 intensive Begleitung gelingen Ihnen auch anspruchsvolle Schnitte mit außergewöhnlichen Stoffen.

Y1730P1

- Do., ab 23.01.25
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 3 Std. - wöchentlich - € 136,00

Y1731P1

- Do., ab 13.03.25
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 4 x 3 Std. - wöchentlich - € 90,00

Y1732P1

- Do., ab 08.05.25
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 9 x 3 Std. - wöchentlich - € 204,00
- 🏠 Friedberg, Hanauer Str. 39, 3.OG
- LTG S. Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



Donnerstag

Nähen für Anfänger

Einfache Projekte für den Einstieg
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.

Y1720P1

- Do., ab 30.01.25
- 🕒 19.00 - 21.30 Uhr
- 8 x 2,5 Std. - 14-täglich - € 152,00
- 🏠 Nähsaal, Hanauerstr. 39
- LTG S. Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Nähstunden für Modefans am Abend

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

Y1760P1

- Do., ab 23.01.25
- 🕒 19.00 - 21.45 Uhr
- 6 x 2,75 Std. - 14-täglich - € 122,00

Y1761P1

- Do., ab 08.05.25
- 🕒 19.00 - 21.45 Uhr
- 4 x 2,75 Std. - 14-täglich - € 81,00
- 🏠 Friedberg, Hanauer Str. 39, 3.OG
- LTG A. Meier, Bekleidungs-technikerin

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. Freuen Sie sich auf gezielte Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Entspannungsübungen, die die Übungsstunden abrunden.

Y1840P1

- Do., den 16.01.25
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 12 x 1 Std. - € 88,00

Y1841P1

- Do., den 24.04.25
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 60,00
- 🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
- Bewegung
- LTG G. Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:



Evangelisches
Familienzentrum
Friedberg

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

Donnerstag



NEU

Glauben leben Wellness mit der Bibel

Die Bibel kann guttun. Menschen finden in ihr eine heilsame Kraft. Sie richtet auf und macht Mut. „Kommt her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“, sagt Jesus im Matthäusevangelium (11,28-29). Die Liebesgeschichte Gottes mit uns Menschen möchte die ganze Seele ansprechen, den Körper und den Geist. An den Abenden nehmen wir unseren Körper achtsam wahr und gehen den sinnlichen Erfahrungen biblischer Texte nach.

Y1990K1

→ Do., ab 06.02.25

🕒 17.30 - 18.15 Uhr

4 x 0,45 Std. - wöchentlich -
gebührenfrei

Y1991K1

→ Do., ab 08.05.25

🕒 17.30 - 18.15 Uhr

3 x 0,45 Std. - wöchentlich -
gebührenfrei

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17

LTG Joachim Neethen, Pfarrer,
Physiotherapeut

Glauben leben Pilgern auf dem Lutherweg

NEU

Wir laden ein zum Pilgern auf der östlichen Variante des Lutherwegs durch die Wetterau – es ist der Weg, den Dr. Martinus 1521 wählte, um vom Reichstag in Worms so schnell wie möglich

Freitag

zurück nach Wittenberg zu kommen. Wir starten in der Stadtkirche Friedberg und folgen dem Lutherweg in leichtem Auf und Ab nach Norden, über Dorheim, den Sauerbrunnen und Södel erreichen wir Wölfersheim. Die Strecke beträgt ca. 12 km. Für die Rückfahrt nach Friedberg nutzen wir die Bahn.

Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und ein Lunchpaket für die Mittagspause!

→ Samstag, 10.05.2025,

🕒 Beginn 10:00 Uhr

🏠 Treffpunkt Stadtkirche Friedberg, Ende gegen 15:30 Uhr, Bahnhof Wölfersheim-Södel
Kostenfrei, Spenden willkommen

LTG J. Fröhlich und B. Skjeldal
Anmeldung bis 26.04.2025,
online unter:
www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de

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.

Y1510P1

→ Fr., den 10.01.25

🕒 10.00 - 16.00 Uhr

1 x 6 Std. - € 44,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17

LTG K. Weis, Erzieherin

Freitag/Samstag



NEU

Kinder in Bewegung (6-10 Jahre)

Unser Schulsystem lehrt im Sitzen, die Beschäftigung der Kinder findet allzu oft am Nachmittag sitzend statt. Eine gesunde Entwicklung fördert Bewegung und die Erfahrung vieler unterschiedlicher Bewegungen ein. In diesem Kurs wird Ihrem Kind die Möglichkeit angeboten, ein Körpergefühl zu entwickeln, das für ein starkes Selbstbewusstsein notwendig ist. Wie lenken in vielen verschiedenen Übungen unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper. Wir probieren unterschiedlichste Bewegungen aus und erspüren die Auswirkungen der Bewegung auf das Wohlbefinden.

Y1460P1

→ Fr., ab 31.01.25

🕒 16.00 - 17.30 Uhr

5 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 45,00

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17

LTG K. Thomalla, Lehrerin für
Pflegerberufe

Nähen-Workshop: Schnittmuster umsetzen

Y1600P1

→ Sa., den 15.03.25

🕒 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 40,00

🏠 Friedberg, Hanauer Str.39,
3.OG

LTG S. Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin

Einzelkurse



NEU

Vortrag: Säure-Basen-Haushalt und die Auswirkungen auf den Körper

Wir beschäftigen uns genüsslich und in Ruhe mit dem Essen, um herauszufinden, wie viel wir wirklich brauchen. So kommen wir zur einfachen, wohlschmeckenden und sättigenden Kost zurück. Mit dieser Auszeit vom Alltäglichen geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich von dem oft zu üppigen und zu häufigen Essen zu erholen. Sie werden bald bemerken, dass Sie weniger müde, weniger „sauer“ oder genervt sind – Sie werden ausgeglichener und leistungsfähiger. Eventuell vorhandene Schmerzen reduzieren sich auch in der kurzen Zeit schon, da Schmerzen entstehen wo sich Säuren angesammelt haben.

Y1910P1

- Do., den 18.03.25
- 🕒 19.00 - 20.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 18,00
- 📍 Friedberg, Kaiserstr. 89,
LTG T. Ohl, Heilpraktikerin

Einzelkurse

Vortrag: Trauer bei Kindern & Jugendlichen

Kinder trauern anders als Erwachsene. Und wir Erwachsenen sind oftmals überfordert mit der Art, wie Kinder trauern. Bei diesem Vortrag erhalten interessierte Eltern einen Einblick in das kindliche Denken & Fühlen bei Trauerfällen sowie Tipps, damit altersgerecht umzugehen.

Y1920P1

- Do., den 06.02.25
- 🕒 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 10,00

Y1912P1

- Do., den 05.06.25
- 🕒 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 10,00
- 📍 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG Y. Engel, Kinder-, Jugend-
und Familiencoach,
Reittherapeut

Vortrag: Konzentration bei Kindern & Jugendlichen

Kennen Sie das? Manchmal ist man als Eltern mit seinem Latein am Ende, weil der Nachwuchs einfach nicht das macht, was man sich wünscht.

In dieser Vortragsreihe zu verschiedenen Themen erhalten interessierte Eltern einen Einblick in das kindliche Denken & Fühlen sowie Tipps, die einen entspannteren Alltag in der Familie ermöglichen.

Y1930P1

- Do., den 03.04.25
- 🕒 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 10,00
- 📍 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG Y. Engel, Kinder-, Jugend-
und Familiencoach,
Reittherapeut

Einzelkurse

NEU

Vortrag: Plastik, was es mit und in unserem Körper macht

Wir leben in einer Welt, in der Plastik mittlerweile überall vorkommt. In der Luft, im Wasser und auch sonst in der Umwelt sind wir ihm ausgesetzt. Wir wollen an diesem Abend gemeinsam schauen, wo wir es vermeiden können und welchen Einfluss es auf unseren Körper haben kann und wie wir unseren Körper unterstützen können, damit umzugehen.

Y1911P1

- Mi., den 21.05.25
- 🕒 19.00 - 20.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 18,00
- 📍 Friedberg, Kaiserstr. 89,
LTG T. Ohl, Heilpraktikerin

Workshop: Familienkonflikt- strategien und ihre Umsetzung

NEU

Was ist ein Familienkonflikt, wie kann ich damit umgehen und diesen im besten Fall für alle Beteiligten gut lösen? Wir beschäftigen uns damit, warum Konflikte wichtig sind und wie sie uns und unsere Beziehung vertiefen können.

Y1940P1

- Sa., den 14.06.25
- 🕒 10.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 35,00
- 📍 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG C. Francisco de Sousa,
Erziehungswissenschaftlerin,
Dipl. Pädagogin



Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

Montag



NEU

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.

Y2350P2

→ Mo., ab 20.01.25
⌚ 12.15 - 13.15 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 66,00

Y2351P2

→ Mo., ab 28.04.25
⌚ 12.15 - 13.15 Uhr
6 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 57,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring
LTG A. Wardega, Physiotherapeutin, Prä- u. Postnatal Trainerin



Montag

MamaWORKOUT: Sport und Fitness nach der Rückbildung

NEU

MamaWorkout ist ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheitstraining, das optimal auf deine Bedürfnisse als frischgebackene Mama abgestimmt ist. Trotz Rückbildungskurs ist der Körper meist noch nicht vollständig belastbar und wieder ganz der „Alte“. In diesem Kurs verbinden wir ein Ganzkörper-Workout mit erweiterten Rückbildungsübungen. Das Training dient als Ausgleich für die Anforderungen des nicht immer einfachen Mama-Alltags. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwäche und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für dieses Training. Zudem umfasst jede Stunde eine kleine Theorie-Einheit und wird durch Stretching und Entspannung abgerundet.

Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs. Die Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

Y28040P2

→ Mo., ab 20.01.25
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 65,00

Y28041P2

→ Mo., ab 28.04.25
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 65,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring
LTG A. Wardega, Physiotherapeutin, Prä- u. Postnatal Trainerin

Montag

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.

Y2430P2

→ Mo., ab 27.01.25
⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
10 x 2,75 Std. - wöchentlich -
€ 190,00

Y2431P2

→ Mo., ab 28.04.25
⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
10 x 2,75 Std. - wöchentlich -
€ 190,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Kirchengemeinde Nieder-Mörlen, Frankfurterstr. 201

LTG S. 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 konzentrieren, um den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Es wird eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen

Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

Montag

und Meditationen angeboten. Jede Stunde hat einen anderen Fokus wie z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.

Y28055P2

→ Mo., ab 13.01.25
⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 82,00

Y28056P2

→ Mo., ab 14.04.25
⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
6 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 50,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Kirchengemeinde Nieder-Mörlen, Frankfurterstr. 201

LTG V. Hirsch, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin

Nordic Walking – die Technik macht

Hier steht das Erlernen der Nordic Walking ALFA-Technik im Vordergrund. Er richtet sich somit an Anfänger aber ebenso an erfahrene Nordic Walker, die ihr Training durch effektive Technik verbessern wollen. Wir walken gemeinsam und erlernen Schritt für Schritt die einzelnen Bewegungsmerkmale der ALFA-Technik.

Achtung! Treffpunkt: Goldsteinpark Parkplatz Greifvogelfreunde e. V.

Y2811P2

→ Mo., ab 28.04.25
⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
8 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 80,00

🏠 Bad Nauheim, Goldsteinpark Parkplatz

LTG M. Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

Montag



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.

Y2830P2

→ Mo., ab 13.01.25
⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
12 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 108,00

Y2831P2

→ Mo., ab 28.04.25
⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
8 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 72,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring

LTG A. Schmitthenner, Feldenkrais-Trainerin

Ausgleichsgymnastik für Frauen

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

Montag/Dienstag

Y2824P2

→ Mo., ab 13.01.25
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 85,00

Y2825P2

→ Mo., ab 28.04.25
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
9 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 76,50

🏠 Bad Nauheim, Reha Klinik Wetterau, Zanderstr. 30-32, Parkdeck Schwalheimerstraße

LTG M. Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

Spielkreis ab einem Jahr

Kinder sind klug, neugierig und kreativ. Sie wollen die Welt entdecken und mit anderen Kindern in Kontakt kommen. Die Kinder lernen, sich in einer größeren Gruppe zurechtzufinden und üben erste Regeln des Sozialverhaltens. Ausgewählte, alterssprechende Spiel- und Materialangebote, Lieder und Fingerreime regen ihre Fantasie an. Die Eltern spielen mit, beobachten und tauschen Erfahrungen aus.

Teilnahmevoraussetzung ist das sichere Hochziehen und die ersten kleinen selbstständigen Schritte.

Y2360P2

→ Di., ab 14.01.25
⌚ 09.00 - 11.00 Uhr
12 x 2 Std. - wöchentlich -
€ 108,00

Y2361P2

→ Di., ab 06.05.25
⌚ 09.00 - 11.00 Uhr
9 x 2 Std. - wöchentlich -
€ 81,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring

LTG K. Klaus-Mrazek, Erzieherin, Praxisanleiterin f. Erzieher*innen

Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

Dienstag



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. Wir erfahren uns in der Gruppe am gemeinsamen Tun und gehen auf musikalische Entdeckungsreise. Für Kinder von 0 bis 2 Jahren.

Y2370P2

→ Di., ab 21.01.25

🕒 14.30 - 15.30 Uhr

10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 80,00

Y2371P2

→ Di., ab 29.04.25

🕒 14.30 - 15.30 Uhr

9 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 72,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring

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



Dienstag/Donnerstag

Senioren kochen im Evangelischen Gemeindezentrum Wilhelmskirche

Gemeinsam werden nationale und internationale Gerichte zubereitet und genossen.

Y2520P2

→ Di., den 07.01.25

Y2521P2

→ Di., den 04.02.25

Y2522P2

→ Di., den 11.03.25

Y2523P2

→ Di., den 01.04.25

Y2524P2

→ Di., den 06.05.25

Y2525P2

→ Di., den 03.06.25

🕒 09.30 - 12.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 15,00

🏠 Bad Nauheim, Wilhelmstr. 12, Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche

LTG E. Witzel, Hauswirtschafterin

Mit Yoga den Tag begrüßen

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.

Y28059P2

→ Do., ab 16.01.25

🕒 09.00 - 10.15 Uhr

8 x 1,25 Std. - wöchentlich -
€ 98,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring

LTG J. Becker, Yogalehrerin

Donnerstag

NEU

iPhone für Senioren

Das bekannte Telefon von Apple ist inzwischen auch bei älteren Menschen beliebt. Die Benutzung ist einfach, wenn man die Grundbedienung verstanden hat. Sehr einfach ist die Verbindung verschiedener Apple-Geräte miteinander. Man kann mit dem iPhone alles machen, was auch mit den aktuellen Smartphones möglich ist. Da sich die Bedienung leicht von den Android-Smartphones unterscheidet, gibt es hier einen separaten Kurs.

Y2610P2

→ Do., ab 30.01.25

🕒 10.00 - 11.00 Uhr

6 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 51,00

🏠 Bad Nauheim Wilhelmskirche
LTG S. Reuss, Techniker

NEU

iPad für Senioren

Der iPad Grundlagenkurs macht Sie zunächst mit dem Aufbau und den technischen Möglichkeiten des Apple-Computers vertraut. Die Arbeit mit dem iPad, zum Beispiel, das Surfen im Internet oder die Datenverwaltung und den Umgang mit iCloud, üben Sie in diesem Seminar anschließend anhand praktischer Beispiele. Am Ende der Grundagschulung werden Sie das Apple iPad mühelos wie Ihren Computer nutzen können.

Y2620P2

→ Do., ab 30.01.25

🕒 11.00 - 12.00 Uhr

6 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 51,00

🏠 Bad Nauheim Wilhelmskirche
LTG S. Reuss, Techniker



Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

Donnerstag

Orientalischer Tanz **NEU** für Frauen 70+

Oriental. Tanz kann eine wunderbare Möglichkeit sein, die Lebensqualität zu steigern u. emotionale Belastungen zu bewältigen. Durch Tanz können Sie besseres Körpergefühl entwickeln, Wohlbefinden und Selbstvertrauen stärken. Durch Körperbewegungen können Gefühle u. Stimmungen ausgedrückt werden. Dies trägt dazu bei, Konflikte besser zu verarbeiten sowie Ängste und Depressionen zu mindern.

Y2840P2

- Do., ab 23.01.25
⌚ 10.45 - 12.15 Uhr
10 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 85,00

Y2841P2

- Do., ab 24.04.25
⌚ 10.45 - 12.15 Uhr
8 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 68,00
⊓ Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring
LTG H. Luzius, Bauchtanzkursleiterin

Purzelzeit 2-4 Jahre

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

Y2380P2

- Do., ab 16.01.25 **NEU**
⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentl. -
€ 61,00

- ⊓ Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring
LTG C. Francisco de Sousa, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Pädagogin

Freitag

Mit Pilates harmonisch ins Wochenende

Im Einklang mit der Musik wird die Muskulatur von Kopf bis Fuß harmonisch gekräftigt und geformt. Den ganzen Körper geschmeidig und beweglich machen, den Rücken stärken, Bauch, Beine und Po straffen und so zu einem gesunden Körperbewusstsein kommen.

Y2850P2

- Fr., ab 17.01.25
⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 88,00

Y2851P2

- Fr., ab 25.04.25 **NEU**
⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
11 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 81,00
⊓ Christuskirche, Nieder Mörlen
LTG G. Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

Wirbelsäulengymnastik

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.

Y2860P2

- Fr., ab 17.01.25 **NEU**
⌚ 10.40 - 11.40 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 88,00

Y2861P2

- Fr., ab 25.04.25
⌚ 10.40 - 11.40 Uhr
11 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 81,00
⊓ Christuskirche, Nieder Mörlen
LTG G. Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

Einzelkurs



NEU

Vortrag: Seelische Gesundheit – Heile Deine Kindheitswunde

Viel zu oft wurden wir als Kind nicht gehört, gesehen, unsere Bedürfnisse und Emotionen nicht erkannt und befriedigt. Vielleicht hast du dich von deiner Mutter/Vater auch nicht geliebt gefühlt, zu oft gehört, dass du nicht gut genug bist. Das hat Auswirkungen auf unsere Innenwelt und unser Leben bis heute, oftmals zeigt sich das auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten.

Wie mache ich mir das bewusst? Was kann ich verändern um dies in Heilung zu bringen?

Y2900P2

- Di., den 11.03.25
⌚ 19.00 - 20.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 18,00

Y2902P2

- Di., den 15.04.25
⌚ 19.00 - 20.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 18,00

- ⊓ Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche, Eingang: Ernst-Ludwig-Ring
LTG I. Horn, Finanzwirtin



Evangelisches Familienzentrum
Ober-Mörlen

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

Butzbach + Butzbach-Ostheim

Montag

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.

Y3430P3

- Di., ab 13.01.25
⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
6 x 2,5 Std. - wöchentlich -
€ 133,00

Y3431P3

- Di., ab 24.02.25
⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
6 x 2,5 Std. - wöchentlich -
€ 133,00

Y3432P3

- Di., ab 28.04.25
⌚ 18.00 - 20.30 Uhr
5 x 2,5 Std. - wöchentlich -
€ 111,00

🏠 Butzbach, Kirchplatz 13
LTG S. Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin



Dienstag



Krabbelspiele 4-8 Monate

Bewegung wird zum Abenteuer. Begleiten und fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes im gemeinsamen Spiel mit unterschiedlichen Materialien, Fingerspielen, Liedern und Entspannungsmomenten.

Y3110P3

- Di., ab 14.01.25
⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Y3111P3

- Di., ab 11.03.25
⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Y3112P3

- Di., ab 20.05.25
⌚ 14.00 - 15.00 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 56,00

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

Krabbelspiele 9 - 12 Monate

Bewegung wird zum Abenteuer. Begleiten und fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes im gemeinsamen Spiel mit unterschiedlichen Materialien, Fingerspielen, Liedern und Entspannungsmomenten.

Y3115P3

- Di., ab 14.01.25
⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Dienstag

Y3116P3

- Di., ab 11.03.25
⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Y3117P3

- Di., ab 20.05.25
⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 56,00

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

Spielstube 1 - 2 Jahre

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

Y3120P3

- Di., ab 14.01.25
⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Y3121P3

- Di., ab 11.03.25
⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Y3122P3

- Di., ab 20.05.25
⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 56,00

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



Evangelisches
Familienzentrum
Butzbach

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

Butzbach + Butzbach-Ostheim

Dienstag / Mittwoch

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.

Y3210P3

→ Di., ab 14.01.25
⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y3211P3

→ Di., ab 14.01.25
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y3218P3

→ Mi., ab 15.01.25
⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y3219P3

→ Mi., ab 15.01.25
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y3212P3

→ Di., ab 22.04.25
⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
11 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00

Y3213P3

→ Di., ab 22.04.25
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
11 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00

Y3220P3

→ Mi., ab 23.04.25
⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
11 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00

Dienstag / Mittwoch

Y3221P3

→ Mi., ab 23.04.25
⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
11 x 1 Std. - wöchentlich - € 66,00
🏠 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum
LTG J. Flick, Physiotherapeut/
Rückenschullehrer

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.

Y3230P3

→ Di., ab 14.01.25
⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich - € 108,00

Y3231P3

→ Di., ab 29.04.25
⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich - € 90,00
🏠 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum
LTG K. Wagner, Feldenkraisleiterin



Mittwoch

Entspannung am Morgen: Harmonie für Körper und Geist

Techniken zur Entspannung von Körper und Geist. Durch sanfte Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung, autogenes Training und einfache Yoga-Übungen lernen Sie, Spannungen abzubauen und eine tiefe innere Ruhe zu finden. Die Übungen sind speziell darauf ausgerichtet, den Körper zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern, während Sie sich auf eine achtsame Verbindung mit sich selbst konzentrieren. Erleben Sie vielfältige Arten der Entspannung und starten Sie harmonisch in den Tag.

Y3204P3

→ Mi., ab 15.01.25
⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
11 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 110,00
🏠 Butzbach, Haus Degerfeld
LTG N.N.

Mawiba für Mütter mit Babys NEU

Habe sportlich Spaß mit Deinem Baby und kräftige zeitgleich Deinen Körper. Mawiba ist Tanzen mit sanften Beckenbodenübungen. Jede Woche erlernen wir eine neue Choreo, bewegen uns im Rhythmus zur Musik und stärken unsere Muskulatur. Dein Baby ist in einer Trage ganz nah dabei und kann die Bewegungen gemeinsam mit Dir genießen.

Y3125P3

→ Mi., ab 15.01.25
⌚ 10.30 - 12.00 Uhr
8 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 68,00
🏠 Butzbach, Haus Degerfeld
LTG J. Waschkowitz, Mawiba-trainerin

Butzbach + Butzbach-Ostheim

Mittwoch/Donnerstag

Mit Yoga in den Tag

„Starte beweglich und energiege-laden in den Tag“. Achtsame Mo-bilisation aller Gelenke, Bewegung und Dehnung in Verbindung mit Deinem Atem lassen Dich beweg-lich in den neuen Tag starten. Atemübungen und eine Endent-spannung geben Dir Kraft und Gelassenheit für tägliche Heraus-forderungen.

Y3200P3

→ Mi., ab 15.01.25

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

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

Y3201P3

→ Mi., ab 26.03.25

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

9 x 1,25 Std. - wöchentlich -
€ 72,00

Y3202P3

→ Mi., ab 11.06.25

🕒 09.30 - 10.45 Uhr

9 x 1,25 Std. - wöchentlich -
€ 72,00

🏠 Butzbach-Ostheim, Ev. Pfarr-
haus, Zur Martinskirche

LTG R. Reitz, Yogalehrerin

Schmerzfrei nach Liebscher und Bracht

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



Donnerstag

Y3400P3

→ Do., den 16.01.25

🕒 18.00 - 19.00 Uhr
12 x 1 Std. - € 108,00

Y3401P3

→ Do., den 24.04.25

🕒 18.00 - 19.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 99,00

🏠 Butzbach, Schillerstraße 18,
Gemeinderaum

LTG K. Wagner, Feldenkraisleiterin



NEU

Bewegungsspiele mit meinem Baby 2.-4. Monat

Die erste gemeinsame Zeit mit dem Baby ist etwas ganz Beson-deres. Das neue Miteinander soll hier gefördert werden. Wir lernen Sing-, Spiel- und Bewegungsan-gebote kennen. Dabei wird das Baby in seiner Entwicklung unter-stützt und liebevoll begleitet. Genießen Sie die wertvollen ge-meinsamen Stunden und den Austausch mit den anderen Eltern.

Y3130P3

→ Do., ab 23.01.25

🕒 09.30 - 10.30 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 64,00

Y3131P3

→ Do., ab 24.04.25

🕒 09.30 - 10.30 Uhr
7 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 56,00

🏠 Butzbach-Ostheim,
Evangelisches Pfarrhaus,
Zur Martinskirche

LTG A. Trey-Pernkopf, Sport- u.
Gymnastiklehrerin

Freitag

Purzelzeit 2-5 Jahre

Damit sich Kinder gesund ent-wickeln und sich wohl fühlen brauchen sie Bewegung. In Be-wegung erobern Kinder gemein-sam mit ihren Eltern die Turnhalle. Dabei steht die Freude am Balan-cieren, Klettern, Springen und Purzeln im Vordergrund.

Y3140P3

→ Fr., ab 17.01.25

🕒 15.00 - 16.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 75,00

Y3142P3

→ Fr., ab 17.01.25

🕒 16.00 - 17.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 75,00

Y3141P3

→ Fr., ab 25.04.25

🕒 15.00 - 16.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 75,00

Y3143P3

→ Fr., ab 25.04.25

🕒 16.00 - 17.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 75,00

🏠 35510 Butzbach,
Degerfeldschule,
Astrid-Lindgren-Str. 2

LTG H. Menk, Übungsleiterin
in Kinderturnen



Freitag/Samstag

Breathwalk – Mit Atem, Gehen & Yoga zu mehr Wohlbefinden (Schnuppertermin)

NEU

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!

Y3260P3

→ Sa., den 08.02.25

🕒 10.00 - 11.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 15,00

📍 Butzbach, Parkplatz am Schrenzerschwimmbad, Außenliegend 29

LTG B. Langner, Resilienztrainerin

Breathwalk – Mit Atem, Gehen & Yoga zu mehr Wohlbefinden

NEU

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!

Y3261P3

→ Fr., ab 28.02.25

🕒 10.00 - 11.30 Uhr

4 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 52,00

📍 Butzbach, Parkplatz am Schrenzerschwimmbad, Außenliegend 29

LTG B. Langner, Resilienztrainerin

Samstag

Resilienz – Was die Seele stark macht

NEU

„Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandskraft oder auch „das Immunsystem der Seele“. Was genau ist es, dass Menschen zu „Stehaufmännchen“ macht und sie aus Krisen sogar gestärkt hervorgehen lässt? Wie gelange ich zu meiner Resilienz? In diesem Kurs wollen wir uns sowohl die Resilienzfaktoren anschauen, die uns psychisch stärken als auch den Weg zu mehr eigener Resilienz erforschen. Dabei nehmen wir uns Zeit für gemeinsamen Austausch und relevante Übungen.

Y3300P3

→ Sa., den 01.02.25

🕒 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 25,00

📍 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG B. Langner, Resilienztrainerin

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

NEU

Wälder strahlen zu jeder Jahreszeit eine ganz besondere Ruhe aus und sind in Zeiten ständiger (digitaler) Vernetzung ein perfekter Ort, um abzuschalten und zu entspannen. „Baden im Wald“ bedeutet, mit allen Sinnen auf „Tuchfühlung“ mit dem Wald zu gehen. Dabei werden Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Freuen Sie sich auf zwei entspannte Stunden im Butzbacher Wald!

Y3253P3

→ Sa., den 22.03.25

🕒 10.00 - 12.00 Uhr

1 x 2 Std. - € 18,00

📍 Butzbach, Parkplatz am Schrenzerschwimmbad, Außenliegend 29

LTG B. Langner, Resilienztrainerin

Samstag

Baby-Erstausrüstung – Nähen für Mama, Papa, Oma, Tante ...

Entdecken Sie die Freude an Selbstkreiertem und nähen Sie eine liebevolle Baby-Erstausrüstung für Ihr eigenes Baby oder zum Verschenken an eine werdende Mama. Vorkenntnisse im Umgang mit der eignen Nähmaschine oder Overlock sind erforderlich.

Y3127P3

→ Sa., ab 01.03.25

🕒 10.00 - 13.00 Uhr

4 x 3 Std. - 14-täglich - € 70,00

📍 Butzbach, Kirchplatz 13
LTG F. Buda

Fitnessstraining für Wanderer im Butzbacher Wald

Sie würden gerne wandern, fühlen sich aber nicht fit genug, eine Strecke von mehreren Kilometern zurückzulegen? Auch Wandern ist ein Ausdauersport. Es soll der Erholung dienen, man will abschalten, die Natur genießen und Spaß haben zusammen mit anderen. Dazu gehört ausreichende Fitness, damit das längere Gehen nicht zur Qual wird bzw. der Gesundheit schadet. Wir beginnen mit einer Gehzeit zw. 30 und 60 Minuten. Dazu ein vielseitiges Gymnastikprogramm mit Übungen im Gehen und Stehen.

📍 Treffpunkt: Butzbach, Taususstr. 96, Parkplatz oberhalb der Tennisplätze

Y3250P3

→ Sa., ab 26.04.25

🕒 09.30 - 11.00 Uhr

6 x 1,5 Std. - wöchentlich - € 50,00

📍 Butzbach, Taususstr. 96
LTG E. Hartmannshenn, Krankenschwester, Kursleiterin für Nordic-Walking und Gesundheitswandern

Bei allen Schwimmkursen fallen Eintrittsgelder für den Schwimmbadbesuch an.



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 Haltetechniken. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Beziehung gefördert, denn selbstverständlich baden Sie als Eltern mit.

Y353P3

→ Sa., ab 11.01.25
⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich - € 99,00

Y354P3

→ Sa., ab 05.04.25
⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich - € 99,00

🏠 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

LTG S. 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 allmählich zum selbstständigen Schwimmen angeregt. In diesem Kurs arbeiten wir gelegentlich mit Schwimmflügel. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Beziehung gefördert, denn selbstverständlich baden Sie als Eltern mit.

Y356P3

→ Sa., ab 11.01.25
⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich - € 99,00

Y357P3

→ Sa., ab 05.04.25
⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich - € 99,00

LTG Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

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

Babyschwimmen 13-18 Monate

Ziel dieses Babyschwimmkurses ist die Gewöhnung an das Wasser und die Freude im massen Element zu vertiefen oder eventuell vorhandene Skepsis abzubauen. Wir arbeiten mit verschiedenen Schwimmutensilien und gelegentlich mit Schwimmflügel. Die Freude im Wasser steht immer im Vordergrund der Kurse. Der Schwimmkurs ist auch für 20-21-monatige Babys geeignet.

Y359P3

→ Sa., ab 11.01.25
⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich - € 110,00

Y360P3

→ Sa., ab 05.04.25
⌚ 11.15 - 12.00 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich - € 110,00

🏠 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

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

Schwimmkurse in Butzbach

Wassergewöhnung 2-4 Jahre

Das Element Wasser übt auf Kinder eine faszinierende Wirkung aus und ermöglicht ihnen vielfältige Körper-, Sinnes- und Umwelterfahrungen. 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.

Y362P3

→ Do., ab 09.01.25
⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 120,00

Y363P3

→ Do., ab 03.04.25
⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 96,00

🏠 Butzbach, Hallenbad,
Wetzlarer Str. 33

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

Kleinkinder Anfängerschwimmkurs 4,5-6 Jahre

Y365P3

→ Sa., ab 18.01.25
⌚ 12.00 - 13.00 Uhr
10 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 120,00

Y366P3

→ Sa., ab 26.04.25
⌚ 12.00 - 13.00 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich -
€ 96,00

🏠 Butzbach, Hallenbad,
Wetzlarer Str. 33

LTG D. Velte, Schwimmlehrerin

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 be-
sucht haben. Die Kinder benöti-
gen bereits die Grundbewegun-
gen des Brustschwimmens. Wir
wollen den Kindern die Freude am
Wasser erhalten. Erlerntes soll sich
festigen. Hier besteht die Mög-
lichkeit, die Prüfung zum See-
pferdchen-Abzeichen abzulegen.

Y368P3

→ Sa., den 18.01.25
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 120,00

Y369P3

→ Sa., den 26.04.25
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 120,00

🏠 Butzbach, Hallenbad,
Wetzlarer Str. 33

LTG D. 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 abzu-
legen.

Y371P3

→ Sa., ab 11.01.25
⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich -
€ 120,00

Y372P3

→ Sa., ab 11.01.25
⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich -
€ 120,00

Y374P3

→ Sa., ab 05.04.25
⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich -
€ 120,00

Y375P3

→ Sa., ab 05.04.25
⌚ 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,45 Std. - wöchentlich -
€ 120,00

🏠 Butzbach, Hallenbad,
Wetzlarer Str. 33

LTG K. Schuhmann, Ausbilder/
Prüfer Schwimmen-Rettungs-
schwimmen



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. In den Frühjahrskursen wird ein besonderes Augenmerk auf die Sturz- und Osteoporoseprävention gelegt. Beendet wird jede Übungsstunde mit Entspannungsübungen.

Y5170P5

→ Di., den 14.01.2025
🕒 9:00-10:00 Uhr
12 x 1 Std. - € 72,00

Y5171P5

→ Di., den 14.01.2025
🕒 10:30-11:30 Uhr
12 x 1 Std. - € 72,00

Y5170P5

→ Di., den 14.01.25
🕒 18.30 - 19.30 Uhr
12 x 1 Std. - € 72,00

Y5173P5

→ Di., den 22.04.2025
🕒 9:00-10:00 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

Y5174P5

→ Di., den 22.04.2025
🕒 10:30-11:30 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

Y5171P5

→ Di., den 22.04.25
🕒 18.30 - 19.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

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

LTG J. Steinbrenner, Fitnessexpertin



Aktion



Kunden werben Neukunden – 10% Rabatt für beide!

Nutzen Sie unser Empfehlungsprogramm und profitieren Sie gemeinsam! Wenn Sie einen neuen 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. Werben Sie einen Freund: Empfehlen Sie uns an jemanden, der noch nicht bei uns ist.
2. Rabatt sichern: Sobald der Neukunde sich anmeldet und den Kurs bucht, erhalten beide Parteien 10% Rabatt.
3. Gemeinsam profitieren: 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

Einzelkurse



Waldbaden – das neue Jahr begrüßen

Wälder strahlen zu jeder Jahreszeit eine ganz besondere Ruhe aus und sind in Zeiten ständiger (digitaler) Vernetzung ein perfekter Ort, um abzuschalten und zu entspannen. „Baden im Wald“ bedeutet, mit allen Sinnen auf „Tuchföhlung“ mit dem Wald zu gehen. Dabei werden Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Freuen Sie sich auf zwei entspannte Stunden im Wald.

Y4700K4

- Sa., den 18.01.25
- ⌚ 15.00 - 17.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 12,00
- 🏠 Wölfersheim, Parkplatz
Waldfriedhof Södel
- LTG K. Rüd, Lerncoach, Mental-
trainerin, Entspannungstrainerin für Kinder

Overlockmaschinen-Führerschein

Sie haben eine eigene Overlockmaschine zuhause, mit der Sie nicht gut zurecht kommen? Hier erhalten Sie eine Einarbeitung in den Umgang mit dieser Nähmaschine. Es werden Probearbeiten erstellt. Bitte geben Sie den Typ Ihrer Overlockmaschine bei der Anmeldung an, bringen Sie Ihre Bedienungsanleitung zum Kurs mit. Einzel-/Sondertermine auf Anfrage.

Einzelkurse

Y4719K4

- Sa., den 01.02.25
- ⌚ 10.00 - 12.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00

Y47191K4

- Sa., den 29.03.25
- ⌚ 10.00 - 12.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00
- 🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,
Ev. Gemeindehaus
- LTG S. Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin



Babykleidung/Kinder-Sweatshirt nähen mit der Overlock

NEU

Entdecken Sie die Freude an Selbstkreiertem und nähen Sie eine selbst gestaltete Babykleidung für Ihr eigenes Baby oder zum Verschenken an eine werdende Mama. Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Nähmaschine oder Overlock sind erforderlich.

Y4720K4

- Sa., den 08.02.25
- ⌚ 10.00 - 12.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00

Y4721K4

- Sa., den 08.02.25
- ⌚ 12.30 - 15.00 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00
- 🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,
Ev. Gemeindehaus
- LTG S. Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin

Einzelkurse

Ich darf NEIN sagen – Sicherheit für Kinder – kostenfrei

NEU

Informationsabend für Eltern von Vorschulkindern bis Kindern der 6. Klasse

Starke Kinder vertrauen auf ihr Bauchgefühl, das sie vor gefährlichen Situationen warnt und sie reden mit ihren Eltern über alle Geschehnisse. Sie haben das Selbstvertrauen, auch zu vertrauten Personen Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Kinder wissen, wie man effektiv auf sich aufmerksam macht und Hilfe aktiviert. Im Anschluss an den Infoabend werden wir ein Kinder / Eltern-Sicherheitstraining durchführen.

Y4600K4

- Mo., den 10.02.25
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
1 x 2 Std. - gebührenfrei
- 🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus
- LTG A. Engel, Kinder-, Jugend-
und Familiencoach

Achtsamkeitskurs – Achtsam leben

NEU

Raus aus dem Alltag und dem alltäglichen Stress. Werden Sie gelassener und ruhiger. Lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Ihre Wahrnehmung wird für jeden Augenblick geschärft. Sie schulen dabei Ihre Aufmerksamkeit und erleben die entspannende Wirkung.

Y4800K4

- Mi., ab 12.02.25
- ⌚ 19.30 - 21.00 Uhr
8 x 1,5 Std. - wöchentlich -
€ 60,00
- 🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus
- LTG A. Heydekorn, Ergotherapeu-
tin, Achtsamkeitstrainerin,
Lachyogatrainerin

Einzelkurse



NEU

Küchenabenteuer – Basic Cooking

Wir erklären kurz die wichtigsten Küchenregeln, geben Einkaufstipps und eine kleine Einführung in die Lebensmittelkunde. Lernen in einfachen Schritten, was die Grundlagen sind und entdecken den Spaß am Kochen. Gemeinsam bereiten wir ein buntes 4-Gänge-Menü zu, das sich leicht zuhause nachkochen lässt. Eine praktische Zusammenstellung aller Rezepte und eine ausführliche Besprechung dieser Grundwissen zu verwendeten Lebensmitteln, gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume, sind Bestandteil des Kurses.

Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

Y842K4

→ Do., den 13.02.25

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

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus

LTG A. von Zitzewitz-Schumann,
Hauswirtschafterin

Einzelkurse

Frühjahr kommt – Nähen für den Frühling

Für alle, die samstags Zeit zum Nähen haben und das Nähen mit der Maschine in einer kleinen Gruppe – höchstens 7 Teilnehmerinnen – erlernen möchten. Sie erfahren eine professionelle Einführung in das Nähen mit der Maschine, Materialkunde, Nähtechniken u.v.m.

Y4722K4

→ Sa., den 15.03.25

🕒 10.00 - 12.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00

Y4723K4

→ Sa., den 15.03.25

🕒 12.30 - 15.00 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,
Ev. Gemeindehaus

LTG S. Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin

Kochen mit kleinem Geldbeutel – gesund und lecker

NEU

Wir bieten eine Einführung in die Grundlagen des budgetfreundlichen Kochens sowie praktische Tipps zur Planung und Vorratshaltung. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Gerichte aber auch der Austausch von Rezepten und Erfahrungen kommt nicht zu kurz.

Eine praktische Zusammenstellung aller Rezepte und eine ausführliche Besprechung dieser Grundwissen zu verwendeten Lebensmitteln, gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume, sind Bestandteil des Kurses.

Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

Einzelkurse



Y843K4

→ Do., den 20.03.25

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

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus

LTG A. von Zitzewitz-Schumann,
Hauswirtschafterin

Nähmaschinen- Führerschein ab 8 - 99 Jahren

Sie besitzen eine eigene Nähmaschine, mit der Sie nicht zurecht kommen? Ihre Nähmaschine bringt Sie immer wieder zur Verzweiflung? Wir vermitteln die Grundlagen zur Funktion einer Nähmaschine – vom Einspannen des Garns bis hin zum ersten Stich.

Y47181K4

→ Sa., den 29.03.25

🕒 12.30 - 15.00 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00

Y4718K4

→ Sa., den 01.02.25

🕒 12.30 - 15.00 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 45,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus

LTG S. Peters-Herzberger,
Maßschneidermeisterin



EFZ



Evangelisches Familienzentrum
Wölfersheim

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

Wölfersheim

Einzelkurse

Japan Küche: Onigiri-Reisbällchen

NEU

Onigiri, sind mit einer Füllung wie eingelegtem Gemüse, Fisch oder Fleisch gefüllt und werden mit Reis in Form eines Dreiecks oder einer Kugel geformt. Onigiri können kalt oder bei Raumtemperatur gegessen werden und sind eine beliebte Art von Fingerfood oder Snack in Japan.

Y4731K4

→ Fr., den 04.04.25

🕒 18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 32,50

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus

LTG N. Imuro, Unternehmerin,
Catering



NEU

Küchenparty mit der Bibel – Gerichte aus dem Neuen Testament

Gemeinsam zu essen und zu trinken – das war auch Jesus als Zeichen der Gemeinschaft wichtig. Aber Essen spielt in der Bibel seit eh und je eine wichtige Rolle. Gesüßt wird zu dieser Zeit nur mit Honig. Es beginnt mit Adam und Eva im Paradiesgarten oder mit dem Linsengericht, das Jakob seinem Vater bringt. Aus der Zeit der Patriarchen wird eine Dicke-Bohnen-Suppe mit Hirse serviert, das gegrillte Lammfleisch mit Datteln geht auf Mose zurück, die Propheten schätzten ein gefülltes Fladenbrot. Aber auch Gerichte aus Couscous, Hummus und ein Mandelkuchen sind

Einzelkurse

geplant. Zu den Gerichten stellen wir die passende Bibelstelle vor. Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

Y840K4

→ Do., den 10.04.25

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

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16,
Ev. Gemeindehaus

LTG A. von Zitzewitz-Schumann,
Hauswirtschafterin

Waldbaden – Auszeit für alle

Die Natur sprießt, alles blüht und die Luft ist erfüllt von frischen Düften und der Wald erscheint besonders lebendig. Unterwegs beobachten wir die vielen Pflanzen und Farbtöne, 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.

Y4701K4

→ Sa., den 10.05.25

🕒 09.00 - 11.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 12,00

🏠 Wölfersheim, Parkplatz
Waldfriedhof Södel

LTG K. Rüd., Lerncoach, Mental-
trainerin, Entspannungs-
trainerin für Kinder



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.

Tel. 06031 1627-800

E-Mail:

info@familienbildungwetterau.de

Einzelkurse



Knolle und Flosse auf dem Teller

Hier erfahren Sie alles Wichtige über die richtige Vor- und Zubereitung von Fischgerichten. Alle FischliebhaberInnen, die sich in der Fischküche ausprobieren wollen, sind willkommen – für Einsteiger und Fortgeschrittene. Eine praktische Zusammenstellung aller Rezepte und eine ausführliche Besprechung dieser, Grundwissen zu verwendeten Lebensmitteln, gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume, sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von max. 20 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

Y844K4

→ Do., den 22.05.25

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

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
LTG A. von Zitzewitz-Schumann, Hauswirtschafterin

Schnittmuster umsetzen

Schnittmuster umsetzen, vergrößern oder verkleinern.

Y4724K4

→ Sa., den 24.05.25

🕒 10.00 - 12.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 40,00

Y4725K4

→ Sa., den 24.05.25

🕒 12.30 - 15.00 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 40,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
LTG S. Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Einzelkurse

Hessen Tapas auf die Hand

NEU

»Hessen-Tapas« sind eine Liebeserklärung an die Häppchenkultur, auch in unserer Heimat. In Hessen gibt es viele regionale Spezialitäten und ein umfangreiches Repertoire bodenständiger kleiner Gerichte. Eine praktische Zusammenstellung aller Rezepte und eine ausführliche Besprechung dieser, Grundwissen zu verwendeten Lebensmitteln, gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume, sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

Y845K4

→ Do., den 12.06.25

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

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
LTG A. von Zitzewitz-Schumann, Hauswirtschafterin

Japan Küche: Ramen-Nudelsuppe

NEU

Die japanische Nudelsuppe hat ihren Ursprung im chinesischen Kaiserreich. Seit dem 19. Jahrhundert ist sie in Japan allgegenwärtig. Lassen Sie sich von einer Japanerin die Zubereitung, zeigen und kochen Sie mit.

Y4730K4

→ Fr., den 06.06.25

🕒 18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 32,50

🏠 Wölfersheim, Wingertstr. 16, Ev. Gemeindehaus
TG N. Iimuro, Unternehmerin, Catering

Dezentral

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.

Y1510P1

→ Fr., den 10.01.25

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

🏠 Friedberg, Ludwigstr. 17
LTG K. Weis, Erzieherin

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.

Y7100P7

→ Mi., ab 15.01.25

🕒 17.45 - 18.45 Uhr
12 x 1 Std. - wöchentlich - € 72,00

Y7110P7

→ Mi., ab 30.04.25

🕒 17.45 - 18.45 Uhr
8 x 1 Std. - wöchentlich - € 60,00

🏠 Rosbach-Rodheim, Katholische Kirche, über Chemnitzerstr. 1
LTG S. Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C

Dezentral

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.

Y7200P7

- Fr., ab 24.01.25
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - wöchentlich - € 80,00

Y7201P7

- Fr., ab 25.04.25
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - wöchentlich - € 80,00

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

LTG S. Muster, Qigonglehrerin

Indische Küche

Viele unterschiedliche Gerichte und Kochstile bestimmen die Küche Indiens. Charakteristisch sind Currys und die Verwendung unterschiedlichster Gewürze. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel – 20 Euro pro Person am Kurstag in bar fällig.

Y770P7

- Fr., den 07.02.25
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Ramonvillestr. 2, Karben
LTG M. Uddin, Unternehmerin (Catering)



Dezentral

NEU

Sitztanz für Senioren

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

Y7111P7

- Mo., ab 10.03.25
- ⌚ 17.00 - 19.00 Uhr
- 5 x 2 Std. - wöchentlich - € 42,00

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

LTG H. Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Ukrainische Kuchen- & Tortenspezialitäten herstellen

NEU

Lernen Sie die süße Backstube der Ukraine kennen. Zaubern Sie cremige Torten, fluffige Kuchen und bunte Törtchen. Der Kurs findet auf ukrainisch statt. So haben Sie die Möglichkeit neben den Backkünsten auch die Sprache näher kennenzulernen.

Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 25 Euro pro Person fällt zusätzlich am Kurstag an.

Y772P7

- Sa., den 15.03.25
- ⌚ Sa., den 15.03.25
- 14.00 - 17.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Ramonvillestr. 2, Karben
LTG T. Fefilina, Backexpertin

Dezentral

Pakistanische Küche

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

Wir werden unter Anleitung der Kursleiterin ein authentisches pakistanisches 3-Gänge Menü zubereiten. Zusätzliche Kosten für Lebensmittel – 20 € pro Person

Y771P7

- Fr., den 25.04.25
- ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Ramonvillestr. 2, Karben
LTG M. Uddin, Unternehmerin (Catering)

Ukrainische Brote und Brötchen herstellen

NEU

Lernen Sie die herzhafteste Backstube der Ukraine kennen. Formen Sie saftige Brötchen und schmackhafte Brote. Der Kurs findet auf ukrainisch statt. So haben Sie die Möglichkeit neben den Backkünsten auch die Sprache näher kennenzulernen.

Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 25 Euro pro Person fällt zusätzlich am Kurstag an.

Y773P7

- Sa., den 26.04.25
- ⌚ 14.00 - 17.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Ramonvillestr. 2, Karben
LTG T. Fefilina, Backexpertin

Workshop: Schultüte nähen

In gemütlicher Atmosphäre lernst Du ein Projekt für Deine Schultüte zu verwirklichen.

Y7600P7

- Mi., den 25.06.25
- ⌚ 17.00 - 19.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 20,00

🏠 Ramonvillestr. 2, Karben
LTG S. Endres, Schneiderin

Online



Italienisch im Alltag – Anfänger

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.

Y660P9

--- Mo., ab 20.01.25

🕒 10.00 - 11.00 Uhr

12 x 1 Std. - wöchentlich - € 96,00

📺 Online per Zoom
LTG S. Anwar, Sprachlehrer

KI: In der Verwaltung der Elementarpädagogik

Die Verwaltung und Organisation im Kindergartenalltag kann viel Zeit und Ressourcen in Anspruch nehmen, die dann oft in der direkten Arbeit mit den Kindern fehlen. Künstliche Intelligenz (KI) bietet hier neue Möglichkeiten, administrative Aufgaben effizienter zu gestalten und Fachkräfte zu entlasten. In diesem Online-Workshop zeigen wir, wie KI bei der Verwaltung im Kindergartenalltag unterstützend eingesetzt werden kann. Dazu gehören: Automatisierte Erstellung von Aktivitätsplänen, die sich auf

Online

pädagogische Ziele und verfügbare Ressourcen orientieren
Erstellung von Entwicklungsberichten, basierend auf definierten Kriterien und Fortschritten der Kinder, Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen wie Festen und Elterntreffen, Erleichterung beim Schreiben von Elternbriefen und Newslettern, Automatische Übersetzung von Informationen in verschiedene Sprachen um eine inklusive Kommunikation mit Familien zu gewährleisten. Durch den Einsatz von KI können administrative Abläufe deutlich vereinfacht werden, wodurch Pädagoginnen mehr Zeit für ihre Hauptaufgabe – die Betreuung und Förderung der Kinder – gewinnen.

Y680P9

--- Mo., den 03.02.25

🕒 18.30 - 20.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 56,00

📺 Online per Zoom
LTG D. Röthler, KI-Spezialist

Psychische Erste Hilfe

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

Y650P9

--- Mo., den 10.02.25

🕒 17.00 - 20.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 25,00

📺 Online-per Zoom
LTG B. Langner, Resilienztrainerin

Online

Canva für Fortgeschrittene

Nutzen Sie Canva wie ein Profi und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit fortgeschrittenen Canva-Techniken für ansprechende Ergebnisse. Sie haben bereits erste Schritte mit Canva gemacht und möchten nun Ihre Designfähigkeiten verbessern? Sie möchten noch mehr aus dem Design-Tool herausholen und fragen sich, wie Sie beispielsweise Fotos freistellen können, die KI-Funktionen von Canva richtig nutzen, Texte biegen, Elementebenen ändern oder mit dem Tool Videos schneiden? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! Wir zeigen Ihnen, wie Sie die erweiterten Pro-Features von Canva effektiv einsetzen, um beeindruckende Grafiken zu erstellen und Ihre Designs durch Animationen zum Leben zu erwecken. Sie erfahren außerdem, wie die Team-Collaboration und Freigabeprozesse in Canva funktionieren und erhalten praktische Tipps und Tricks, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren und Zeit zu sparen. Anschließend nutzen Sie Canva noch effektiver für Ihre Arbeit und erstellen professionelle Designs, Grafiken und Animationen mit WoW-Effekt.

Y670P9

--- Mi., den 12.03.25

🕒 18.30 - 20.00 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 18,00

📺 Online per Zoom
LTG A. Hortien Öffentlichkeitsreferentin



Online

KI: Für Eltern von Schulkindern

Die rasanten Entwicklungen im Bereich der künstlichen Intelligenz (KI) eröffnen auch für Eltern von Schulkindern neue Chancen. KI kann dabei helfen, tägliche Lernherausforderungen zu bewältigen und bietet Unterstützung, auch für Schul Kinder, die nicht von ihren Eltern unterstützt werden können.

Beim Lernen kann KI Eltern dabei unterstützen, ihre Kinder bei den Hausaufgaben, beim Vokabellernen oder bei der Vorbereitung von Referaten zu unterstützen. Eltern erhalten Hinweise, wie sie die Medienkompetenz ihrer Kinder fördern können, damit diese den verantwortungsvollen Umgang mit KI erlernen und ihre Vorteile nutzen können, ohne dabei die Risiken außer Acht zu lassen.

Y681P9

--- Mo., den 17.03.25
 ⌚ 18.30 - 20.00 Uhr
 1 x 1,5 Std. - € 56,00

📺 Online per Zoom
 LTG D. Röhler, KI-Spezialist



Online



KI für Kirchengemeinden

Künstlich Intelligenz kann dabei helfen, viele Aufgaben im Gemeindeleben zu erleichtern. Überarbeiten von Predigten: Pfarrfrauen und Pfarrer stehen oft vor der Herausforderung, Predigten ansprechend und inspirierend zu gestalten. KI kann dabei helfen, Sprachstil und Struktur von Predigten zu verbessern. Gemeindeinformation und Newsletter: Das Erstellen von Informationsmaterial, wie wöchentlichen Newslettern oder Veranstaltungshinweisen, kann zeitaufwendig sein. KI-Tools können hier unterstützen, indem sie Vorlagen erstellen oder Inhalte automatisch zusammenfassen. Dadurch bleibt mehr Zeit für die seelsorgerliche Arbeit.

Social Media Management: Die Nutzung sozialer Medien wird auch für Kirchengemeinden immer wichtiger, um eine breitere Gemeinschaft zu erreichen. KI kann Posts vorschlagen oder verbessern. Methode: Mix aus Präsentation, Interaktion und Diskussion. Berücksichtigung der Interessen der Teilnehmenden

Dokumentiert werden die Online-Workshop jeweils mit einer kommentierten Linkliste zu Tools und weiterführenden Inhalten,

Y682P9

--- Mo., den 05.05.25
 ⌚ 18.30 - 20.00 Uhr
 1 x 1,5 Std. - € 56,00

📺 Online per Zoom
 LTG D. Röhler, KI-Spezialist

Online

Growth Mindset – stärken statt Grenzen setzen – erfolgreich lernen

NEU

Growth Mindset – stärken statt Grenzen setzen – erfolgreich Lernen durch die richtige Einstellung.

Wie beeinflusst die eigene Einstellung das Lernen? Wir zeigen die Unterschiede zwischen festem (fixed) und wachsenden (growth) Mindset, so dass Herausforderungen zu Chancen werden und wie diese Denkweise unterstützt und gefördert werden kann – bei uns und unseren Kindern.

Y620P9

--- Mo., den 12.05.25
 ⌚ 20.00 - 21.00 Uhr
 1 x 1 Std. - € 8,00
 Preis pro Familie

📺 Online per Zoom
 LTG J. Berdick, Selbstbehauptungs- und Persönlichkeitstrainerin



Dieses Programm wird unterstützt von

ovag

Energie. Wasser. Services.

Online

Alltags-Know-how: **Enneagram** **NEU**

Das Enneagramm beschreibt menschliche Eigenschaften und Verhaltensweisen in neun (griechisch „ennea“). Auch in der christlichen Seelsorge und Geistlichen Begleitung gibt es Befürworter, die in dem Modell einen hilfreichen Schlüssel zu besserer Menschenkenntnis und ein Hilfsmittel zur Intensivierung der Gottesbeziehung sehen. Sich selbst und andere besser zu verstehen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn man seine Stärken und Schwächen kennt, kann man gezielter an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung arbeiten.

Y6000P9

→ Mo., den 06.01.25

Y6001P9

→ Mo., den 07.04.25

Y6002P9

→ Mo., den 23.06.25

🕒 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 10,00

📺 Online-per Zoom

LTG H. Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Alltags-Know-how: **Konfliktmanagement**

Y6010P9

→ Mo., den 20.01.25

Y6011P9

→ Mo., den 03.03.25

Y6012P9

→ Mo., den 05.05.25

🕒 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 10,00

📺 Online-per Zoom

LTG H. Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Online



Alltags-Know-how: **Lernen und Lerntechniken** **NEU**

Y6021P9

→ Mo., den 17.02.25

Y6022P9

→ Mo., den 14.04.25

Y6023P9

→ Mo., den 30.06.25

🕒 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 10,00

📺 Online-per Zoom

LTG H. Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Alltags-Know-how: **Großartiges beginnt mit einer guten Nacht**

Erfahre alles über die korrekte Liegeergonomie, wie gesunder Schlaf funktioniert und wie wichtig er für unsere Gesundheit ist! Erholsamer Schlaf reduziert nicht nur Stress, sondern sorgt für mehr Energie im Alltag, verbessert die Regeneration der Muskeln, vermindert Verspannungen/Rückenschmerzen, steigert Deine Leistungsfähigkeit und bringt Dich im Alltag auf ein neues Level.

Y683P9

→ Di., ab 11.02.25

🕒 19.00 - 20.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 6,90

Y684P9

→ Di., ab 08.04.25

🕒 19.00 - 20.30 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 6,90

📺 Online-per Zoom

LTG M. Knau, Staatl. anerkt. Physiotherapeutin

Online

Eltern-Know-how: **Wie stärke ich meine Resilienz als Eltern?**

Y608P9

→ Mo., den 13.01.25

Y609P9

→ Mo., den 14.04.25

🕒 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 8,00

📺 Online-per Zoom

LTG H. Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

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

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

Y635P9

→ Mo., den 27.01.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 8,00

📺 Online per Zoom

Y636P9

→ Mo., den 24.02.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 8,00

📺 Online per Zoom

LTG K. Thomalla, Lehrerin für Pflegeberufe

Online

Eltern-Know-how: Umgang mit Wut

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

Y640P9

→ Mo., den 03.02.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 8,00

📺 Online-per Zoom

LTG C. Francisco de Sousa,
Erziehungswissenschaftlerin,
Dipl. Pädagogin

Eltern-Know-how: Eine Erziehung ohne Belohnung und Bestrafung – geht das?

NEU

Es ist die Kindheit, die uns ein Leben lang begleitet.

In meinem Seminar gebe ich Ihnen Hilfsmittel an die Hand, so dass Ihr Kind auf eine glückliche Zeit zurück blicken kann. Ich werde Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Kind liebevoll von Anfang an bis ins Erwachsenenalter begleiten, ohne auf eine Belohnung oder Bestrafung zurückgreifen zu müssen. Zunächst wird dargestellt mit welchen Fähigkeiten und Bedürfnissen Babys auf die Welt kommen und wie sich diese, bis sie erwachsen sind, verändern. Eltern haben die Aufgabe, die Bedürfnisse eines Babys zu erfüllen. Mit dem Großwerden des Kindes verändern sich die Aufgaben der Eltern. Ich lege dar, wie es gelingen kann, mit den veränderten Bedürfnissen des Kindes umzugehen. Innerhalb dieser beiden Abende werden die Zusammenhänge zwischen der eigenen Kindheit und der inneren Haltung und der Erziehung des eigenen Kindes aufgedeckt.

Online

Der Kurs besteht aus 2 Teilen.
Y637P9

→ Di., ab 18.03.25

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

2 x 2 Std. - wöchentlich -

€ 20,00

📺 Online per Zoom

LTG K. Thomalla, Lehrerin
für Pflgeberufe

Eltern-Know-how: Vortrag: Grenzen und Konsequenzen erleichtern den Alltag

Der Vortrag gibt Eltern zahlreiche Tipps und Informationen, wie gut begründete Grenzen und Konsequenzen sinnvoll im Alltag mit Kindern eingesetzt und integriert werden können, so dass alltägliche Situationen nicht eskalieren und Konfliktpunkte nicht immer wieder diskutiert werden müssen. Konsequenzen sind dabei nicht mit Strafen gleichzusetzen. Es geht vielmehr um einen straffreien Umgang in der Erziehung und den Einsatz von sinnvollen und wirkungsvollen Konsequenzen.

Y775P7

→ Mi., ab 23.04.25

🕒 20.00 - 21.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - wöchentlich -

€ 6,90

📺 Online per Zoom

LTG K. Ziegler, Sozialpädagogin,
Elterntrainerin, systemische Familienberaterin, freiberufliche Referentin für Elternabende in Kindergärten und anderen Einrichtungen.



Online



Eltern-Know-how: Wie kommen wir gechillt durch die Pubertät?

Dein Kind ist in der Pubertät oder auf dem besten Weg dorthin? Gefühlsausbrüche, Stimmungsschwankungen – waaaah! Stress pur! Das kann ganz schön herausfordernd sein für alle Beteiligten... Wie bekommen es andere Teenie-Eltern hin, trotzdem entspannt zu bleiben? Ich zeige Dir, was jetzt für Dein Kind und für Dich als Elternteil wichtig ist, so dass Du Dein Kind durch diese aufregende Zeit begleitest – und alle davon profitieren. Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursstart.

Y630P9

→ Mo., den 28.04.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 8,00

Preis pro Familie

📺 Online per Zoom

LTG J. Berdick, Selbstbe-
hauptungs- und
Persönlichkeitstrainerin

Die Verschenk-Idee
Kurs-Gutscheine
der Evangelischen
Familienbildung
Wetterau

Eltern-Know-how /Glauben leben

Online

Eltern-Know-how: Kommunikation innerhalb der Familie

Wie kommunizieren wir richtig?
Welche Kommunikations-Regeln
können wir innerhalb der Familie
aufstellen? Gibt es auch eine
Kommunikation ohne Worte?

Y641P9

→ Mo., den 05.05.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 8,00

📺 Online-per Zoom

LTG C. Francisco de Sousa,
Erziehungswissenschaftlerin,
Dipl. Pädagogin

Eltern-Know-how: Wie lernt mein Kind leichter?

„Growth mindset – stärken statt
grenzen – erfolgreich Lernen durch
die richtige Einstellung“. Wie be-
einflusst die eigene Einstellung das
Lernen? Wir zeigen die Unter-
schiede zwischen festem (fixed)
und wachsenden (growth) Mind-
set, so dass Herausforderungen zu
Chancen werden und wie diese
Denkweise unterstützt und geför-
dert werden kann – bei uns und
unseren Kindern. Anmeldeschluss:
Eine Woche vor Kursstart.

Y620P9

→ Mo., den 12.05.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 8,00

Preis pro Familie

📺 Online per Zoom

LTG J. Berdick, Selbstbehauptungs-
und Persönlichkeitstrainerin



Online

Eltern-Know-how: Wie lernt mein Kind leichter?

Schule und Hausaufgaben sind
immer wieder ein großes Thema
bei Euch? Du wünschst Dir hier
mehr Leichtigkeit, Entspannung?
Genauso, wie wir alle unter-
schiedlich aussehen und sind,
sind wir es auch beim Lernen.
Viele Faktoren beeinflussen den
Lernerfolg. In diesem Vortrag er-
fährst Du mehr über Lerntypen,
Lernstrategien sowie Deine eigen-
en AHA-Momente. Ein Einblick
ins Lerncoaching. Anmelde-
schluss: Eine Woche vor
Kursstart.

Y621P9

→ Mo., den 26.05.25

🕒 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 8,00

Preis pro Familie

📺 Online per Zoom

LTG J. Berdick, Selbstbehauptungs-
und Persönlichkeitstrainerin

Glauben leben



Glauben leben Schreiben in der Passionszeit

Die Passionszeit lädt dazu ein,
nach innen zu gehen. Sie er-
möglicht, eine Grundhaltung der
Offenheit einzuüben für ein Ge-
heimnis, „das in der Welt ist,
aber nicht aus ihr stammt“
(Thomas Merton). Bin ich auf
dem richtigen Weg? Welche
Veränderungen sind möglich,
welche notwendig?

NEU

Glauben leben

Was stellt sich mir in den Weg?
Was lässt sich ausräumen?

LTG Pröpstin und Pfarrerin

Dr. Anke Spory, integrative
Poesie- und Bibliothérapie
(FPI)

→ Samstag, 08.03.2025

🕒 10:00–15:30 Uhr

🏠 Geistliches Zentrum
Nieder-Weisel

Kosten 60 € (inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 22.02.2025,
online unter: [www.geistliches-
zentrum-nieder-weisel.de](http://www.geistliches-
zentrum-nieder-weisel.de)

Glauben leben Achtsam leben – ein Übungstag

NEU

Achtsamkeit fördert eine tiefere
Verbindung zu mir selbst, zu den
anderen und zu Gott. Wer die
eigene Aufmerksamkeit bewusst
zu lenken lernt, wird sich weniger
in der Vielfalt der alltäglichen Ein-
drücke und Gedanken verlieren.
Es wird leichter, erst einmal gelas-
sen wahrzunehmen, was jetzt da
ist – und erst dann zu tun, was
wichtig und nötig ist. Auch zur
Vertiefung der eigenen Spirituali-
tät ist Achtsamkeit eine Hilfe.

LTG Ursula Wendt, Geistliche
Begleiterin, Qigonglehrerin,
Pfarrerin

→ Samstag, 15.03.2024,

🕒 9:30-16:30 Uhr

🏠 Geistliches Zentrum
Nieder-Weisel

Kosten 80 € (inkl. Mittag-
essen)

Anmeldung bis 15.02.2025,
online unter: [www.geistliches-
zentrum-nieder-weisel.de](http://www.geistliches-
zentrum-nieder-weisel.de)





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.

Bildnachweise: © Freepik; © rawpixel.com;

©123rf.com : wavebreakmediamicro / oksun70 / zdenkam / famveldman kzenon

©Pixabay : Verlaan / Pexels auf Pixabay / Andrea Don



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