Evangelische
Familienbildung
Wetterau

... weil jeder Mensch uns wichtig ist!

Begegnung – Begleitung – Beratung – Bildung



Januar bis Juni 2027

Bad Nauheim S. 4 | Butzbach S. 12 | Butzbach Schwimmkurse S. 12 |
Friedberg S. 20 | Karben S. 32 | Wölfersheim S. 36 | Weitere Standorte S. 38 |
Reisen und Tagesfahrten S. 41 | Online-Angebote S. 43

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:
Kaiserstraße 2

Kursräume:
Kaiserstraße 144

www.familienbildungwetterau.de
facebook.com/familienbildungwetterau
instagram.com/ev.familienbildungwetterau

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen finden Sie unter: www.familienbildungwetterau.de

Shiba Bühlmeyer
Geschäftsführerin
Kaiserstraße 2
06031 1627-820
buehlmeyer@familienbildungwetterau.de

Heidrun Kroeger-Koch
Koordination Evangelische
Familienzentren und Glauben leben
Kaiserstraße 2
06031 1627-860
kroeger-koch@familienbildungwetterau.de

Dorothee Schätzle
Koordination Evangelische
Familienbildung Wetterau
Kaiserstraße 2
06031 1627-850
schaetzle@familienbildungwetterau.de

Kirsten Geretschläger
Verwaltung
Kaiserstraße 2
06031 1627-890
geretschlaeger@familienbildungwetterau.de

Sandra Biedenkapp
Verwaltung, Marketing
Kaiserstraße 2
06031 1627-800
biedenkapp@familienbildungwetterau.de

Herzlich willkommen



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft der Evangelischen Familienbildung Wetterau für Januar bis Juni 2027 vorstellen zu dürfen.

Unser vielfältiges Angebot richtet sich an die ganze Familie und bietet Raum für Entschleunigung, Entlastung, Begegnung, Inspiration, Kreativität und gegenseitige Unterstützung.

Ebenfalls freuen wir uns, den Spitzenkoch Reiner Neidhart für ein Angebot im ersten Halbjahr gewonnen zu haben. Für ihn sind Regionalität und Saisonalität keine abstrakten Marketingbegriffe, sondern eine täglich gelebte Haltung. Seien Sie gespannt und freuen Sie sich auf einige besondere Stunden mit ihm. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 35.

Darüber hinaus haben wir unser Angebot im Bereich Reisen erweitert und einige schöne Ausflugs- und Begegnungsangebote für Sie zusammengestellt. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 41.

Ebenfalls neu: Ab Januar sind wir für Sie auch mobil erreichbar. Sie können uns nun zusätzlich unter der Nummer 0175/8467831 kontaktieren.

Außerdem freuen wir uns, mit Isabell Reitze eine neue pädagogische Fachkraft für das Projekt „Rund um Familie“ sowie für unsere Familienzentren in Wölfersheim und Ranstadt gewonnen zu haben. Mehr über sie erfahren Sie auf Seite 46.

Ein weiteres Highlight im Sommer: Wir werden in verschiedenen Kommunen der Wetterau unterwegs sein – unter dem Motto „Gemeinsam für Familien in der Wetterau“. Damit möchten wir Familienbildung vor Ort erlebbar machen und die Zusammenarbeit mit den Kommunen weiter stärken. Besonders freuen wir uns darauf, den Nutzen unserer Arbeit für Familien in den jeweiligen Orten sichtbar zu machen. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 48.

Als Dank für Ihre Treue bieten wir Ihnen auch weiterhin unseren Mehrfachbuchungsrabatt an. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um bei mehreren Buchungen zu sparen. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 11 und 34.

Neu ab Januar 2027: Aufgrund der angekündigten Umsatzsteuerpflicht sind einige unserer Kurse mit 19 Prozent Umsatzsteuer belegt. In vielen Bereichen bleiben wir jedoch erfreulicherweise weiterhin umsatzsteuerfrei. Die jeweiligen Angaben finden Sie bei den einzelnen Kursen.

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

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen, und wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2027!

Herzliche Grüße
Shiba Bühlmeyer
Geschäftsführerin der Evangelischen Familienbildung Wetterau

Bad Nauheim & Ortsteile

Ü50 - Kochtreff in der Wilhelmskirche

Im Mittelpunkt des Kurses stehen gesunde und ausgewogene Ernährung sowie die praktische Zubereitung nationaler und internationaler Gerichte. Dabei werden verschiedene Zutaten, Zubereitungsmethoden und Möglichkeiten einer abwechslungsreichen Ernährung vorgestellt und angewendet.Für Lebensmittel entstehen zusätzliche Kosten von maximal 20,00 € pro Person. Der Betrag ist am Kurstag in bar mitzubringen

C285D2
> Di, den 12.01.2027,
Uhr 09.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 Std. - € 15,00

C286D2
> Di, den 09.02.2027,
Uhr 09.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 Std. - € 15,00

C287D2
> Di, den 09.03.2027,
Uhr 09.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 Std. - € 15,00

C288D2
> Di, den 13.04.2027,
Uhr 09.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 Std. - € 15,00

C289D2
> Di, den 11.05.2027,
Uhr 09.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 Std. - € 15,00

C290D2
> Di, den 08.06.2027,
Uhr 09.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 Std. - € 15,00

Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche

LTG Ursula Sprenger, Kochexpertin

Line Dance für Einsteiger*innen - Bewegung, Rhythmus und Gemeinschaft

Line Dance ist ein aus den USA stammender Tanzstil, bei dem festgelegte Schrittfolgen in Reihen, sogenannten „Lines“, getanzt werden. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung. Es verbindet dabei körperliche Aktivität, Rhythmus und Konzentration.

C159D2
> Mi, ab 13.01.2027
Uhr 18.30 - 20.00 Uhr
10 x 1,5 Std. - € 89,00

C160D2
> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 18.30 - 20.00 Uhr
11 x 1,5 Std. - € 97,90

Steinfurther Hauptstraße 42, 61231 Bad Nauheim - Alte Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Line Dance-Trainer - C Breitensport



Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist ein aus den USA stammender Tanzstil, bei dem festgelegte Schrittfolgen in Reihen, sogenannten „Lines“, getanzt werden. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung. Es verbindet dabei körperliche Aktivität, Rhythmus und Konzentration. Line Dance ist für Jung und Alt geeignet.

C163D2
> Mi, ab 13.01.2027
Uhr 20.00 - 21.30 Uhr
10 x 1,5 Std. - € 89,00

C164D2
> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 20.00 - 21.30 Uhr
11 x 1,5 Std. - € 97,90

Steinfurther Hauptstraße 42, 61231 Bad Nauheim - Alte Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Line Dance-Trainer - C Breitensport

Mit Yoga den Tag begrüßen

Im Kurs liegt ein besonderer Schwerpunkt auf langsamen, fließenden Bewegungen und bewusstem Atmen. Aufeinander abgestimmte Übungen stärken die Muskulatur. Es ist eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen und Meditationen. Jede Stunde hat einen anderen Fokus z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.Verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken führen zur inneren Ausgeglichenheit und sensibilisieren die Körperwahrnehmung.

C182D2
> Do, ab 14.01.2027
Uhr 09.00 - 10.15 Uhr
10 x 1,25 Std. - € 98,00

C183D2
> Do, ab 08.04.2027
Uhr 09.00 - 10.15 Uhr
10 x 1,25 Std. - € 98,00

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

LTG Ahu Erol, Yogalehrerin

Yoga in der Schwangerschaft

NEU

Sanfte Yoga- und Atemübungen begleiten Sie während der Schwangerschaft. Die Übungen fördern eine bewusste Körperwahrnehmung, unterstützen Entspannung und können dabei helfen, sich achtsam auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Atmung und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers.

C186D2

> Do, ab 14.01.2027
Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00

C187D2

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00
Haus Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Ahu Erol, Yogalehrerin

Zumba® Gold Fitness - Tanz

Zumba® verbindet Tanz, Musik und Fitness zu einem abwechslungsreichen Bewegungserlebnis. Die Teilnehmenden bewegen sich zu internationalen Rhythmen und lernen einfache, mitreißende Schrittfolgen kennen. Das Training kombiniert tänzerische Elemente mit Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Tanzen und ein positives Körpergefühl. Die leicht erlernbaren Bewegungen ermöglichen einen unkomplizierten Einstieg ohne Leistungsdruck.Das ZUMBA GOLD-Programm richtet sich dabei an aktive ältere Erwachsene.

C174D2

> Do, ab 14.01.2027
Uhr 17.15 - 18.15 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C175D2

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 17.15 - 18.15 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00
Haus Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth

LTG Dorothee Schätzle, Zumba-Instructor Fitness & Gold

Yoga - ganz für Dich

NEU

In diesen Yoga-Stunden widmen wir uns der bewussten Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch achtsame Atemübungen, fließende und gehaltene Körperhaltungen sowie kleine Meditationen schaffen wir Raum für Entspannung, Selbstwahrnehmung und innere Ausgeglichenheit. Die gemeinsame Praxis lädt dazu ein, die eigenen Ressourcen zu entdecken, neue Kraft zu schöpfen und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Im Mittelpunkt stehen die persönliche Erfahrung, die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Entwicklung einer achtsamen Verbindung zu sich selbst.

C208D2

> Do, ab 14.01.2027
Uhr 17.45 - 18.45 Uhr
10 x 1 Std. - € 95,00
Haus Lärchenweg 1, 61231 Bad Nauheim - Schwalheim, Ev. Gemeindehaus

C209D2

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 17.45 - 18.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 85,50
Haus An der Faulweide 1, 61231 Bad Nauheim - Schwalheim, Mehrzweckhalle

LTG Rajma Pabel, Yoga- und Meditationslehrerin



Zumba® Fitness-Tanz

Zumba® verbindet Tanz, Musik und Fitness zu einem abwechslungsreichen Bewegungserlebnis. Die Teilnehmenden bewegen sich zu internationalen Rhythmen und lernen einfache, mitreißende Schrittfolgen kennen.Das Training kombiniert tänzerische Elemente mit Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Tanzen und ein positives Körpergefühl. Die leicht erlernbaren Bewegungen ermöglichen einen unkomplizierten Einstieg ohne Leistungsdruck.

C178D2

> Do, ab 14.01.2027
Uhr 18.30 - 19.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C179D2

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 18.30 - 19.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 99,00
Haus Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth

C170D2

> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 19.00 - 20.00 Uhr

8 x 1 Std. - € 72,00

C171D2

> Mo, ab 05.04.2027
⏲ 19.00 - 20.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 99,00
⌂ Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen
LTG Dorothee Schätzle, Zumba-Instructor Fitness & Gold



Funktionelles Krafttraining

Durch abwechslungsreiche Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und die Bewegungskoordination unterstützt. Die Übungen können individuell an das persönliche Leistungsniveau angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Körperwahrnehmung, die Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination sowie die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit.

C190S2

> Fr, ab 15.01.2027
⏲ 09.00 - 10.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 85,00

C191S2

> Fr, ab 09.04.2027
⏲ 09.00 - 10.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 85,00
⌂ Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth
LTG Annette Müller, Ausbildung Indoor Cycling Instruktor, Hot Iron Instructor, B- Lizenz Group Trainer & Step, BBP Workout Instructor

Stretch & Relax

NEU

Dieser Kurs vermittelt ausgewählte Bewegungs-, Dehnungs- und Entspannungseinheiten zur Unterstützung eines bewussten und aktiven Umgangs mit dem eigenen Körper. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung. Die einzelnen Übungen werden unter fachlicher Anleitung durchgeführt und können an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst werden. Ergänzend werden Elemente der bewussten Atmung und ruhige Entspannungsphasen eingesetzt. Der Kurs eignet sich für unterschiedliche Vorkenntnisse und ist auch für Einsteiger geeignet.

C194S2

> Fr, ab 15.01.2027
⏲ 10.00 - 10.30 Uhr
10 x 0,5 Std. - € 42,50

C195S2

> Fr, ab 09.04.2027
⏲ 10.00 - 10.30 Uhr
10 x 0,5 Std. - € 42,50
⌂ Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth
LTG Annette Müller, Ausbildung Indoor Cycling Instruktor, Hot Iron Instructor, B- Lizenz Group Trainer & Step, BBP Workout Instructor

MamaWORKOUT: Sport und Fitness nach der Rückbildung

MamaWorkout ist ein auf die Zeit nach der Geburt ausgerichtetes Bewegungs- und Fitnessangebot. Die Übungen berücksichtigen die besonderen körperlichen Voraussetzungen in dieser Phase und können entsprechend des individuellen Leistungsstands angepasst werden. Die Kurseinheiten verbinden ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit ausgewählten Übungen aus dem Bereich der Rückbildung. Dabei werden unter anderem Rumpf, Rücken, Beckenboden und Bauchmuskulatur angesprochen. Voraussetzung: Abgeschlossener RückbildungskursInfo: Die Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

C248D2

> Mo, ab 18.01.2027
⏲ 11.00 - 12.00 Uhr
7 x 1 Std. - € 66,50

C249D2

> Mo, ab 12.04.2027
⏲ 11.00 - 12.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 76,00
⌂ Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring
LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

Yoga & Entspannung

In diesem Yoga-Kurs wird ein besonderer Schwerpunkt auf langsame, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen gelegt. Die Teilnehmer*innen werden angeleitet, sich auf ihren Körper und ihre Empfindungen zu konzent-

rieren, um den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Es wird eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen und Meditationen angeboten. Jede Stunde hat einen anderen Fokus wie z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.

C167D2
> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 17.30 - 18.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 73,80

C168D2
> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 17.30 - 18.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 90,20
Haus Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen
LTG Ann-Kathrin Rack, Yogalehrerin

Beweglich durch Feldenkrais

Im Kurs lernen Sie praktische Bewegungsanleitungen nach der Feldenkrais-Methode kennen. Dabei steht die bewusste Verbindung von Denken und Handeln im Mittelpunkt.Durch das achtsame Erforschen verschiedener Bewegungsabläufe erweitern Sie Ihre Körperwahrnehmung und entwickeln neue Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen unterstützen einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper und können zu einer aktiven und gesundheitsorientierten Lebensgestaltung beitragen.Der Kurs ist als strukturierte Bildungs- und Gesundheitsveranstaltung mit angeleiteten Lerninhalten und klaren Lernzielen konzipiert.

C151D2
> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 18.00 - 19.30 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00

C152D2
> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 18.00 - 19.30 Uhr
11 x 1,5 Std. - € 121,00
Haus Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring
LTG Andrea Schmitthenner, Feldenkrais-Trainerin

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Der Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, Bewegungsmangel auszugleichen und die eigene körperliche Fitness zu verbessern. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung gefördert.Im Mittelpunkt stehen das Dehnen und Kräftigen der Muskulatur sowie eine bewusste Auszeit vom Alltag.

C155D2
> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 76,00

C156D2
> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 104,50
Haus Schwalheimer Straße 81, 61231 Bad Nauheim, Salus Kliniken
LTG Marion Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

Mama-Fitness mit Pilates

Dieser Kurs verbindet Pilates-Elemente mit ausgewählten Fitness- und Bewegungsübungen und richtet sich an Frauen nach der Geburt. Im Mittelpunkt stehen Übungen für Rücken, Rumpf und Beckenboden sowie die bewusste Verbindung von Bewegung und Atmung. Ergänzt wird die Stunde durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Die Übungen werden entsprechend des individuellen Leistungsstands durchgeführt und bieten die Möglichkeit, verschiedene Bewegungs- und Trainingsformen kennenzulernen und praktisch anzuwenden. Der Kurs kann als weiterführendes Angebot nach einem MamaWorkout besucht werden.Voraussetzung: Abgeschlossener RückbildungskursInfo: Die Babys bis einem Jahr dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.



C240D2
> Di, ab 19.01.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 66,50
Haus Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring
LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

MamaWORKOUT für Schwangere

NEU

MamaWorkout ist ein auf die Schwangerschaft ausgerichtetes Bewegungs- und Fitnessangebot. Die Übungen werden an die besonderen körperlichen Verände-

rungen während der Schwangerschaft angepasst. Im Kurs werden verschiedene Bereiche der körperlichen Bewegung angesprochen, darunter Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Ergänzend werden Übungen zur Körperwahrnehmung, Stretching und Entspannung durchgeführt. Jede Kurseinheit enthält außerdem einen kurzen theoretischen Teil mit Informationen zu körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft sowie praktischen Hinweisen für Bewegung und Alltag. Für wen:Ab der 12. bis zur 38. SSW

C244D2

> Di, ab 19.01.2027
Uhr 10.45 - 11.45 Uhr
7 x 1 Std. - € 66,50
Haus Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring
LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

Tanzkurs für Paartänze - auch Singles willkommen

In diesem Tanzkurs für Paare lernen Sie grundlegende Bewegungsabläufe und Schrittfolgen verschiedener Standard- und Lateintänze kennen oder vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse. Im Mittelpunkt stehen Rhythmusgefühl, Koordination, Körperhaltung und das Zusammenspiel der Tanzpartner. Durch angeleitete Übungen entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Bewegungsabläufe, Führung und gemeinsames Tanzen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Tanzformen praktisch zu erleben und die eigene Bewegungskompetenz in einer angenehmen Atmosphäre zu erweitern.

C270D2

> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C271D2

> Mi, ab 14.04.2027
Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00
Haus Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth
LTG Ralph Spengler, Tanztrainer, Christina Glebe, Tanztrainerin



Englischkurs

NEU

Englisch lernen und wiederentdecken Sie möchten Englisch lernen oder frühere Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In der Atmosphäre einer kleinen Gruppe nähern wir uns gemeinsam Schritt für Schritt der englischen Sprache. Wir lernen die wichtigsten Grundlagen der Grammatik kennen und üben Gespräche für Alltag und Freizeit. Ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude an abwechslungsreichen Übungen. Jeder ist herzlich willkommen!

C274D2

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 09.30 - 11.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00

C275D2

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 09.30 - 11.00 Uhr
10 x 1,5 Std. - € 110,00
Haus Alte Schulstraße 1A, 61231 Bad Nauheim, Vereinstreff - Steinfurth
LTG Beate Thönges, Englisch-Expertin

Die Spielewerkstatt für Grundschulkinder

NEU

Du hast Lust einmal selbst kreativ zu sein und eigene Spiele zu basteln? Dann melde dich gerne zu diesem Kurs an. Wir wollen gemeinsam tolle Spiele basteln, die du später mit nach Hause nehmen kannst. Was du dafür brauchst? Lust und Spaß am Basteln und vieeeel Kleber. Es kommen max. 15€ Materialkosten hinzu.

C281D2

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 58,50

C282D2

> Do, ab 15.04.2027
Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 58,50
Haus Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring
LTG Swenja Barth, Sozialarbeiterin

Flötenfüchse – Wir entdecken die Querflöte

NEU

Du hast Lust ein Instrument zu erlernen? Dann bist du bei mir genau richtig. Gemeinsam lernen wir Stück für Stück die Querflöte kennen. Wo bekomme ich den Ton aus dem Instrument? Wie entsteht ein Ton überhaupt? Wie gehen die Griffe? Wie heißen die Griffe zu den einzelnen Noten?

Wie putzt man eine Querflöte? Das sind alles Fragen, die wir in diesem Kurs beantworten. Bis wir irgendwann ein paar Töne zu einer Melodie formen können. Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter zwischen 8 und 12 die gerne Querflöte lernen möchten. Wenn du schon Noten lesen kannst, ist das super, aber nicht zwingend erforderlich für diesen Kurs. Eine eigene Querflöte wird für diesen Kurs benötigt. Falls Sie hierbei Unterstützung benötigen, wenden Sie sich gerne an uns und wir stellen einen Kontakt zur Kursleitung für eine Beratung her.

C283D2

> Do, ab 21.01.2027
17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 99,00

C284D2

> Do, ab 15.04.2027
17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 99,00
Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Swenja Barth, Sozialarbeiterin und erfahrene Querflötenspielerin

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

Unter fachlicher Anleitung lernen die Eltern sanfte Massage- und Berührungstechniken kennen und wenden diese gemeinsam mit ihrem Baby an. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Wahrnehmung des Babys, achtsame Berührung und die gemeinsame Zeit von Eltern und Kind. Die einzelnen Massagegriffe werden Schritt für Schritt vermittelt und können in den Alltag integriert werden. Dabei wird auf die individuellen Bedürfnisse und Signale des Babys eingegangen. Der Kurs bietet Eltern die Möglichkeit, verschiedene Formen der achtsamen Berührung kennenzulernen und praktische Erfahrungen zu sammeln.

C252D2

> Mo, ab 25.01.2027
12.15 - 13.15 Uhr
6 x 1 Std. - € 57,00

C253D2

> Mo, ab 19.04.2027
12.15 - 13.15 Uhr
6 x 1 Std. - € 57,00
Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

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

Die Küchen-Champions - Selbst gekocht schmeckt's am besten! (8 - 12 Jahre)

NEU

Werde zum Küchen-Champion! In diesem Kurs entdecken junge Nachwuchsköche, was man in der Küche alles draufhaben kann. Gemeinsam lernen wir coole Profi-Tricks: Wie schneidet man wie ein echter Chefkoch? Wie gelingen Pizza, Burger und Pasta ganz einfach selbst?Mit viel Spaß und Teamgeist probieren wir verschiedene Rezepte aus, schnippeln, rühren, kneten und zaubern leckere Gerichte aus frischen Zutaten. Dabei sammeln die Küchen-Champions ganz nebenbei wichtige Erfahrungen für den Küchenalltag und werden Schritt für Schritt selbstständiger. Ob Kochprofi oder Küchenneuling - hier ist jeder willkommen, der Lust aufs Kochen, Ausprobieren und Genießen hat. Zur Kursgebühr kommen ca. 15€ Lebensmittelkosten pro Termin hinzu.

C260D2

> Mi, ab 27.01.2027
15.00 - 18.00 Uhr
4 x 3 Std. - € 145,00

C261D2

> Mi, ab 24.02.2027
15.00 - 18.00 Uhr
4 x 3 Std. - € 145,00

C262D2

> Mi, ab 07.04.2027
15.00 - 18.00 Uhr
4 x 3 Std. - € 145,00

C263D2

> Mi, ab 05.05.2027
15.00 - 18.00 Uhr
4 x 3 Std. - € 145,00

C264D2

> Mi, ab 02.06.2027
15.00 - 18.00 Uhr
4 x 3 Std. - € 145,00
Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum, Zugang über Ernst-Ludwig-Ring

LTG Daria Georgis, Zertifizierte Ernährungsberaterin, Beraterin für Kinderernährung



iPhone- und iPad-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung und vielfältigen Funktionen Ihres iPhones oder iPads kennen. Sie üben den Umgang mit wichtigen Einstellungen, dem Internet, der Datenverwaltung und der iCloud. Ein

besonderer Schwerpunkt liegt auf digitaler Sicherheit: Sie erfahren, wie Sie betrügerische Nachrichten, gefälschte Webseiten und verdächtige Anrufe erkennen, persönliche Daten schützen und sicher mit Passwörtern und Zugangsdaten umgehen. Praktische Beispiele helfen Ihnen, Risiken im digitalen Alltag besser einzuschätzen und Ihre Apple-Geräte selbstständig, sicher und verantwortungsbewusst zu nutzen.

C204D2
> Do, ab 28.01.2027
Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 51,00

C205D2
> Do, ab 22.04.2027
Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 51,00
Haus Wilhelmstraße 12, 61231 Bad Nauheim, Gemeindezentrum - Wilhelmskirche
LTG Sven Reuss, Experte für digitale Medien

Lauftreff in Bad Nauheim

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

C296D2
> Mi, ab 03.02.2027
Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
7 x 1 Std. - kostenfrei
Haus Wasserrad am Ludwigsbrunnen, Südlicher Park, 61231 Bad Nauheim

C297D2
> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 17.30 - 18.30 Uhr
11 x 1 Std. - kostenfrei
Haus Waldteiche, Bad Nauheim Treffpunkt: KWA Parkstift Aeskulap, Carl-Oelemann-Weg 11
LTG Armin Koch, Laufcoach



Malen mit allen Sinnen - Farbe spüren und Ausdruck finden

NEU

In diesem Kurs steht das unmittelbare und praktische Erleben von Malerei im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden setzen sich mit Farben, Formen und unterschiedlichen Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks auseinander. Gearbeitet wird bewusst ohne klassische Malwerkzeuge wie Pinsel oder Stifte. Stattdessen werden die Farben direkt mit den Händen aufgetragen und miteinander kombiniert. Dabei steht der eigene gestalterische Prozess und das Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und Ausdrucksformen im Vordergrund.Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt.Bitte bringen Sie zum ersten Kurstag 10€ in bar für die Materialkosten mit.

C231D2
> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 17.00 - 19.00 Uhr
4 x 2 Std. - € 56,00

C230D2
> Mo, ab 15.02.2027
Uhr 17.00 - 19.00 Uhr
4 x 2 Std. - € 56,00
Haus Frankfurter Straße 201, 61231 Bad Nauheim, Christuskirche Nieder-Mörlen
LTG Sylvia Finken

Buggy-Fitness Outdoor

Mama-Fitness Outdoor ist ein Bewegungs- und Fitnessangebot für Mütter nach der Rückbildungszeit. Die Kurseinheiten finden im Freien statt und verbinden Ausdauer-, Kräftigungs-, Mobilitäts- und Dehnungsübungen.Zum Programm gehören Walking-Einheiten sowie gezielte Übungen für Rumpf, Beine und Beckenboden. Die Übungen werden entsprechend der individuellen körperlichen Voraussetzungen und des jeweiligen Leistungsstands angepasst.Das Angebot richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildungszeit verschiedene Bewegungs- und Trainingsformen im Freien kennenlernen und praktisch anwenden möchten.Anmerkung: Der Rückbildungskurs sollte abgeschlossen sein.

C241D2
> Di, ab 13.04.2027
Uhr 09.45 - 10.45 Uhr
8 x 1 Std. - € 76,00

C256D2
> Di, ab 13.04.2027

11.00 - 12.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 76,00
Waldteiche, Bad Nauheim
Treffpunkt: KWA Parkstift Aeskulap, Carl-Oelemann-Weg 11
LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

Retreat - Zumba Gold trifft Pilates

NEU

Das Angebot verbindet grundlegende Zumba-Elemente mit Pilatesübungen. Im ersten Teil stehen einfache, tanzorientierte Bewegungsabläufe zu Musik im Mittelpunkt. Anschließend werden ausgewählte Pilatesübungen durchgeführt, bei denen eine bewusste und kontrollierte Ausführung der Bewegungen im Vordergrund steht.Das Angebot richtet sich insbesondere an Einsteigerinnen und Einsteiger und bietet die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsformen in einer gemeinsamen Einheit kennenzulernen.

C280B2

> Sa, den 03.04.2027,
10.00 - 12.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 29,00
Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim, Rosensaal Steinfurth
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Dorothee Schätzle, Zumba-Instructor Fitness & Gold

Unser Rabattsystem

bis zu 50 % sparen

Unser Rabattsystem soll Ihre Treue belohnen:
Bei gleichzeitiger Buchung von zwei parallel stattfindenden Kursen erhalten Sie auf den zweiten Kurs 25% Rabatt. Bei gleichzeitiger Buchung eines dritten parallel laufenden Kurses gewähren wir auf diesen dritten Kurs 50% Rabatt.

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

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

familienbildungwetterau

ev.familienbildungwetterau

EFZ
Evangelisches Familienzentrum Ober-Mörlen

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

Wassergewöhnung 2 bis 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.

C369D3
> Do, ab 07.01.2027
Uhr 16.45 - 17.45 Uhr
10 x 1 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad

C370D3
> Do, ab 01.04.2027
Uhr 16.45 - 17.45 Uhr
10 x 1 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

Babyschwimmen 4 bis 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.

C360D3
> Sa, ab 09.01.2027
Uhr 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,45 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad

C361D3
> Sa, ab 03.04.2027
Uhr 09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

Babyschwimmen 8 bis 12 Monate

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

C363D3
> Sa, ab 09.01.2027
Uhr 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad

C364D3
> Sa, ab 03.04.2027
Uhr 10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,45 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

Babyschwimmen 13 bis 18 Monate

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

C366D3
> Sa, ab 09.01.2027
Uhr 11.15 - 12.00 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad

C367D3
> Sa, ab 03.04.2027
Uhr 11.15 - 12.00 Uhr
10 x 0,45 Std. - € 99,00 + Eintritt Schwimmbad
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

Wir schwimmen zu Bronze - Silber - Gold

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits das Seepferdchen-Abzeichen erworben haben und ihre Schwimmfähigkeiten weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung der Schwimmtechnik, die Förderung von Ausdauer und Koordination sowie das Üben des Strecken- und Tieftauchens. Durch gezielte Übungen werden die Sicherheit im Wasser und die selbstständige Anwendung der erlernten Fähigkeiten gestärkt. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, ihre Fortschritte zu festigen und im Rahmen des Kurses das entsprechende Jugendschwimmabzeichen abzulegen.

C378D3
> Sa, ab 09.01.2027
09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad

C381D3
> Sa, ab 09.01.2027
10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad

C379D3
> Sa, ab 03.04.2027
09.45 - 10.30 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad

C382D3
> Sa, ab 03.04.2027
10.30 - 11.15 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Klaus Schuhmann, Ausbilder/Prüfer Schwimmen-Rettungsschwimmen

Aufbauschwimmkurs zum Seepferdchen ab 5,5 Jahren

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Kinder, die bereits erste Erfahrungen mit dem Brustschwimmen gesammelt haben. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung im Wasser, die Festigung erlernter Fähigkeiten und die Weiterentwicklung der Schwimmtechnik. Durch gezielte Übungen werden Koordination, Kraft und Ausdauer gefördert und die Sicherheit im Wasser gestärkt. Die Kinder lernen, ihre Fähigkeiten zunehmend selbstständig einzusetzen und Vertrauen in ihre eigenen Leistungen zu entwickeln. Im Rahmen des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Seepferdchen-Abzeichen abzulegen.

C375D3
> Sa, ab 09.01.2027
11.00 - 12.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 160,00 + Eintritt Schwimmbad.

C376D3
> Sa, ab 10.04.2027
11.00 - 12.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 160,00 + Eintritt Schwimmbad.
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Daniela Velte, Schwimmlehrerin



Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Das Element Wasser bietet Kindern vielfältige Möglichkeiten, ihre Körperwahrnehmung, Sinne und Bewegungsfähigkeiten spielerisch zu entdecken. In einer kindgerechten und vertrauensvollen Atmosphäre lernen sie durch wiederkehrende Rituale und altersgerechte Bewegungsübungen, sich zunehmend sicher und selbstständig im Wasser zu bewegen. Dabei stehen die Freude am Wasser, das Sammeln eigener Erfahrungen und die Stärkung des Selbstvertrauens im Mittelpunkt. Die Kinder werden behutsam an unterschiedliche Wassersituationen herangeführt und können mögliche Unsicherheiten, etwa vor Wasserspritzern oder dem Eintauchen des Gesichts, schrittweise abbauen. So entwickeln sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Element Wasser.

C372D3
> Sa, ab 09.01.2027
12.00 - 13.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 160,00 + Eintritt Schwimmbad

C373D3
> Sa, ab 10.04.2027
12.00 - 13.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 160,00 + Eintritt Schwimmbad
Wetzlarer Straße 33, 35510 Butzbach - Hallenbad
LTG Daniela Velte, Schwimmlehrerin

Purzelzeit 2 bis 5 Jahre

Der Kurs vermittelt Eltern und Kindern altersgerechte Bewegungs- und Spielanregungen. Gemeinsam lernen die Teilnehmenden verschiedene Bewegungsformen wie Balancieren, Klettern, Springen und Rollen kennen und erproben diese in der Turnhalle. Im Mittelpunkt stehen die Förderung der motorischen Entwicklung, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die gemeinsame Gestaltung von Bewegungserfahrungen.

C412D3
> Fr, ab 15.01.2027
15.00 - 16.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 67,50

C416D3
> Fr, ab 15.01.2027
16.00 - 17.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 67,50

C413D3
> Fr, ab 09.04.2027
15.00 - 16.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 82,50

C417D3
> Fr, ab 09.04.2027

16.00 - 17.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 82,50
Astrid-Lindgren-Straße 2, 35510 Butzbach - Degerfeldschule
LTG N. N.



Yoga & Entspannung

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

C333D3
> Mo, ab 18.01.2027
17.00 - 18.15 Uhr
9 x 1,25 Std. - € 85,50

C334D3
> Mo, ab 05.04.2027
19.00 - 20.15 Uhr
10 x 1,25 Std. - € 95,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim

C337D3
> Fr, ab 22.01.2027
17.00 - 18.15 Uhr
9 x 1.25 Std. - € 85,50

C338D3
> Fr, ab 09.04.2027
17.00 - 18.15 Uhr
9 x 1.25 Std. - € 85,50
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Gemeinderaum
LTG Fabienne Kuschel

Funktionelles Ganzkörpertraining

Durch abwechslungsreiche Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und die Bewegungskoordination unterstützt. Die Übungen können individuell an das persönliche Leistungsniveau angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Körperwahrnehmung, die Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination sowie die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit.

C301D3
> Di, ab 19.01.2027
09.45 - 10.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C302D3
> Di, ab 19.01.2027
10.45 - 11.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C303D3
> Mi, ab 20.01.2027
09.45 - 10.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C304D3
> Mi, ab 20.01.2027
10.45 - 11.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C305D3
> Di, ab 06.04.2027
09.45 - 10.45 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

C306D3
> Di, ab 06.04.2027
10.45 - 11.45 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

C307D3
> Mi, ab 07.04.2027
09.45 - 10.45 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

C308D3
> Mi, ab 07.04.2027
10.45 - 11.45 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Gemeinderaum
LTG Herr Josef, Physiotherapeut, Rückenschullehrer

Krabbelspiele 4 bis 8 Monate

Der Kurs vermittelt Eltern Anregungen und praktische Kenntnisse zur entwicklungsfördernden Begleitung ihres Kindes. Im Mittelpunkt stehen erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern sowie gemeinsame Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Materialien und altersgerechte Spielimpulse kennen und erhalten Anregungen zur kindgerechten Kommunikation und zur bewussten Gestaltung gemeinsamer Spielmomente.

C400D3
> Di, ab 19.01.2027
13.30 - 14.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 68,40

C401D3
> Di, ab 06.04.2027
13.30 - 14.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 83,60
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin

Krabbelspiele 9 bis 12 Monate

Der Kurs vermittelt Eltern Anregungen und praktische Kennt-

nisse zur entwicklungsfördernden Begleitung ihres Kindes. Im Mittelpunkt stehen erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern sowie gemeinsame Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten.Die Teilnehmenden lernen verschiedene Materialien und altersgerechte Spielimpulse kennen und erhalten Anregungen zur kindgerechten Kommunikation und zur bewussten Gestaltung gemeinsamer Spielmomente.

C404D3

> Di, ab 19.01.2027
Uhr 14.30 - 15.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 68,40

C405D3

> Di, ab 06.04.2027
Uhr 14.30 - 15.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 83,60
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin

Feldenkrais: Bewusste Wahrnehmung des Körpers

n einer überschaubaren Runde liegt der Fokus ganz auf Ihnen selbst: Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen, ihn zu erspüren und Ihren Körperausdruck zu stärken. Die gezielten Übungen unterstützen dabei, Fehlhaltungen entgegenzuwirken und Beschwerden vorzubeugen. Gleichzeitig fördern sie die Beweglichkeit und helfen dabei, Körper und Geist zu entspannen.

C317D3

> Di, ab 19.01.2027
Uhr 17.30 - 18.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C318D3

> Di, ab 06.04.2027
Uhr 17.30 - 18.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 99,00
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Gemeinderaum
LTG Katharina Wagner, Gestalt- und Körpertherapeutin, Schmerztherapeutin



Spanisch erleben und sprechen von Anfang an

NEU

Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und Kultur. Mit dem kommunikativen und praxisnahen Ansatz von Kursleiter und Muttersprachler Sergio kommen Sie ab der ersten Stunde auf spielerische Art und Weise ins Sprechen. Sie nutzen einfache Wörter, Gesten, Bilder und konkrete Sprechanlässen und kommunizieren so in kurzen und machbaren Sätzen. Die Aktivitäten sind abwechslungsreich und lebendig gestaltet und orientieren sich an den Interessen der Gruppe. Wenn die Kommunikation gelingt, wächst das Selbstvertrauen - und dieses wird zum wichtigsten Motor des Lernens. Dafür schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Sprechen Freude macht, denn man lernt eine Sprache nicht, um perfekt zu sein. Man lernt, um verstanden zu werden und andere zu verstehen. Für Anfänger und Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen. Schnuppern Sie am 19. Januar ganz unverbindlich rein, lernen Kursleiter Sergio mit seinen Lernmethoden kennen und führen Sie erste Mini-Gespräche auf Spanisch.

C350D3

> Di, ab 19.01.2027
Uhr 18.00 - 19.30 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 88,00

C351D3

> Di, ab 06.04.2027
Uhr 18.00 - 19.30 Uhr
11 x 1,5 Std. - € 121,00
Pohlgönser Straße 15, 35510 Butzbach - Haus Degerfeld
LTG Sergio Thomas, Spanischlehrer

Mit Yoga in den Tag

Beginnen Sie den Tag mit wohltuender Bewegung, bewusster Atmung und achtsamer Mobilisation. Sanfte Übungen für alle Gelenke sowie gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen unterstützen dabei, den Körper zu aktivieren und die Beweglichkeit zu fördern.In Verbindung mit bewusster Atmung kommen Körper und Geist in Einklang. Atemübungen und eine abschließende Entspannungsphase runden die Stunde ab und schaffen Raum für Ruhe, Gelassenheit und neue Energie.

C329D3

> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 09.30 - 10.45 Uhr
9 x 1,25 Std. - € 72,00

C330D3

> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 09.30 - 10.45 Uhr
11 x 1,25 Std. - € 88,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
LTG Regina Reitz, Yogalehrerin RYS

Spielstube 1 bis 2 Jahre

Der Kurs vermittelt Eltern und Kindern altersgerechte Bewegungs- und Spielanregungen zur Förderung der motorischen Entwicklung und Körperwahrnehmung.Gemeinsam werden Bewegungslandschaften und Spiele erprobt, die verschiedene Bewegungsformen und die kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Umgebung anregen. Im Mittelpunkt stehen Aktivitäten wie Klettern, Bewegen, Toben und Singen.

C424D3
> Do, ab 21.01.2027
Uhr 16.15 - 17.15 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00

C425D3
> Do, ab 08.04.2027
Uhr 16.15 - 17.15 Uhr
10 x 1 Std. - € 80,00
Am Planetenbrunnen, 35510 Butzbach, Schlossturnhalle
LTG Rebecca Steinfeld, Kursleiterin



Flohhüpfen 1,5 bis 3 Jahre

Der Kurs vermittelt Eltern und Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren altersgerechte Bewegungs- und Spielanregungen. Durch verschiedene Bewegungslandschaften lernen die Kinder vielfältige Möglichkeiten kennen, ihre motorischen Fähigkeiten und ihre Körperwahrnehmung zu entwickeln.Gemeinsam werden altersgerechte Bewegungsformen wie Krabbeln, Hüpfen und Balancieren sowie Singen und Spielen erprobt. Die Eltern erhalten dabei Anregungen zur entwicklungsfördernden Begleitung ihrer Kinder.

C420D3
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 09.30 - 11.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 67,50

C421D3
> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 09.30 - 11.00 Uhr
11 x 1,5 Std. - € 82,50
Am Planetenbrunnen, 35510 Butzbach, Schlossturnhalle
LTG Rebecca Steinfeld, Kursleiterin

Qigong - Entspannung für Körper und Seele

Qigong verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und Achtsamkeit. Die Übungen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen, Spannungen loszulassen und neue Energie zu schöpfen. Die Übungen können dazu beitragen, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern und mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen. Der Kurs ist unabhängig von Alter und Vorerfahrung geeignet. Geübt wird überwiegend im Stehen; ergänzend begleiten Impulse zu Beginn und am Ende der Stunde die Übungen im Sitzen.

C325D3
> Di, ab 19.01.2027
Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 76,50

C326D3
> Di, ab 06.04.2027
Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
12 x 1 Std. - € 99,00
Pohlgönser Straße 15, 35510 Butzbach - Haus Degerfeld
LTG Daniela Döring, DOSB-Übungsleiterin B, Yogalehrerin

Fasziendehnung und Muskelaufbau nach Liebscher & Bracht

Bewegen Sie sich bewusster und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. In diesem Kurs lernen Sie gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen kennen, die dabei unterstützen können, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und den Körper in den Bereichen Kopf, Nacken, Rücken, Hüfte, Arme und Beine zu mobilisieren. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, die ihre körperliche Beweglichkeit erhalten oder wiedergewinnen und sich im Alltag wohler und beweglicher fühlen möchten.

C321D3
> Do, ab 21.01.2027
Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C322D3
> Do, ab 08.04.2027
Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Gemeinderaum
LTG Katharina Wagner, Gestalt- und Körpertherapeutin, Schmerztherapeutin

Geburtskompass - Deine mentale Geburtsvorbereitung

NEU

Was wünsche ich mir für meine Geburt und was gibt mir Sicherheit und Vertrauen? In sechs Terminen à 90 Minuten setzen wir uns mit persönlichen Vorstellungen, Fragen und Erwartungen rund um die Geburt auseinander.

Du erhältst verständliche Informationen zum Geburtsverlauf und lernst Atem- und Entspannungsübungen sowie Möglichkeiten zur bewussten Körperwahrnehmung kennen. Wir beschäftigen uns damit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, klar zu kommunizieren und aktiv in Entscheidungen einzubringen. Gemeinsam erarbeiten wir Deinen persönlichen Geburtsplan, der Deine Wünsche und Vorstellungen festhält und Dir Orientierung für diese besondere Lebensphase gibt.

C440D3
> Do, ab 21.01.2027
Uhr 18.30 - 20.00 Uhr
6 x 1,5 Std. - € 72,00

C441D3
> Di, ab 02.02.2027
Uhr 09.30 - 11.00 Uhr
6 x 1,5 Std. - € 72,00

C442D3
> Di, ab 13.04.2027
Uhr 18.30 - 20.00 Uhr
6 x 1,5 Std. - € 72,00
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
LTG Rumeysa Jaenisch, Doula-Geburtsbegleiterin, Krankenpflegerin

Kunterbunte Auszeit (6 bis 10 Jahre)

NEU

Der Kurs vermittelt Kindern abwechslungsreiche Anregungen in den Bereichen Spiel, Kreativität, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmenden lernen verschiedene altersgerechte Spiel- und Gestaltungsmöglichkeiten kennen, gestalten eigene Spiele und kreative Arbeiten passend zu den Jahreszeiten und erproben einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen. Dabei werden Kreativität, Wahrnehmung und motorische Fähigkeiten gefördert.

C428D3
> Fr, ab 22.01.2027
Uhr 15.15 - 16.15 Uhr
8 x 1 Std. - € 60,00

C429D3
> Fr, ab 09.04.2027
Uhr 15.00 - 16.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 60,00
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
LTG Anne-Kathrin Trompell, Lerncoach, Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Bewegungsspiele mit meinem Baby 2. bis 4. Monat

Der Kurs vermittelt Eltern Anregungen und praktische Kenntnisse für die entwicklungsfördernde Begleitung ihres Babys. Dabei lernen die Teilnehmenden altersgerechte Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote kennen und erhalten Impulse für die Gestaltung gemeinsamer Aktivitäten.Im Mittelpunkt stehen die Förderung der kindlichen Entwicklung, die bewusste Gestaltung der gemeinsamen Zeit sowie der Austausch und die Reflexion von Erfahrungen mit anderen Eltern.

C408D3
> Di, ab 26.01.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00

C409D3
> Di, ab 06.04.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
LTG Antje Trey-Pernkopf, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Babygymnastik und Massage

Nähen - leicht gemacht

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse im Nähen sowie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Arbeitsschritte und Techniken kennen und setzen diese anhand eines eigenen Nähprojekts praktisch um. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse vertiefen und neue Techniken erlernen möchten.

C460D3
> Mo, ab 01.02.2027
Uhr 18.00 - 20.30 Uhr
6 x 2,5 Std. - € 127,50

C461D3
> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 18.00 - 20.30 Uhr
5 x 2,5 Std. - € 106,25

C462D3
> Mo, ab 10.05.2027
Uhr 18.00 - 20.30 Uhr
5 x 2,5 Std. - € 106,25
Kirchplatz 13, 35510 Butzbach - Markusgemeinde
LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Wochenbettkompass - Dein Weg zum Wochenbettwissen

NEU

Wie kannst Du Dich auf die erste Zeit nach der Geburt vorbereiten? In diesem Kurs erhältst Du grundlegendes Wissen rund um das Wochenbett, die körperliche Erholung, Stillen, Ernährung und emotionale Veränderungen nach der Geburt. Du setzt Dich mit Deinen persönlichen Bedürfnissen auseinander, entwickelst Ideen für den Alltag mit Deinem Baby und erfährst, wie Du Unterstützung

organisieren und Entlastungsmöglichkeiten nutzen kannst. Der Austausch bietet Raum für Fragen, Gedanken und individuelle Wünsche. Gemeinsam erarbeiten wir einen persönlichen Wochenbettplan, der Dir Orientierung gibt und Dich dabei unterstützt, diese besondere Lebensphase bewusst und gut vorbereitet zu gestalten.

C432D3
> Di, ab 02.02.2027
18.30 - 20.00 Uhr
5 x 1,5 Std. - € 60,00

C433D3
> Do, ab 04.02.2027
09.30 - 11.00 Uhr
5 x 1,5 Std. - € 60,00

C434D3
> Di, ab 13.04.2027
09.30 - 11.00 Uhr
5 x 1,5 Std. - € 60,00

C435D3
> Do, ab 15.04.2027
18.30 - 20.00 Uhr
5 x 1,5 Std. - € 60,00
Schillerstraße 18, 35510 Butzbach, Ev. Familienzentrum
LTG Rumeysa Jaenisch, Doula-Geburtsbegleiterin, Krankenpflegerin



Cocktail-Workshop zum Thema Vodka

NEU

Tauchen Sie ein in die Welt der Cocktails und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, beeindruckende Drinks selbst zuzubereiten. Ein erfahrener Barmann zeigt Ihnen die Grundlagen des Mixens, verrät wertvolle Profi-Tipps und erklärt, worauf es bei Zutaten, Technik und Präsentation ankommt. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke hinter die Theke, frische Zutaten und jede Menge Spaß beim gemeinsamen Mixen. Ca. 20 € Wareneinsatz kommen zu den Kursgebühren noch hinzu und sind zum Workshop-Abend in bar mitzubringen.

C443D3
> Fr, den 05.03.2027,
18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
LTG Gerd Mörler

Canva - Grundkurs für Einsteiger

Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Gestaltung von Flyern, Plakaten, Einladungen und Social-Media-Inhalten mit der kostenlosen Software Canva. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Funktionen von Canva kennen, erstellen erste eigene Designs und erhalten praxisnahe Grundlagen für eine ansprechende und verständliche Gestaltung. Dabei werden unter anderem der Einsatz von Vorlagen, Bildern, Schriftarten und Grafikelementen sowie grundlegende Gestaltungsprinzipien vermittelt.

C355D3
> Do, den 29.04.2027,
18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 48,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
LTG Ralf Happel

Cocktail-Workshop zum Thema Whisky

NEU

Tauchen Sie ein in die Welt der Cocktails und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, beeindruckende Drinks selbst zuzubereiten. Ein erfahrener Barmann zeigt Ihnen die Grundlagen des Mixens, verrät wertvolle Profi-Tipps und erklärt, worauf es bei Zutaten, Technik und Präsentation ankommt. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke hinter die Theke, frische Zutaten und jede Menge Spaß beim gemeinsamen Mixen. Ca. 20 € Wareneinsatz kommen zu den Kursgebühren noch hinzu und sind zum Workshop-Abend in Bar mitzubringen.

C444D3
> Fr, den 04.06.2027,
18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
LTG Gerd Mörler

Bessere Social Media Posts durch Storytelling und Emotionen

Der Workshop vermittelt praxisorientierte Kenntnisse zur Gestaltung ansprechender Social-Media-Inhalte. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Bausteine kennen, mit denen sie Beiträge zielgerichtet gestalten, Aufmerksamkeit gewinnen und ihre Inhalte verständlich und interessant aufbereiten können. Der Workshop richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit Social Media gesammelt haben und ihre Kenntnisse und Kompetenzen in der Betreuung eines Social-Media-Kanals erweitern möchten.

C356D3

> Mo, den 07.06.2027,
18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2.5 Std. - € 48,00
Zur Martinskirche 11, 35510 Butzbach-Ostheim
LTG Ralf Happel

Evangelisches Familien-Zentrum Butzbach

Geistliches Zentrum Nieder-Weisel

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

Geistliches Zentrum Nieder-Weisel

„Hier gehe ich …" – Pilgerwege 2027

2027 feiert der Lutherweg 1521 sein zehnjähriges Jubiläum. Ein besonderes Jahr – und ein wunderbarer Anlass, das Pilgern zu feiern. Das Geistliche Zentrum Nieder-Weisel lädt daher zu unterschiedlichen Pilgerangeboten ein – auf dem Lutherweg 1521 und darüber hinaus. Hier eine Auswahl unserer Pilger-Angebote:

Dienstag, 29. Dezember, 10 bis 18 Uhr
Männerpilgern auf dem Bonifatiusweg von Nieder-Ursel nach Dortelweil „Raue Nächte - raue Wege – Vertrauen im neuen Jahr – geht das?" (Treffpunkt: Bahnhof Friedberg)
10€ Kursgebühr, zzgl. Zugticket

Samstag, 13. März, 10 Uhr
Anpilgern: „Hier gehe ich - weil Glaube Bewegung ist" von Bad Vilbel nach Frankfurt
kostenfrei & ohne Anmeldung

Karfreitag, 26. März, 14.45 bis 20 Uhr
Pilgerweg zum Karfreitag von Butzbach über Hausen nach Rockenberg
„Dem Dunkel nicht ausweichen"
10€ Kursgebühr

Ostersonntag, 28. März, 4 bis 9 Uhr
Pilgerweg durch die Osternacht von Rockenberg nach Münzenberg mit Ostergottesdienst und -frühstück „Fürchte Dich nicht! Das Licht des neuen Morgens kommt!"
10€ Kursgebühr

Donnerstag, 22. April, 9.30 bis 15.30 Uhr
„Ihr seid das Salz der Erde": Pilgern auf dem Salzweg in Bad Nauheim
10€ Kursgebühr

Samstag, 24. April, 10 bis 15 Uhr
Pilgern auf dem Lutherweg in Okarben „Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen"
10€ Kursgebühr

Darüber hinaus bieten wir weitere Veranstaltungen wie Besinnungstage, Kirchenführungen, Exerzitien, Veranstaltungen zu Kontemplation und Meditation, zu Kultur und Theologie sowie Workshops zu unterschiedlichen Themen an.

Unser gesamtes Veranstaltungsangebot wie auch alle Informationen zu Anmeldung und Teilnahme finden Sie unter
www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de

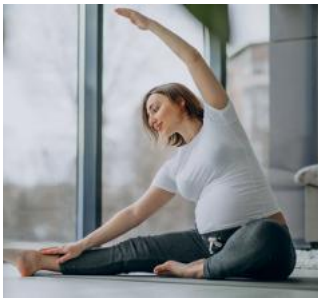
Friedberg

Neujahr-Spezial - Zumba für Beginner trifft Pilates

Das Angebot verbindet grundlegende Zumba-Elemente mit Pilatesübungen. Im ersten Teil stehen einfache, tanzorientierte Bewegungsabläufe zu Musik im Mittelpunkt. Anschließend werden ausgewählte Pilatesübungen durchgeführt, bei denen eine bewusste und kontrollierte Ausführung der Bewegungen im Vordergrund steht. Das Angebot richtet sich insbesondere an Einsteigerinnen und Einsteiger und bietet die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsformen in einer gemeinsamen Einheit kennenzulernen.

C1B1

> Sa, den 09.01.2027,
Uhr 16.00 - 18.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 28,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Mona Hassanzadeh-Thiebes, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C



Yoga in der Schwangerschaft

NEU

Der Kurs vermittelt angepasste Yogaübungen und Atemtechniken für die Zeit der Schwangerschaft. Die Teilnehmenden lernen geeignete Körper- und Entspannungsübungen kennen und üben deren achtsame Ausführung. Ergänzend werden Möglichkeiten zur bewussten Atmung und Entspannung vermittelt. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Teilnehmerinnen mit Yogaerfahrung sowie für alle Schwangerschaftsphasen geeignet.

C76D1

> Mi, ab 13.01.2027
Uhr 20.00 - 21.15 Uhr
5 x 1,25 Std. - € 55,00

C77D1

> Mi, ab 17.02.2027
Uhr 20.00 - 21.15 Uhr
5 x 1,25 Std. - € 50,00

C78D1

> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 20.00 - 21.15 Uhr
6 x 1,25 Std. - € 66,00

C79D1

> Mi, ab 19.05.2027
Uhr 20.00 - 21.15 Uhr
6 x 1,25 Std. - € 66,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Vera Buttgereit, Yogalehrerin

Android-Handy-Kurs

NEU

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones kennen. Sie üben den Umgang mit hilfreichen Apps, Nachrichten und Kontakten und erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen. Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, Ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern und Ihr Smartphone sicher und selbstständig im Alltag zu nutzen.

C117D1

> Do, ab 14.01.2027
Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
5 x 2 Std. - € 79,00

C118D1

> Do, ab 18.02.2027
Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
5 x 2 Std. - € 79,00

C119D1

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
5 x 2 Std. - € 79,00

C1190D1

> Do, ab 20.05.2027
Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
5 x 2 Std. - € 79,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Robert Winkler, Computerexperte

Qigong

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und vermittelt grundlegende Techniken und Methoden des traditionellen Qi Gong. Im Mittelpunkt stehen sanfte, fließende Bewegungsübungen, die zur Lockerung der Faszien und des Bindegewebes beitragen und Rückenverspannungen reduzieren können. Ergänzt werden diese durch bewusste Atemtechniken und meditative Praktiken, die der Entspannung dienen. Die verschiedenen Methoden unterstützen den Stressabbau, fördern die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und tragen dazu bei, die körperliche und mentale Ausgeglichenheit zu stärken. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen, die sie selbstständig in ihren Alltag integrieren können.

C48D1

> Fr, ab 15.01.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00

C49D1

> Fr, ab 09.04.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00

Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigong-Trainerin, Meditationslehrerin

Auftakt - Tanz für Trauernde

Dieses Tanzangebot richtet sich an trauernde Menschen, um ihnen zu helfen, ihre Gefühle tänzerisch auszudrücken und zu verarbeiten. Tanz für Trauernde erfordert die Konzentration, alles tritt dabei vorübergehend in den Hintergrund. Dadurch erleben die Teilnehmer eine „Auszeit von der Trauer“ und können die Wirkung des Tanzes auf den Körper und die Seele wahrnehmen. Die Bewegung gemeinsam in der Gruppe zu spüren und sich mit anderen Betroffenen in einem geschützten Rahmen zu begegnen, kann bei der Verarbeitung der Trauer helfen. Tanz für Trauernde eröffnet die Möglichkeit, auch ohne Partner oder Partnerin zu tanzen. Alle tanzen für sich und sind dennoch Teil einer Gruppe. Die speziell ausgewählte Musik unterstützt die Auszeit von der Trauer und möchte neue Gefühle wecken. Denn beim Tanzen kann sich ein innerer Raum für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude wieder öffnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot findet monatlich statt.

C139D1
> Sa, ab 16.01.2027
10.30 - 12.00 Uhr
6 x 1,5 Std. - kostenfrei
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Gemeindesaal im 1.OG
LTG Christina Glebe, Tanztrainerin, Gisela Theis, Pfarrerin. i.R.

Yoga - ganz für Dich

In diesen Yoga-Stunden widmen wir uns der bewussten Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch achtsame Atemübungen, fließende und gehaltene Körperhaltungen sowie kleine Meditationen schaffen wir Raum für Entspannung, Selbstwahrnehmung und innere Ausgeglichenheit. Die gemeinsame Praxis lädt dazu ein, die eigenen Ressourcen zu entdecken, neue Kraft zu schöpfen und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Im Mittelpunkt stehen die persönliche Erfahrung, die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Entwicklung einer achtsamen Verbindung zu sich selbst.

C10D1
> Sa, ab 16.01.2027
11.45 - 13.15 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00

C11D1
> Sa, ab 10.04.2027
11.45 - 13.15 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Ann-Kathrin Rack, Yogalehrerin, Rajma Pabel, Yoga- und Meditationslehrerin

Bewegungsspiele für Kinder (6 bis 10 Jahre)

Mit spielerischen und abwechslungsreichen Bewegungseinheiten entdecken die Kinder verschiedene Formen der Bewegung. Im Mittelpunkt stehen die Freude an körperlicher Aktivität und das gemeinsame Erleben. Zum Einsatz kommen unter anderem Bewegungsspiele, kindgerechte Yogaübungen und Stopptanz.

C110D1
> Mo, ab 18.01.2027
15.00 - 16.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 58,50

C111D1
> Mo, ab 12.04.2027
15.00 - 16.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 65,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Christa Möller, Erzieherin

Pila-Step

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und Übungen aus den Bereichen Pilates und Step-Training. Die Teilnehmenden lernen einfache Stepper-Schritte sowie Pilates-Übungen zur Aktivierung und Kräftigung von Rücken, Beckenboden, Hüfte und Bauch kennen. Dabei werden grundlegende Techniken zur bewussten Körperhaltung und zum Aufbau des sogenannten „Powerhouse“ vermittelt. Die Übungen werden sowohl im Stand als auch auf der Matte durchgeführt und erfordern keine Vorkenntnisse

C60D1
> Mo, ab 18.01.2027
16.30 - 17.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C61D1
> Mo, ab 05.04.2027
16.30 - 17.30 Uhr
8 x 1 Std. - € 72,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

ovag
Energie. Wasser. Services.

Friedberg

Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Der Kurs vermittelt grundlegende Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Rumpfstabilität. Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen werden bewährte Übungen für die Wirbelsäule mit Elementen aus der Pilates-Methode und dem sogenannten „Powerhouse“ kombiniert.Die Teilnehmenden lernen Übungen zur bewussten Stabilisierung und Kräftigung der Körpermitte kennen und erhalten Anregungen für einen rückengerechten Umgang mit Bewegung im Alltag.

C64D1

> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 17.45 - 18.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C65D1

> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 17.45 - 18.45 Uhr
8 x 1 Std. - € 72,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Spanisch erleben und sprechen von Anfang an

NEU

Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und Kultur. Mit dem kommunikativen und praxisnahen Ansatz von Kursleiter und Muttersprachler Sergio kommen Sie ab der ersten Stunde auf spielerische Art und Weise ins Sprechen. Sie nutzen einfache Wörter, Gesten, Bilder und konkrete Sprechanlässen und kommunizieren so in kurzen und machbaren Sätzen. Die Aktivitäten sind abwechslungsreich und lebendig gestaltet und orientieren sich an den Interessen der Gruppe. Wenn die Kommunikation gelingt, wächst das Selbstvertrauen - und dieses wird zum wichtigsten Motor des Lernens. Dafür schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Sprechen Freude macht, denn man lernt eine Sprache nicht, um perfekt zu sein. Man lernt, um verstanden zu werden und andere zu verstehen. Für Anfänger und Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen. Schnuppern Sie am 18. Januar ganz unverbindlich rein, lernen Kursleiter Sergio mit seinen Lernmethoden kennen und führen Sie erste Mini-Gespräche auf Spanisch.

C146D1

> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 18.00 - 19.30 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 88,00

C147D1

> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 18.00 - 19.30 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Sergio Thomas, Spanischlehrer

Rückenfit am Abend

Rückengerechtes Fitnesstraining: Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Fitnessprogramm mit Übungen für eine bewusste und rückengerechte Bewegungsausführung. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung sowie zur Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Die verschiedenen Übungen werden an das individuelle Leistungsniveau angepasst und können schrittweise durchgeführt werden.

C24D1

> Mo, ab 18.01.2027
Uhr 18.45 - 19.45 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00

C25D1

> Mo, ab 05.04.2027
Uhr 18.45 - 19.45 Uhr
10 x 1 Std. - € 80,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport



Kinderchor: MAXIS (1. bis 4. Klasse)

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

C120D1

> Di, ab 19.01.2027
Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
9 x 1 Std. - kostenfrei

C121D1

> Di, ab 06.04.2027
Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
12 x 1 Std. - kostenfrei
Engelsgasse 44, 61169 Friedberg, Gemeinderaum der Stadtkirche, Hintereingang über Große Köhlergasse
LTG Ulrich Seeger, Kantor

JUGENDKANTOREI (ab Klasse 5)

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

C124D1

> Di, ab 19.01.2027
17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - kostenfrei

C125D1

> Di, ab 06.04.2027
17.00 - 18.00 Uhr
12 x 1 Std. - kostenfrei
Engelsgasse 44, 61169 Friedberg, Gemeinderaum der Stadtkirche, Hintereingang über Große Köhlergasse
LTG Ulrich Seeger, Kantor

American Line Dance

Line Dance ist ein aus den USA stammender Tanzstil, bei dem festgelegte Schrittfolgen in Reihen, sogenannten „Lines“, getanzt werden. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung. Es verbindet dabei körperliche Aktivität, Rhythmus und Konzentration.

C32D1

> Di, ab 19.01.2027
17.30 - 19.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 88,10

C33D1

> Di, ab 06.04.2027
17.30 - 19.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 88,10
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Peter Lienert, Übungsleiter Line Dance

JUGENDCHOR (ab Klasse 8)

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

C128D1

> Di, ab 19.01.2027
18.00 - 19.00 Uhr
9 x 1 Std. - kostenfrei

C129D1

> Di, ab 06.04.2027
18.00 - 19.00 Uhr
12 x 1 Std. - kostenfrei
Engelsgasse 44, 61169 Friedberg, Gemeinderaum der Stadtkirche, Hintereingang über Große Köhlergasse
LTG Ulrich Seeger, Kantor

Sanftes Qi Gong für Wohlbefinden und Entlastung im Alltag

Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die ihre Beweglichkeit fördern, körperlichen Beschwerden entgegenwirken und durch sanfte Übungen mehr Entspannung und Wohlbefinden im Alltag erreichen möchten. Mit den sanften, fließenden Bewegungen des traditionellen Qi Gong, bewusster Atmung und achtsamen Übungen werden Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Alle Übungen werden langsam und gelenkschonend angeleitet. Viele Übungen lassen sich auch im Sitzen durchführen. Ziel des Kurses ist es, alltagstaugliche Methoden zur Entspannung, Stressbewältigung und Förderung der Beweglichkeit kennenzulernen und Qi Gong als unterstützende Möglichkeit der Prävention zu nutzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

C50D1

> Di, ab 19.01.2027
16.00 - 17.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 72,00

C51D1

> Di, ab 06.04.2027
16.00 - 17.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 99,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigong-Trainerin, Meditationslehrerin

Qigong

Qi Gong verbindet langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung. Der Kurs lädt dazu ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen, die eigene Aufmerksamkeit nach innen zu richten und neue Wege im Umgang mit Stress und Anspannung kennenzulernen. Entdecken Sie, wie langsame, bewusste Bewegung, Atmung und Achtsamkeit die Entspannungsfähigkeit fördert und das Nervensystem in einen Zustand größerer Ruhe und Ausgeglichenheit versetzt. Die Bewegungen werden langsam und achtsam ausgeführt. Im Mittelpunkt stehen die Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Balance, die Aktivierung und Harmonisierung des Qi-Flusses, die Stärkung von Rücken, Schultern und Gelenken und die Verbesserung von Körperwahrnehmung und Haltung sowie das Erlernen von Möglichkeiten zur Entspannung und Stressregulation. Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters ohne

große körperliche Einschränkungen geeignet – sowohl für Anfänger als auch für Menschen mit ersten Qi Gong Erfahrung.

C68D1
> Di, ab 19.01.2027
Uhr 19.15 - 20.15 Uhr
8 x 1 Std. - € 72,00

C69D1
> Di, ab 06.04.2027
Uhr 19.15 - 20.15 Uhr
11 x 1 Std. - € 99,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Gemeindesaal im 1.OG
LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigong-Trainerin, Meditationslehrerin

Pilates am Morgen für Anfänger

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und praktische Übungen der Pilates-Methode. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Ausführung der Übungen, die Koordination von Atmung und Bewegung sowie die gezielte Kräftigung der Muskulatur.Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen und erhalten Anregungen zur Verbesserung von Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination und Rumpfstabilität. Die Übungen können an die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden.

C56D1
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 07.30 - 08.15 Uhr
9 x 0,75 Std. - € 63,00

C57D1
> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 07.30 - 08.15 Uhr
10 x 0,75 Std. - € 70,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Flohhüpfen 1 bis 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.

C134D1
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 15.00 - 16.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 52,00

C135D1
> Mi, ab 07.04.2027
Uhr 15.00 - 16.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 65,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Tanja Neumann, Sozialpädagogin

Pilates für Anfänger

In diesem Pilates-Kurs lernen Sie ein vielseitiges Bewegungskonzept aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen kennen. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Körperwahrnehmung, die Aktivierung der Körpermitte und das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung. Durch gezielte Übungen beschäftigen wir uns mit Haltung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Die Verbindung von Atmung und Bewegung unterstützt die Konzentration und lädt dazu ein, den Alltag bewusster wahrzunehmen und Momente der Ruhe zu erleben.

C1D1
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 16.30 - 17.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 79,20

C2D1
> Mi, ab 14.04.2027
Uhr 16.30 - 17.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 88,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin, Marie-Elise Jox, Yoga- und Pilates-Trainerin



Pilates für Fortgeschrittene

In diesem Pilates-Kurs lernen Sie vielseitige Kräftigungs-, Dehnungs- und Bewegungsübungen kennen. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Aktivierung der Körpermitte, die Körperwahrnehmung sowie das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung. Durch gezielte Übungen beschäftigen wir uns mit Haltung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Achtsame Bewegungsabläufe und bewusste Atmung fördern die Konzentration und bieten Raum für Entspannung und einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

C5D1
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 17.45 - 18.45 Uhr

9 x 1 Std. - € 79,20

C6D1

> Mi, ab 14.04.2027
Uhr 17.45 - 18.45 Uhr
10 x 1 Std. - € 88,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin, Marie-Elise Jox, Yoga- und Pilates-Trainerin

Gymnastik für Frauen 60 +

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen, die Freude an Bewegung haben. Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen sowie wohltuenden Entspannungseinheiten gestalten wir ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung in den Mittelpunkt stellt.

C28D1

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00

C29D1

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 80,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport

Rückenkraft - Stark durch den Alltag

Der Kurs vermittelt praktische Kenntnisse und Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Im Mittelpunkt stehen funktionelle Übungen, Haltungsschulung und alltagsnahe Bewegungsabläufe. Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten kennen, ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen und geeignete Übungen in den Alltag zu integrieren. Individuelle Hinweise und praktische Tipps unterstützen die sichere und eigenständige Umsetzung der erlernten Übungen.

C40D1

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 17.30 - 18.25 Uhr
9 x 0,92 Std. - € 72,00

C41D1

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 17.30 - 18.25 Uhr
10 x 0,92 Std. - € 80,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Lucas Schmidt, Fitnesstrainer

Nähstunden für Modefans am Abend

Lernen Sie, Ihre eigene Kleidung nach Ihren Vorstellungen selbst zu gestalten und zu nähen. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen vermitteln Ihnen fachliche Kenntnisse und praktische Fertigkeiten, abgestimmt auf Ihre Vorkenntnisse und Fähigkeiten. Dafür steht Ihnen ein gut ausgestattetes Nähatelier mit Näh- und Overlock-Maschinen zur Verfügung.

C96D1

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 19.00 - 21.45 Uhr
5 x 2,75 Std. - € 117,00

C97D1

> Do, ab 15.04.2027
Uhr 19.00 - 21.45 Uhr
5 x 2,75 Std. - € 117,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Angelika Meier, Bekleidungstechnikerin

Medical Yoga Flow

NEU

Medical Yoga Flow ist ein achtsam angeleiteter, fließender Yogakurs mit Fokus auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und bewusste Atmung. Anatomisch orientierte Bewegungsabläufe verbinden sanfte Dehnungen, kräftigende Übungen, Gleichgewichtselemente und Momente der Entspannung zu einer harmonischen Bewegungspraxis.Der Kurs lädt dazu ein, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden, Bewegungsabläufe bewusster wahrzunehmen und sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Atemübungen und Achtsamkeitselemente ergänzen die körperliche Praxis.Das Angebot richtet sich an Menschen aller Erfahrungsstufen, insbesondere an Personen, die einen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten suchen und Freude an bewusster, körperorientierter Bewegung haben.

C20D1

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 18.45 - 19.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C21D1

> Do, ab 08.04.2027
Uhr 18.45 - 19.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Mariella Tremel, Yogalehrerin

Wirbelsäulengymnastik mit dem FLEXI-BAR

Der Kurs vermittelt praktische Übungen zur Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die Teilnehmenden lernen den gezielten Einsatz eines 1,5 m langen Glasfaserstabes in unterschiedlichen Ausgangspositionen

kennen. Vermittelt werden Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Unterstützung der Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Übungen können im Sitzen und im Stehen durchgeführt und an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen angepasst werden.

C36D1
> Fr, ab 22.01.2027
Uhr 09.00 - 10.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 63,00

C37D1
> Fr, ab 09.04.2027
Uhr 09.00 - 10.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 77,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Sigrid Mariaschk, Physiotherapeutin

Mehr Bewegung - weniger Schmerzen

Der Kurs vermittelt praktische Kenntnisse und Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Im Mittelpunkt stehen gezielte Dehnübungen und der Einsatz einer Faszienrolle, die nach der Methode von Liebscher & Bracht vermittelt werden. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen und Anwendungsmöglichkeiten kennen, die sie selbstständig und angepasst an ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen durchführen können. Dabei werden insbesondere Bewegungsabläufe und der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper thematisiert.

C44D1
> Fr, ab 22.01.2027
Uhr 10.45 - 11.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C45D1
> Fr, ab 09.04.2027
Uhr 10.45 - 11.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG N. N.

Cocktail-Workshop zum Thema Rum

NEU

Tauchen Sie ein in die Welt der Cocktails und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, beeindruckende Drinks selbst zuzubereiten. Ein erfahrener Barmann zeigt Ihnen die Grundlagen des Mixens, verrät wertvolle Profi-Tipps und erklärt, worauf es bei Zutaten, Technik und Präsentation ankommt. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke hinter die Theke, frische Zutaten und jede Menge Spaß beim gemeinsamen Mixen. Ca. 20 € Wareneinsatz kommen zu den Kursgebühren noch hinzu und sind zum Workshop-Abend in Bar mitzubringen.

C143D1
> Fr, den 22.01.2027,
Uhr 18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Gerd Mörler

Ganzkörper-Muskelaufbau

Der Kurs vermittelt praktische Kenntnisse und Übungen zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Die Teilnehmenden lernen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining kennen und üben den gezielten Einsatz von Lang- und Kurzhanteln zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen. Das Training vermittelt grundlegende Bewegungs- und Übungstechniken, die entsprechend der individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst und sicher durchgeführt werden können.

C52D1
> Sa, ab 23.01.2027
Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
9 x 1 Std, - € 72,00

C53D1
> Sa, ab 10.04.2027
Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
11 x 1 Std, - € 82,50
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Corinna Kilian, Fitnesstrainerin

Nähen für Anfänger

NEU

Der Nähkurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger sowie an Personen, die sich bereits erste Kenntnisse im Nähen angeeignet haben und diese vertiefen möchten. Im Kurs lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten ihrer eigenen Haushaltsnähmaschine kennen. Vermittelt werden verschiedene Sticharten und deren Einsatzmöglichkeiten sowie grundlegende Techniken der Verarbeitung unterschiedlicher Materialien. Darüber hinaus werden der Aufbau und die Ausführung einer Naht sowie weitere grundlegende Arbeitsschritte praktisch vermittelt.

C800D1
> Mo, ab 25.01.2027
Uhr 09.30 - 12.00 Uhr
8 x 2,5 Std. - € 170,00

C801D1
> Mo, ab 12.04.2027
Uhr 09.30 - 12.00 Uhr
9 x 2,5 Std. - € 191,25
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Maren Lölkes, Nähexpertin

Nähen nach Maß - Dein Stil, selbst gemacht

Der Kurs vermittelt Kenntnisse und praktische Fertigkeiten zur individuellen Anfertigung und Anpassung von Kleidungsstücken. Die Teilnehmenden lernen, Schnitt und Passform auf die eigenen Maße abzustimmen und die erforderlichen Nähtechniken anzuwenden.Die fachkundige Anleitung unterstützt dabei, die erlernten Techniken entsprechend den eigenen Vorkenntnissen praktisch umzusetzen. Geeignet für unterschiedliche Erfahrungsstufen.

C80D1
> Di, ab 26.01.2027
Uhr 09.00 - 11.45 Uhr
8 x 2,75 Std. - € 187,00

C81D1
> Di, ab 06.04.2027
Uhr 09.00 - 11.45 Uhr
9 x 2,75 Std. - € 210,40
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Nähkurs für Jugendliche

NEU

Nähkurs für Jugendliche - Nähen nach eigenen IdeenNähen macht Spaß! Ob Shirt, Top, Rock oder Tasche - die Teilnehmenden wählen ihr Wunschprojekt und den passenden Stoff selbst aus. Schritt für Schritt lernen sie grundlegende Nähtechniken kennen, vom Übertragen der Schnittmuster über das Zuschneiden bis zum Nähen mit Gerad- und Zickzackstich. So entstehen individuelle Stücke nach eigenen Vorstellungen.

C1141D1
> Di, ab 26.01.2027
Uhr 17.00 - 18.45 Uhr
8 x 2,75 Std. - € 176,00

C1142D1
> Di, ab 13.04.2027
Uhr 17.00 - 18.45 Uhr
9 x 2,75 Std. - € 198,00
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Christine Jochens, Schneidermeisterin



Nähstunden für Modefans

Kleidung selbst gestalten und nähen lernen – passend zu Ihren Vorstellungen. Unter fachkundiger Anleitung unserer Schneidermeisterin erlernen und vertiefen Sie individuelle Nähtechniken, abgestimmt auf Ihre Vorkenntnisse und Fähigkeiten. Unser gut ausgestattetes Nähatelier mit Näh- und Overlock-Maschinen bietet Ihnen den passenden Rahmen für die praktische Umsetzung.

C92D1
> Di, ab 26.01.2027
Uhr 19.00 - 21.45 Uhr
8 x 2,75 Std. - € 187,00

C93D1
> Di, ab 13.04.2027
Uhr 19.00 - 21.45 Uhr
9 x 2,75 Std. - € 210,40
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Christine Jochens, Schneidermeisterin

Nähstunden für Modefans

Erlernen und vertiefen Sie unter fachkundiger Anleitung unserer Schneidermeisterin Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Nähen. Individuell auf Ihre Vorkenntnisse abgestimmt, vermitteln wir Ihnen praktische Techniken von Schnitt und Stoffauswahl bis zur Verarbeitung. Unser gut ausgestattetes Nähatelier mit Näh- und Overlock-Maschinen bietet Ihnen den passenden Rahmen für die praktische Umsetzung.

C84D1
> Mi, ab 27.01.2027
Uhr 09.00 - 12.00 Uhr
8 x 3 Std. - € 204,00

C85D1
> Mi, ab 14.04.2027
Uhr 09.00 - 12.00 Uhr
9 x 3 Std. - € 229,50
Haus Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Nähen am Donnerstagvormittag - Zeit für Dein Traummodell

Donnerstagvormittags erlernen und vertiefen Sie in kleiner Gruppe den sicheren Umgang mit der Nähmaschine sowie verschiedene Nähtechniken. Sie erhalten fachkundige Anleitung bei der Auswahl und Verarbeitung von Materialien und setzen das Erlernte unter individueller Begleitung an eigenen Projekten um.

C88D1
> Do, ab 28.01.2027
Uhr 09.00 - 11.45 Uhr
8 x 2,75 Std. - € 187,00

C89D1
> Do, ab 08.04.2027

09.00 - 11.45 Uhr
8 x 2,75 Std. - € 187,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

Walking-Kurs mit smovey-Ringen - Outdoor

NEU

Smovey-Gymnastik - Bewegung mit Schwungringen: Der Kurs verbindet klassische Gymnastikübungen mit den vibrierenden Smovey-Ringen. Rhythmische Schwingbewegungen und abwechslungsreiche Übungen stehen im Mittelpunkt und fördern die bewusste Körperwahrnehmung und Bewegungsvielfalt. Das Angebot eignet sich für unterschiedliche Altersgruppen und Fitnesslevel. Die Smovey-Ringe werden zur Verfügung gestellt.

C102D1
> Mi, ab 07.04.2027
17.15 - 18.15 Uhr
5 x 1 Std - € 42,50

C103D1
> Mi, ab 19.05.2027
17.15 - 18.15 Uhr
5 x 1 Std - € 42,50
Heinrich-Bushold-Straße 49, 61169 Friedberg, Treffpunkt vor der Kita Sonnenschein
LTG Melanie Steinbrecher, DOSB-Trainerin C Breitensport, smoveyCoach

Retreat - Finde zu Dir selbst - Klangschalen-Yoga trifft Pilates

Leichte Yoga-, Pilates- und Meditationsübungen mit Klangschale und anderen Musikinstrumenten, die Bewegung und Entspannung abrunden.

C149B1
> Sa, den 13.02.2027,
10.00 - 12.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 24,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum der Stille im 3.OG
LTG Franziska Henschel, Yogalehrerin BYV, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Kinderoper

Mitwirkende: Maxis, Jugendkantorei & Jugendchor Friedberg, Friedberger Stadtstreicher, Stadtbläser
Leitung: Ulrich Seeger
Informationen zu Termin und Eintrittspreisen standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

C132D1 und C133D1
> N.N.
16.00 - 17.00 Uhr
In der Burg 17, 61169 Friedberg, Burgkirche
LTG Ulrich Seeger, Kantor

Schnupperkurs Öffentlichkeitsarbeit

Dieser Schnupperkurs richtet sich insbesondere an ehrenamtlich Tätige, die Ihre Institutionen, Einrichtungen, Vereine und Veranstaltungen ansprechend bewerben und öffentlich präsentieren möchten und gibt erste Einblicke in digitale Tools für die Öffentlichkeitsarbeit. Hier lernen Sie einerseits die Möglichkeiten von Canva zum Gestalten von Flyern, Plakaten und Einladungen kennen und erhalten zudem nützliche Tipps, wie Sie ansprechende Social-Media-Posts und Fotos gestalten und wirksam in Ihren öffentliches Auftritt einbinden können.

C140D1
> Mo, den 25.02.2027,
18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - kostenfrei
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Ralf Happel

Resilienz - Der Schlüssel zu mentaler Stärke

Manchen Menschen gelingt es besser mit schwierigen Lebenslagen umzugehen und sich nicht entmutigen zu lassen. Was macht diese Menschen stark? Was können wir von Ihnen lernen? Wie schaffen auch Sie es, sich von Niederlagen nicht entmutigen zu lassen, ja sogar stärker daraus hervorzugehen? Finden Sie Antworten auf diese Fragen in diesem Workshop und gewinnen Sie durch Kenntnis und Anwendung der Resilienz-Strategien mehr Gelassenheit, Energie, stärken Sie Ihre Widerstandskraft und Schlüsselkompetenzen inberuflichen Situationen sowie im Umgang mit Herausforderungen und Stress.

C150D1
> Fr, den 26.02.2027,
10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 48,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum der Stille im 3.OG
LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Von Frauen für Frauen: Aktionstag zum Weltfrauentag

Die Familienbildung veranstaltet zusammen mit der Evangelischen Jugend im Dekanat Wetterau einen Aktionstag zum Weltfrauentag im 12². Eine bunte Mi-

schung aus Bewegung, Kreativem, Musikalischem und Möglichkeiten zum Austausch zu verschiedenen Themen stellen wir für euch zusammen. Damit bieten wir jede Menge Raum für Begegnungen von Frauen unabhängig von Alter, Herkunft und Lebenssituation. Für mehr Details halten wir euch auf unserer Homepage im Downloadbereich auf dem Laufenden.

> So, den 07.03.2027,
10.00 - 18.00 Uhr
1 x 8 Std. - kostenfrei
Kaiserstraße 144, 61169
LTG EFB & Dekanatsjugend

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

NEU

Marshall Rosenberg entwickelte Ende der fünfziger Jahre Formen der gewaltfreien Kommunikation, von ihm „Giraffensprache" genannt. Sie können neue Wege für eine gelingende Kommunikation gehen, die auf eine Verbindung mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen und deren Wertschätzung setzt. Die Giraffensprache ist Agieren und Reagieren aus einem großen Herzen heraus mit Weitsicht auf die eigenen Bedürfnisse und die der anderen. Sie können Einsichten in eine lebensbereichernde Balance zwischen einem guten Selbstwertgefühl und Mitgefühl für ihr gegenüber gewinnen.

C149D1

> Mi, ab 10.03.2027,
15.00 - 16.30 Uhr
2 x 1,5 Std. - € 35,00
Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Sabine Kling-Jetzen, Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation



Elternschatzkiste: Kinder mit Herz und Seele begleiten

Kindliche Entwicklung begleiten - Grundlagen für Eltern (Teil 1) Von der Schwangerschaft bis zum siebten Lebensjahr werden wichtige Grundlagen der kindlichen Entwicklung gelegt. Dieser Workshop ist der erste Teil einer zweiteiligen Reihe zu zentralen Entwicklungsmeilensteinen. Jeder Termin ist einzeln buchbar. Bei Buchung beider Termine erhalten Sie 20 % Rabatt. Der zweite Termin findet am 12.06. (C105D1) statt. Im Mittelpunkt stehen die Themen Bonding, sichere Bindung sowie die Bedürfnisse und Signale des Kindes. Neben theoretischen Grundlagen erhalten Sie Anregungen und praktische Möglichkeiten, die Inhalte im Familienalltag umzusetzen und die Entwicklung Ihres Kindes bewusst zu begleiten.

C104D1

> Sa, den 13.03.2027,
10.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 39,00
Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Oda Kuttig, Diplom-Sozialpädagogin

Zumba für Beginner trifft Pilates mit Beckenboden

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen verschiedener Bewegungsformen kennen und verbinden einfache, tanzorientierte Zumba-Elemente mit ausgewählten Pilatesübungen. Rhythmische Bewegungsabläufe zu Musik werden durch kontrollierte Übungen ergänzt, bei denen Körperwahrnehmung, Koordination und bewusste Bewegungsausführung im Mittelpunkt stehen. Das Angebot ermöglicht insbesondere Einsteigerinnen und Einsteigern, unterschiedliche Bewegungsansätze kennenzulernen und die eigene Bewegungskompetenz in einer gemeinsamen Praxis zu erweitern.

C2B1

> Sa, den 13.03.2027,
16.00 - 18.00 Uhr
1 x 2 Std. - € 28,00
Kaiserstraße 144, 61169
Friedberg, Raum 1 im 2. OG
LTG Mona Hassanzadeh-Thiebes, Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C

Liporello-Basteln

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Gestaltung kleiner Faltbücher, sogenannter Liporellos. Die Teilnehmenden lernen, aus verschiedenen Papieren ein eigenes individuelles Faltbuch mit Umschlag und Verschlussband herzustellen. Im Mittelpunkt stehen die Freude am kreativen Gestalten, das praktische Arbeiten und das Erleben, mit den eigenen Händen etwas Funktionales und Persönliches zu schaffen.

C138D1

> Mi, den 17.03.2027,
14.30 - 16.30 Uhr
1 x 2 Std. - € 16,00 zzgl. 5,00 € Materialkosten
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 3 im 2. OG
LTG Christa Möller, Erzieherin (Schwerpunkt kreatives Gestalten)

Bessere Social Media Posts durch Storytelling und Emotionen

Der Workshop vermittelt praxisorientierte Kenntnisse zur Gestaltung ansprechender Social-Media-Inhalte. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Bausteine kennen, mit denen sie Beiträge zielgerichtet gestalten, Aufmerksamkeit gewinnen und ihre Inhalte verständlich und interessant aufbereiten können. Der Workshop richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit Social Media gesammelt haben und ihre Kenntnisse und Kompetenzen in der Betreuung eines Social-Media-Kanals erweitern möchten.

C141D1

> Mi, den 17.03.2027,
18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2.5 Std. - € 48,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Ralf Happel

Babysitter - Diplom (ab 14 Jahre)

In diesem Kurs erwerben Jugendliche grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für die Betreuung von Kindern. Themen sind die altersgerechte Versorgung und Beschäftigung von Kindern, der Umgang mit Alltagssituationen sowie die Kommunikation und Abstimmung mit den Eltern. Außerdem lernen die Teilnehmenden wichtige Grundlagen der Sicherheit, den Umgang mit kleineren Verletzungen und geeignete Spielideen für verschiedene Altersgruppen kennen. Der Kurs stärkt die Selbstständigkeit und vermittelt Orientierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Kindern.

C145D1

> Fr, den 02.04.2027,
10.00 - 16.00 Uhr
1 x 6 Std. - € 51,00 inkl. 3,00 € Materialkosten/Kopiergeld
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 3 im 2. OG
LTG Karola Weis, staatl. gepr. Kinderpflegerin, Erzieherin

Auszeit für Frauen - Yin Yoga & Intuitives Malen

NEU

Kreativer Nachmittag für Körper und Seele: Yoga, Achtsamkeit und Intuitives MalenEs erwartet Sie eine harmonische Kombination aus Yoga-Übungen, Acrylmalerei sowie Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, die darauf abzielen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.Für Frauen, die sich nach Leichtigkeit, Ausdruck und einem liebevollen Rest sehnen.

C150B1

> Sa, den 10.04.2027,
14.00 - 18.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 49,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Christiane Roß, Künstlerin für abstrakte Acrylmalerei, Christina Lengemann, Yogatrainerin

Wie mache ich schönere Fotos? Bildgestaltung für Einsteiger

Der Workshop vermittelt grundlegende und praxisorientierte Kenntnisse zur kreativen Bildgestaltung und richtet sich insbesondere an Personen aus der kirchlichen Öffentlichkeitsarbeit sowie an alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten erweitern und neue Impulse für eine bessere Bildgestaltung gewinnen möchten. Im Mittelpunkt stehen gestalterische und inhaltliche Grundlagen der Fotografie. Die Teilnehmenden lernen, durch die bewusste Wahl unterschiedlicher Bildausschnitte und den gezielten Einsatz von natürlichem Licht aussagekräftige und ansprechende Bilder zu gestalten. Die vermittelten Kenntnisse und Methoden sind unabhängig vom verwendeten Aufnahmegerät und lassen sich sowohl mit dem Smartphone als auch mit einer professionellen Fotokamera anwenden.

C142D1

> Mi, den 21.04.2027,
18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 48,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG
LTG Ralf Happel

Cocktail-Workshop zum Thema Gin

Tauchen Sie ein in die Welt der Cocktails und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, beeindruckende Drinks selbst zuzubereiten. Ein erfahrener Barmann zeigt Ihnen die Grundlagen des Mixens, verrät wertvolle Profi-Tipps und erklärt, worauf es bei Zutaten, Technik und Präsentation

ankommt. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke hinter die Theke, frische Zutaten und Spaß beim gemeinsamen Mixen. Ca. 20 € Wareneinsatz kommen zu den Kursgebühren hinzu und sind zum Workshop bar mitzubringen.

C144D1

> Fr, den 23.04.2027,
18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG

LTG Gerd Mörler

Elternschatzkiste: Immer mehr im Gleichgewicht mit mir und meinem Kind

Selbstregulation und Selbstfürsorge im Familienalltag: Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Selbstregulation und Selbstfürsorge, betrachten das Zusammenspiel von Körper, Nervensystem und Emotionen und erarbeiten Möglichkeiten, Kinder in emotional herausfordernden Alltagssituationen zu begleiten. Wir setzen uns mit dem Umgang mit uns selbst, persönlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern auseinander. Wir beleuchten deren Entstehung und beschäftigen uns damit, wie ein bewusster Umgang mit diesen Mustern die Gestaltung des Familienalltags und die Weitergabe von Verhaltensweisen an die nächste Generation beeinflussen kann.

C105D1

> Sa, den 12.06.2027,
10.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 39,00
Kaiserstraße 144, 61169 Friedberg, Raum 2 im 2. OG

LTG Oda Kuttig, Diplom-Sozialpädagogin

Jugend begegnet Indien - Reise nach Amritsar

Osterferien 2027 | 19. März bis 03. April

Begegne dir selbst! Begegne einem Land! Begegne einer Kultur! Begegne einer Gemeinde!

Die Evangelische Jugend im Dekanat Wetterau lädt junge Menschen zwischen **16 und 26 Jahren** zu einer besonderen Reise ein: Wir besuchen in den Osterferien 2027 unsere Partnerkirche in **Amritsar im Norden Indiens**.

Zwei Wochen lang tauchen wir in ein Land ein, das fasziniert und herausfordert. Wir erleben eine lebendige Kultur, lernen Jugendliche und ihren Glauben kennen und werden als Gäste in den Gemeinden unserer Partnerkirche empfangen. Dabei geht es um echte Begegnung: miteinander ins Gespräch kommen, Alltag und Gottesdienste teilen, voneinander lernen und dabei auch sich selbst neu entdecken.

Für wen ist die Reise?
Für alle zwischen 16 und 26 Jahren, die neugierig auf die Welt der Religion, auf andere



Kulturen und auf neue Erfahrungen sind. Außer Englischkenntnissen sind keine Vorkenntnisse nötig, wichtig sind Offenheit, Interesse und Lust auf Gemeinschaft in der Gruppe.

Reisezeitraum:
19.03.–03.04.2027

Reiseziel:
Amritsar, Indien (Partnerdiözese des Dekanats)

Anmeldung: Informationen zur Anmeldung und den Kosten erhalten Interessierte per E-Mail oder telefonisch bei Dekanatsjugendreferent Peter Bergmann (peter.bergmann@ekhn.de, Tel. 06031/1615421 oder Mobil: 0160/91605638)

Evangelisches Familienzentrum Friedberg

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

Karben

Freude am Beweglich-Sein für Senioren

Der Kurs vermittelt praktische Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung im Alltag. Die Teilnehmenden lernen Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen und erhalten Anregungen, die eigenen körperlichen Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen und zu erhalten.Der gemeinsame Austausch und das Üben in der Gruppe ergänzen die praktischen Inhalte.

C700B7
> Do, ab 07.01.2027
Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 48,00

C701B7
> Do, ab 11.03.2027
Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
6 x 1 Std. - € 48,00
Haus Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Cornelia Beer, Bewegungscoachin, Meditationslehrerin, Fitnesstrainerin Lizenz C

Sanftes Qi Gong 60+ - für Wohlbefinden und Entlastung im Alltag

Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die ihre Beweglichkeit fördern, körperlichen Beschwerden entgegenwirken und durch sanfte Übungen mehr Entspannung und Wohlbefinden im Alltag erreichen möchten. Mit den sanften, fließenden Bewegungen des traditionellen Qi Gong, bewusster Atmung und achtsamen Übungen werden Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Alle Übungen werden langsam und gelenkschonend angeleitet. Viele Übungen lassen sich auch im Sitzen durchführen. Ziel des Kurses ist es, alltagstaugliche Methoden zur Entspannung, Stressbewältigung und Förderung der Beweglichkeit kennenzulernen und Qi Gong als unterstützende Möglichkeit der Prävention zu nutzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

C633D7
> Di, ab 19.01.2027
Uhr 14.00 - 15.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 95,00

C634D7
> Di, ab 06.04.2027
Uhr 14.00 - 15.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 95,00
Haus Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Dagmar Kötter-Schaller, Qigong-Trainerin, Meditationslehrerin

Bewegte Babyzeit - spielend entdecken (4 bis 8 Monate)

NEU

Der Kurs vermittelt Eltern grundlegende Kenntnisse zur entwicklungsfördernden Begleitung ihres Kindes. Die Teilnehmenden lernen altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsangebote sowie Materialien kennen und erhalten praktische Anregungen zur kindgerechten Kommunikation und Gestaltung gemeinsamer Spielmomente.

C728B7
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

C729B7
> Mi, ab 03.03.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

C730B7
> Mi, ab 05.05.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

C731B7
> Mi, ab 16.06.2027
Uhr 09.30 - 10.30 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00
Haus Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Svenja-Cathrin Fischer, Persönlichkeits-, Lebenskompetenz- & Glücks-Trainerin



Bewegte Babyzeit - spielend entdecken (9 bis 12 Monate)

NEU

Der Kurs vermittelt Eltern grundlegende Kenntnisse zur entwicklungsfördernden Begleitung ihres Kindes. Die Teilnehmenden lernen altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsangebote sowie Materialien kennen und erhalten praktische Anregungen zur kindgerechten Kommunikation und Gestaltung gemeinsamer Spielmomente.

C736B7
> Mi, ab 05.05.2027
Uhr 10.45 - 11.45 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

C737B7
> Mi, ab 16.06.2027
Uhr 10.45 - 11.45 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

C734B7
> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 10.45 - 11.45 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

C735B7
> Mi, ab 03.03.2027
10.45 - 11.45 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Svenja-Cathrin Fischer, Persönlichkeits-, Lebenskompetenz- & Glücks-Trainerin

Klangabenteuer für kleine Klanghelden (1 bis 2 Jahre)

Der Kurs vermittelt Babys und Kleinkindern gemeinsam mit einer Bezugsperson erste spielerische Erfahrungen mit Musik, Rhythmus und Bewegung. Durch Singen, einfache Instrumente, Reime und Bewegungsangebote werden verschiedene Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten kennengelernt. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen für gemeinsames Musizieren und sammeln erste Rhythmuserfahrungen. Ergänzend werden einfache Entspannungs- und Klangangebote vermittelt.

C720B7
> Mi, ab 20.01.2027
15.45 - 16.45 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00

C721B7
> Mi, ab 07.04.2027
15.45 - 16.45 Uhr
11 x 1 Std. - € 88,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Svenja-Cathrin Fischer, Persönlichkeits-, Lebenskompetenz- & Glücks-Trainerin

Klangabenteuer für große Klanghelden (3 bis 4 Jahre)

Der Kurs vermittelt Babys und Kleinkindern gemeinsam mit einer Bezugsperson erste spielerische Erfahrungen mit Musik, Rhythmus und Bewegung. Durch Singen, einfache Instrumente, Reime und Bewegungsangebote lernen die Teilnehmenden verschiedene Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Gemeinsames Musizieren und Bewegungsspiele bieten Anregungen für den Alltag und fördern den Austausch zwischen Eltern und Kind. Ergänzend werden einfache Entspannungs- und Klangangebote vorgestellt.

C724B7
> Mi, ab 20.01.2027
17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00

C725B7
> Mi, ab 07.04.2027
17.00 - 18.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 88,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Svenja-Cathrin Fischer, Persönlichkeits-, Lebenskompetenz- & Glücks-Trainerin



Best Agers in Bewegung - gesund und fit älter werden

Der Kurs vermittelt leicht erlernbare Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und körperlicher Fitness. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen, die sich mit geringem Zeitaufwand in den Alltag integrieren lassen. Dabei werden Möglichkeiten zur Verbesserung von Bewegungsabläufen und zur Unterstützung der körperlichen Belastbarkeit vermittelt. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

C710B7
> Do, ab 21.01.2027
10.00 - 11.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Cornelia Beer, Bewegungscoachin, Meditationslehrerin, Fitnesstrainerin Lizenz C

Yoga für Kinder (6 bis 10 Jahre)

Der Kurs vermittelt Kindern spielerisch grundlegende Übungen aus dem Yoga. Durch Yoga-Geschichten, Bewegungsspiele und Körperübungen lernen die Teilnehmenden Methoden zur Körperwahrnehmung, Konzentration und Entspannung kennen. Dabei werden die Freude an Bewegung und das kreative Ausprobieren verschiedener Bewegungsformen angeregt.Vermittelt werden unter anderem der Kinder-Sonnengruß, bewusste Atemübungen mit der Klangschale, einfache Massagetechniken und Fantasiereisen. Die Kinder entwickeln eigene Yoga-Geschichten und lernen, verschiedene Übungen selbstständig anzuwenden.

C740B7
> Sa, ab 23.01.2027
10.00 - 11.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00

C741B7
> Sa, ab 10.04.2027
10.00 - 11.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 80,00

Karben

Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Claudia Scheele, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder-, Jugend- und Familiencoach, Yogalehrerin

Mutig & stark durchs Leben

Der Kurs vermittelt Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren grundlegende Kenntnisse und praktische Methoden zur Selbstbehauptung und Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit.Anhand von Rollenspielen und Übungen lernen die Kinder, selbstsicher zu kommunizieren, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen und angemessen zu vertreten. Weitere Inhalte sind der Umgang mit Herausforderungen, die Wahrnehmung eigener Gefühle, Selbstvertrauen und Empathie.

C744B7

> Sa, ab 23.01.2027
11.30 - 12.30 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Claudia Scheele, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder-, Jugend- und Familiencoach, Yogalehrerin

Auszeit für Frauen - Yin Yoga & Intuitives Malen

NEU

Dieser kreative Nachmittag verbindet achtsame Yoga-Übungen mit intuitivem Malen und ausgewählten Entspannungstechniken. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Körperwahrnehmung kennen und entdecken durch die freie Gestaltung mit Acrylfarben Ihren persönlichen kreativen Ausdruck. Im Mittelpunkt stehen das bewusste Erleben von Bewegung, Farben und Formen sowie die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Empfindungen. Das Angebot lädt Frauen dazu ein, neue kreative Erfahrungen zu sammeln und sich Zeit für Achtsamkeit, Entspannung und persönlichen Ausdruck zu nehmen.

C681B7

> Sa, den 20.02.2027,
14.00 - 18.00 Uhr
1 x 4 Std. - € 49,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Christiane Roß, Künstlerin für abstrakte Acrylmalerei, Christina Lengemann, Yogatrainerin

Mutig & stark durchs Leben

Der Kurs vermittelt Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren grundlegende Kenntnisse und praktische Methoden zur Selbstbehauptung und Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit.Anhand von Rollenspielen und Übungen lernen die Kinder, selbstsicher zu kommunizieren, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen und angemessen zu vertreten. Weitere Inhalte sind der Umgang mit Herausforderungen, die Wahrnehmung eigener Gefühle, Selbstvertrauen und Empathie.

C745B7

> Sa, ab 10.04.2027
11.30 - 12.30 Uhr
10 x 1 Std. - € 80,00
Ramonvillestraße 2, 61184 Karben
LTG Claudia Scheele, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder-, Jugend- und Familiencoach, Yogalehrerin

Kunden werben Neukunden
10% Rabatt für beide

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

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

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



Kulinarisches Frühlingserwachen

mit Reiner Neidhart vom Wetterauer Landgenuss, Fernsehkoch in „Hallo Hessen“

Tolle leichte und pfiffige Gerichte
zum Nachkochen.

Kochen fängt beim Einkaufen an.

Frisch und regional
ist meine Devise.

Es erwarten Sie
interessante Tipps
sowie Anekdoten
aus dem Leben
eines Kochs.

Ich freue mich auf Sie!



Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage bei Sandra Biedenkapp (Tel. 06031 1627-800, biedenkapp@familienbildungwetterau.de)

Fotos: MGH Gutes aus Hessen

Wölfersheim

Qigong

Der Kurs bietet eine Einführung in das traditionelle chinesische Übungssystem Qigong. Im Mittelpunkt stehen sanfte, fließende Bewegungsabläufe, bewusste Atmung und die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Qigong-Übungen und Bewegungssequenzen kennen und üben deren Ausführung in einem individuellen Tempo und entsprechend ihrer persönlichen Bewegungsmöglichkeiten. Dabei stehen die bewusste Gestaltung von Haltung, Atmung und Bewegung sowie die Verbindung von Ruhe und Bewegung im Vordergrund.

C471K4
> Di, ab 12.01.2027
10.00 - 11.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 75,00

C472K4
> Di, ab 20.04.2027
10.00 - 11.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 75,00
Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin

Die Küchen-Champions - Selbst gekocht schmeckt's am besten! (8 - 12 Jahre)

NEU

Werde zum Küchen-Champion! In diesem Kurs entdecken junge Nachwuchsköche, was man in der Küche draufhaben kann. Gemeinsam lernen wir coole Profi-Tricks: Wie schneidet man wie ein echter Chefkoch? Wie gelingen Pizza, Burger und Pasta ganz einfach selbst? Mit viel Spaß und Teamgeist probieren wir verschiedene Rezepte aus, schnippeln, rühren, kneten und zaubern leckere Gerichte aus frischen Zutaten. Dabei sammeln die Küchen-Champions ganz nebenbei wichtige Erfahrungen für den Küchenalltag und werden Schritt für Schritt selbstständiger.Ob Kochprofi oder Küchenneuling - hier ist jeder willkommen, der Lust aufs Kochen, Ausprobieren und Genießen hat. Zur Kursgebühr kommen ca. 15€ Lebensmittelkosten hinzu.

C500K4
> Di, den 26.01.2027,
15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 45,00

C501K4
> Di, den 23.02.2027,
15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 45,00

C502K4
> Di, den 20.04.2027,
15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 45,00

C503K4
> Di, den 18.05.2027,
15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 45,00

C504K4
> Di, den 15.06.2027,
15.00 - 18.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 45,00
Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
LTG Daria Georgis, Zertifizierte Ernährungsberaterin, Beraterin für Kinderernährung

Basenfasten - Informationsabend

An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen einer basenbetonten Ernährung kennen und erhalten praktische Anregungen für die Umsetzung im Alltag. Sie erfahren, welche pflanzlichen Lebensmittel sich für eine abwechslungsreiche Speiseplanung eignen und wie sich frische Zutaten zu ausgewogenen Mahlzeiten kombinieren lassen. Darüber hinaus erhalten Sie alltagstaugliche Tipps zur Vorbereitung und Gestaltung einer Basenfasten-Woche. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und Familien, die ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst gestalten und neue Ideen für eine vielseitige Küche entdecken möchten.

C480K4
> Do, den 11.02.2027,
19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 10,00 Bei Kursteilnahme schreiben wir € 5,00 auf die Teilnahmegebühr gut!
Wölfersheim, Wingertstr. 16, kleiner Saal, Ev. Gemeindehaus
LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin



Basenfasten in der Praxis

An diesem Informationsabend lernen Sie die Grundlagen einer basenbetonten Ernährung kennen und erhalten praktische Anregungen für die Umsetzung im Alltag. Sie erfahren, welche pflanzlichen Lebensmittel sich für eine abwechslungsreiche Speiseplanung eignen und wie sich frische Zutaten zu ausgewogenen Mahlzeiten kombinieren lassen. Darüber hinaus erhalten Sie alltagstaug-

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Wölfersheim Kurse im Ev. Gemeindehaus Wingertstr. 16, Wölfersheim statt

liche Tipps zur Vorbereitung und Gestaltung einer Basenfasten-Woche. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und Familien, die ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst gestalten und neue Ideen für eine vielseitige Küche entdecken möchten.

C481K4

> Mo, ab 22.02.2027
Uhr 19.00 - 21.00 Uhr
3 x 2 Std. - € 32,00
Wölfersheim, Wingertstr. 16, kleiner Saal, Ev. Gemeindehaus
LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin

Japan Küche: Sushi - vegetarisch

Entdecken Sie die Vielfalt einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährung und lassen Sie sich von der japanischen Esskultur inspirieren. Lernen Sie, wie Sie mit frischen, abwechslungsreichen Zutaten köstliche vegetarische Sushi-Variationen zubereiten. Sie erfahren Wissenswertes über die Auswahl und Kombination verschiedener Lebensmittel, die Zubereitung von Sushi-Reis sowie die Verwendung aromatischer Kräuter, Gemüse und Gewürze. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen des Füllens und Rollens und entdecken kreative Möglichkeiten, frische Zutaten genussvoll in den Alltag zu integrieren. Der Kurs verbindet praktische Küchenerfahrung mit kulinarischer Inspiration und zeigt, wie abwechslungsreich und genussvoll eine bewusste Ernährung sein kann.

C505K4

> Fr, den 26.02.2027,
Uhr 18.00 - 21.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 35,00
Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
LTG Naoko Iimuro, Unternehmerin (Catering)

Japan Küche: Onigiri

Entdecken Sie die japanische Esskultur und lernen Sie, traditionelle Onigiri zuzubereiten. Im Mittelpunkt stehen die Auswahl frischer Zutaten, ausgewogene Kombinationen und die Grundlagen einer abwechslungsreichen, gesunden Ernährung. Schritt für Schritt gestalten Sie Ihre eigenen Reisbällchen und erhalten Ideen für eine bewusste Alltagsküche.

C506K4

> Fr, den 23.04.2027,
Uhr 18.00 - 20.30 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 30,00
Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
LTG Naoko Iimuro, Unternehmerin (Catering)

Resilienztraining in der Natur

NEU

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zum Thema Resilienz und mentaler Widerstandskraft. Die Teilnehmenden lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und setzen sich mit deren Bedeutung für den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen auseinander.Durch praktische Übungen in der Natur werden verschiedene Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und zur Entwicklung hilfreicher Strategien vermittelt.

C475K4

> So, den 07.03.2027,
Uhr 10.30 - 13.00 Uhr
1 x 2,5 Std. - € 22,50
Wölfersheim, Parkplatz Waldfriedhof Södel
LTG Katharina Rüd, Transformationsbegleitung und Coachin

Die Welt steht Kopf - und jetzt? Orientierung für Beruf und Alltag

NEU

In Deinem Leben fehlt es Dir gerade an Orientierung, du stehst vor großen Veränderungen oder weißt gerade nicht, wie es für Dich weitergehen kann? Wir lernen Methoden kenne, um Veränderungen zu meistern, mit dem Ziel, dass Du für Dich eine Perspektive erkennen kannst, die Du dann verfolgen kannst.

C520K4

> Mo, ab 19.04.2027
Uhr 19.30 - 21.00 Uhr
3 x 1,5 Std. - € 32,50

C521K4

> Mo, ab 07.06.2027
Uhr 19.30 - 21.00 Uhr
3 x 1,5 Std. - € 32,50
Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
LTG Katharina Rüd, Transformationsbegleitung und Coachin

EFZ
Evangelisches Familienzentrum Wölfersheim
https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/woelfersheim

Weitere Standorte

Achtsam schwanger

NEU

Bist du gerade schwanger und möchtest diese Zeit bewusst erleben?Dann lade ich dich ganz herzlich zu meinem Kurs ein. Dabei geht es sich mit einer Auszeit zu beschenken, wo du Zeit und Raum hast auszuatmen, bei dir selbst wieder anzukommen und die Verbindung zu deinem Baby zu stärken.Es werden Elemente aus der Achtsamkeit, Meditation, des freien Schreibens und Malens eingebunden.Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich. Es geht um den unperfekten Ausdruck aus dem Moment heraus. Ich freue mich auf dich, auf euch!

C234D2

> Di, ab 19.01.2027
18.30 - 20.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 81,00 - zzgl. 15€ Materialkosten

C235D2

> Di, ab 13.04.2027
18.30 - 20.00 Uhr
10 x 1,5 Std. - € 90,00 - zzgl. 15€ Materialkosten

Nauheimer Straße 18, 61239 Ober-Mörlen, Ev. Gemeindehaus

LTG Kristina Trede, Hara Awareness® Massage Praktiker, Heilsames Malen

Qigong

Der Kurs bietet eine Einführung in das traditionelle chinesische Übungssystem Qigong. Im Mittelpunkt stehen sanfte, fließende Bewegungsabläufe, bewusste Atmung und die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Qigong-Übungen und Bewegungssequenzen kennen und üben deren Ausführung in einem individuellen Tempo und entsprechend ihrer persönlichen Bewegungsmöglichkeiten. Dabei stehen die bewusste Gestaltung von Haltung, Atmung und Bewegung sowie die Verbindung von Ruhe und Bewegung im Vordergrund..

C646D7

> Mi, ab 13.01.2027
20.15 - 21.15 Uhr
5 x 1 Std. - € 40,00

C647D7

> Mi, ab 17.02.2027
20.15 - 21.15 Uhr
5 x 1 Std. - € 40,00

C648D7

> Mi, ab 07.04.2027
20.15 - 21.15 Uhr
5 x 1 Std. - € 40,00

C649D7

> Mi, ab 02.06.2027
20.15 - 21.15 Uhr
4 x 1 Std. - € 32,00

Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus

LTG Sigrid Muster, Qigong-Lehrerin



Ausgleichsgymnastik für Frauen

Der Kurs vermittelt praktische Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Teilnehmenden lernen ein abwechslungsreiches Übungsprogramm kennen, das unter anderem Übungen auf dem Stuhl sowie den Einsatz von Bändern, Bällen, Reifen und Säckchen umfasst. In den Frühjahrskursen werden zusätzlich Grundlagen der Sturz- und Osteoporoseprävention vermittelt. Jede Übungseinheit wird durch geeignete Entspannungsübungen ergänzt.

C526D5

> Di, ab 19.01.2027
09.00 - 10.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C527D5

> Di, ab 19.01.2027
10.30 - 11.30 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C528D5

> Di, ab 19.01.2027
18.00 - 19.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 54,00

C529D5

> Di, ab 06.04.2027
09.00 - 10.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

C530D5

> Di, ab 06.04.2027
10.30 - 11.30 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

C531D5

> Di, ab 06.04.2027
18.00 - 19.00 Uhr
11 x 1 Std. - € 66,00

Grüner Weg 4-6, 61118 Bad Vilbel - Rudolf-Trey-Saal

LTG Judith Steinbrenner, Seniorensporttrainerin

Hatha Yoga - Zeit nur für Dich

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und praktische Übungen des Hatha Yoga. Die Teilnehmenden lernen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken kennen. Die Übungen

werden an die individuellen Möglichkeiten angepasst und vermitteln Grundlagen zu Körperhaltung, Beweglichkeit, bewusster Atmung und Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich auch für Einsteigerinnen und Einsteiger.

C638D7

> Di, ab 19.01.2027
Uhr 18.00 - 19.15 Uhr
9 x 1,25 Std. - € 99,00

C639D7

> Di, ab 06.04.2027
Uhr 18.00 - 19.15 Uhr
11 x 1,25 Std. - € 121,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG N. N.

Pilates - Kraft, Beweglichkeit & Körperbalance

NEU

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Körpermitte, Verbesserung der Körperhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Durch kontrollierte Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Kräftigungsübungen werden insbesondere die tiefliegende Muskulatur und die Körperwahrnehmung gestärkt. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Pilates-Erfahrung.

C660D7

> Mi, ab 20.01.2027
Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 81,00

C661D7

> Mi, ab 14.04.2027
Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
10 x 1 Std. - € 90,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG Romy Richter

Bewegung & Entspannung - für Kinder und Jugendliche

NEU

Ein abwechslungsreicher Kurs, der Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung miteinander verbindet. Spielerische Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, altersgerechte Pilates-Elemente sowie kleine Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele fördern die motorischen Fähigkeiten und das Körpergefühl. Ergänzt wird das Angebot durch kindgerechte Atemübungen, Fantasiereisen und Entspannungstechniken, die helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

C664D7

> Do, ab 21.01.2027
Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00

C665D7

> Do, ab 15.04.2027
Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG Romy Richter

Kinderyoga-Kurs (6-12 Jahre)

NEU

Der Kurs vermittelt Kindern auf spielerische Weise grundlegende Übungen aus dem Yoga. Die Teilnehmenden lernen kindgerechte Körper- und Bewegungsübungen, einfache Atemtechniken sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen.Ergänzt wird das Angebot durch Fantasiereisen, Musik und Geschichten. Dabei werden Körperwahrnehmung, Motorik, Konzentration und Selbstwahrnehmung gefördert. Die Übungen werden spielerisch und ohne Leistungsdruck vermittelt.

C625D7

> Fr, ab 22.01.2027
Uhr 15.00 - 16.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00

C626D7

> Fr, ab 09.04.2027
Uhr 15.00 - 16.00 Uhr
9 x 1 Std. - € 72,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG Kateryna Hübner, Yogalehrerin



Kundalini-Yoga

NEU

Der Kurs vermittelt grundlegende Übungen und Techniken des Kundalini-Yoga. Die Teilnehmenden lernen Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen kennen. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und die Verbindung von Bewegung und Atmung. Die Übungen werden entsprechend den individuellen Möglichkeiten vermittelt und sind für Anfänger/innenund Erfahrene geeignet.

C642D7

> Fr, ab 22.01.2027
Uhr 16.15 - 17.45 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00

Weitere Standorte

C643D7
> Fr, ab 09.04.2027
16.15 - 17.45 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG Kateryna Hübner, Yogalehrerin

Stuhlyoga - Bewegung, die allen gut tut

Der Kurs vermittelt grundlegende Übungen aus dem Yoga, die im Sitzen oder im sicheren Stand am Stuhl durchgeführt werden können. Im Mittelpunkt stehen sanfte Dehnungen, bewusste Atmung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen und Entspannungstechniken kennen, die ohne Vorkenntnisse und an die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst durchgeführt werden können.

C621D7
> Di, ab 26.01.2027
15.00 - 16.15 Uhr
9 x 1,25 Std. - € 81,00

C622D7
> Di, ab 13.04.2027
15.00 - 16.15 Uhr
9 x 1,25 Std. - € 81,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG Christa Mansky, Yogalehrerin

Kundalini Yoga

Der Kurs vermittelt grundlegende Übungen und Techniken des Kundalini-Yoga. Die Teilnehmenden lernen Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen kennen. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und die Verbindung von Bewegung und Atmung. Die Übungen werden entsprechend den individuellen Möglichkeiten vermittelt und sind für Anfängerinnen, Anfänger und Yoga-Erfahrene geeignet.

C676D7
> Mi, ab 27.01.2027
09.30 - 11.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 99,00

C677D7
> Mi, ab 14.04.2027
09.30 - 11.00 Uhr
9 x 1,5 Std. - € 81,00
Auf dem Graben 35, 63667 Nidda
LTG Christa Mansky, Yogalehrerin.

Resilienz-Der Schlüssel zu mentaler Stärke

Manchen Menschen gelingt es scheinbar besser mit schwierigen Lebenslagen umzugehen und sich nicht entmutigen zu lassen.- Was macht diese Menschen stark?- Was können wir von Ihnen lernen?- Wie schaffen auch Sie es, sich von Niederlagen nicht entmutigen zu lassen, ja sogar stärker daraus hervorzugehen?Finden Sie die Antworten auf alle diese Fragen in diesem Workshop und gewinnen Sie durch Kenntnis und Anwendung der Resilienz-Strategien mehr Gelassenheit, Energie, stärken Sie Ihre Widerstandskraft und Schlüsselkompetenzen in beruflichen Situationen sowie im Umgang mit Herausforderungen und Stress.

C680D7
> Mo, den 12.04.2027,
10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std. - € 48,00
Obergasse 6, 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt - Ev. Gemeindehaus
LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

Functional Training - Outdoor

NEU

In diesem Kurs werden abwechslungsreiche Übungen mit freien Gewichten wie Kettlebells, Lang- und Kurzhanteln, dem eigenen Körpergewicht sowie verschiedenen Trainingsbändern durchgeführt. Dabei lernen die Teilnehmenden die korrekte Körperhaltung und Bewegungsausführung sowie den sicheren Umgang mit den Trainingsgeräten. Die Einheiten finden überwiegend als Zirkeltraining statt und bieten durch individuelle Anpassungsmöglichkeiten ein vielseitiges Bewegungsprogramm für unterschiedliche Fitnesslevels.

C670D7
> Mi, ab 20.01.2027
17.30 - 18.15 Uhr
8 x 0,45 Std. - € 76,00

C671D7
> Mi, ab 21.04.2027
17.30 - 18.15 Uhr
4 x 0,45 Std. - € 38,00

C672D7
> Mi, ab 02.06.2027
17.30 - 18.15 Uhr
4 x 0,45 Std. - € 38,00
63683 Ortenberg, Wilhelm-Leuschner-Str. 13
LTG Anna-Lena Schepp, Fitnesstrainerin

EFZ
Evangelisches Familienzentrum
„Florstädter FamilienZeit"

Reisen & Tagesfahrten: Bad Wimpfen

Gemeinsam statt Einsam starten wir mit dem Kleinbus nach Bad-Wimpfen, Sie werden vor der Haustür abgeholt.Tauchen Sie mit uns ein in die wunderschöne Altstadt von Bad Wimpfen mit einer spannenden Stadtführung, einem Besuch des Klosters von Bad Wimpfen und des kirchenhistorischen Museums.Unter dem Motto - Gemeinsam statt Einsam werden wir einen schönen Tag mit vielen spannenden Eindrücken verbringen.

C607B7

> Sa, den 20.03.2027,
ganztags - € 119,00
Bad Wimpfen
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Eileen Biedenkapp, Fitnesstrainerin

Reisen & Tagesfahrten: Bacharach

Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" fahren wir mit unserem Kleinbus nach Bacharach, die kleine Stadt am Mittelrhein. Die alte Feenstadt, wo es von Sagen und Legenden wimmelt werden wir mit einer Stadtführung entdecken. Die Besichtigung der Wernerkapelle so wie ein Ausflug zur Burg Stahleck runden das Ausflugsprogramm an diesem Tag ab.

C604B7

> Do, den 01.04.2027,
ganztags - € 119,00
Bacharach
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Alexander Hirndorf, Busfahrer

Jubiläums-Pilgertour auf dem Lutherweg 1521: 10 Jahre Lutherweg - eine runde Sache

Pilgertour auf dem Lutherweg 1521 von Friedberg über Hungen, Lich, Münzenberg und Nieder-Weisel. Vier Tage pilgern wir ab Friedberg auf Ost- und Westtangente durch die schöne Wetterau– unterwegs mit leichtem Gepäck, guten Gesprächen, Momenten der Stille und einer fröhlichen Weggemeinschaft. Die Tour umfasst 4 Tagesetappen von ca. 14 bis 18 km. Wir übernachten in Hotels. Es stehen Doppelzimmer, in Hungen 3 Dreibettzimmer und einige Einzelzimmer zur Verfügung. Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt. Die Kosten für Hotel, Frühstück, Kurtaxe und Pilgerbegleitung variieren je nach Zimmerbelegung zwischen 300 und 420 Euro. Es können noch keine endgültigen Preise angegebenen werden. Bitte melden Sie sich daher unter 06031/1627-820 oder per E-Mail an buehlmeyer@familienbildungwetterau.de an. 6 Wochen vor Anreise ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Danach fallen Stornogebühren zu 80% an. Der Termin für ein Online-Vortreffen wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

C621K7

> Do, 29.04.2027 bis So, 02.05.2027
4 Tage - Preis auf Anfrage
Wetterau
LTG Britta Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin; Pfarrerin Andrea Braunberger-Myers

Reisen & Tagesfahrten: Bad Dürkheim

Unter dem Motto Gemeinsam statt Einsam starten wir mit unserem Kleinbus, Abholung an der Haustür, in einen schönen Tag nach Bad Dürkheim. Wir werden an einer Stadtführung teilnehmen, den Kurpark im Frühling besuchen und die Stadtkirche mit einer kleinen Andacht (von Sandra gelesen) besichtigen. An diesem Samstag ist auch das Altstadtfest in der Stadtmitte mit einer Live-Band, es gibt Weinproben und leckeres Essen zum Verweilen und Austauschen.

C608B7

> Sa, den 08.05.2027,
ganztags - € 119,00
Bad Dürkheim
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Eileen Biedenkapp, Fitnesstrainerin

Reisen & Tagesfahrten: Bad Mergentheim

Gemeinsam statt Einsam besuchen wir die Stadt Bad-Mergentheim im lieblichen Taubertal. Eine Altstadttführung, der Besuch der Marienkirche (kleine Andachtsgeschichte mit Sandra)sowie ein schöner Spaziergang durch den Schlosspark gehören mit zum Tagesprogramm.

C612B7

> Do, den 13.05.2027,
ganztägig - € 119,00
Bad Mergentheim
LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Alexander Hirndorf, Busfahrer

Reisen & Tagesfahrten

Reisen & Tagesfahrten: Sylt mit Pilates

Unter dem Motto Gemeinsam statt Einsam geht es mit der Bahn oder dem Bus für 5 Tage nach Sylt. Wir werden dort verschiedene Aktivitäten unternehmen, es gibt ein tolles Pilates und Wirbelsäulengymnastikprogramm für jedes Alter direkt am Meer. Auch Wassergymnastik im Indoorpool des Hotels werden wir anbieten. Sightseeing kommt natürlich auch nicht zu kurz und es bleibt genügend Zeit flexibel zu sein, Zeit alleine für sich zu haben oder als Gruppe Dinge zu unternehmen, z.B lange Spaziergänge am Strand (gerne auch vor dem Frühstück zum Sonnenaufgang mit Sandra) sowie nette Gespräche miteinander bei gemütlichen Spaziergängen in dem schönen Westerland. Im Preis enthalten ist die Hin und Rückfahrt mit dem Zug, das Hotel mit 4 Übernachtungen und Frühstück, die verschiedenen Sportangebote sowie deine Reiseleitung Sandra Biedenkapp als Trainerin und Reisebegleitung.

C600B7

> Sa, 29.05.2027 bis 02.06.2027
- 5 Tage - € 1.360,00
- Sylt
- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Alexander Hirndorf, Busfahrer

Reisen & Tagesfahrten: Lorch am Rhein

Gemeinsam statt einsam geht es in unserem gemütlichen Kleinbus mit Abholung an der Haustür nach Lorch am Rhein. Eine historische Stadtführung und eine ganz besondere Kirchenführung lassen viele neue Eindrücke entstehen. Ein kleiner Spaziergang am Rheinufer lässt uns zur Ruhe kommen. Danach geht es weiter zum Aussichtspunkt bei der Burg Nollig.

C609B7

> Sa, den 12.06.2027,
- ganztags - € 119,00
- Lorch am Rhein
- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Eileen Biedenkapp, Fitnesstrainerin

Reisen & Tagesfahrten: Bodensee Insel Lindau mit Ausflugsprogramm und Sportangeboten

Unter dem Motto Gemeinsam statt Einsam geht es mit dem Bus nach Lindau an den Bodensee. Wir werden dort verschiedene Aktivitäten unternehmen, es gibt ein tolles Pilates und Wirbelsäulengymnastikprogramm für jedes Alter direkt am See. Tolle Ausflüge runden das Programm ab. Eine kleine Fahrradtour nach Bregenz steht mit auf dem Programm (nur wer möchte) und es bleibt genügend Zeit flexibel zu sein, Zeit alleine für sich zu haben oder als Gruppe Dinge zu unternehmen, z.B Spaziergänge am Bodensee (gerne auch vor dem Frühstück zum Sonnenaufgang mit Sandra), sowie nette Gespräche miteinander bei gemütlichen Spaziergängen auf der Insel Lindau zu führen. Im Preis enthalten ist die Hin- und Rückfahrt mit dem Bus (Haustürabholung), Fahrradverleih, das Hotel mit 3 Übernachtungen und Frühstück, die verschiedenen Sportangebote sowie deine Reiseleitung Sandra Biedenkapp als Trainerin und Reisebegleitung.

C613B7

> Do, 17.06.2027 bis So, 20.06.2027
- 4 Tage - € 790,00
- Bodensee Insel Lindau
- LTG Sandra Biedenkapp, Pilates- und Fitnesstrainerin, Trainerlizenz B und C, Alexander Hirndorf, Busfahrer

Reisen & Tagesfahrten: Taizé-Fahrt

Für junge Menschen zwischen 15 und 29 Jahren und andere Interessierte. Viele Menschen sind begeistert von den Gesängen in Taizé, die mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern und in verschiedene Sprachen gesungen werden. Wir werden mit allen anderen Gästen an den Gebetszeiten der Gemeinschaft teilnehmen sowie an Gesprächsgruppen mit Menschen aus verschiedenen Ländern. Teilnahmegebühr: 330 € pro Person (15-29 Jahre) für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung.
Bei Rücktritt von der Reise gelten folgende Stornogebühren – auch im Krankheitsfall: Bis zum 90. Tag vor Reiseantritt 35% des Reisepreises; ab dem 89. bis zum 30. Tag vor Reiseantritt 40% des Reisepreises; ab dem 29. bis zum 15. Tag vor Reiseantritt 60% des Reisepreises; ab dem 14. bis 1 Tag vor Reiseantritt 90; bei Nichterscheinen am Reisetag 95% des Reisepreises. Anmeldeschluss: 17.05.2026

C680K7

> Sa 26.06. bis So, 04.07.2027
- 8 Tage - € 330,00
- Taizé
- LTG Christoph Baumann

Körperreise & Body Scan - Sanft runterkommen und entspannt einschlafen

NEU

Nehmen Sie sich am Ende des Tages bewusst Zeit für sich und schaffen Sie einen ruhigen Übergang in den Abend. In dieser 21:00-Uhr-Einheit stehen achtsame Körperwahrnehmung und bewusste Entspannung im Mittelpunkt. Mithilfe geführter Körperreisen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperbereiche und nehmen Empfindungen, Gedanken und innere Prozesse bewusst wahr. Sanfte Atemimpulse und Momente der Stille laden dazu ein, den Tag ausklingen zu lassen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und die eigene innere Ruhe zu entdecken. Die Einheit kann bequem vom Bett oder Sofa aus erlebt werden.

C551D9
> Mo, ab 18.01.2027
21.00 - 22.00 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00

C552D9
> Mi, ab 20.01.2027
21.00 - 22.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00

C553D9
> Mo, ab 12.04.2027
21.00 - 22.00 Uhr
7 x 1 Std. - € 56,00

C554D9
> Mi, ab 14.04.2027
21.00 - 22.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Irina Hannes, Kursleiterin für PME, Qigong und Faszientraining



Dreiklang für Körper & Geist: Qigong, Faszien, PMR

NEU

In dieser 90-minütigen-Einheit lernen Sie drei Methoden der Bewegung und Entspannung kennen. Sanfte Qigong-Übungen verbinden bewusste Bewegungen mit Atmung und Körperwahrnehmung. Ergänzend vermitteln dynamische Faszientrainingsübungen Anregungen zur Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Die Progressive Muskelentspannung (PMR) rundet die Einheit durch gezielte An- und Entspannungsübungen ab. Der Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Bewegungs- und Entspannungstechniken kennenzulernen und praktische Impulse für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper in den Alltag zu integrieren.

C555D9
> Di, ab 19.01.2027
10.00 - 11.30 Uhr
7 x 1,5 Std. - € 77,00

C556D9
> Do, ab 21.01.2027
18.30 - 20.00 Uhr
8 x 1,5 Std. - € 88,00

C557D9
> Di, ab 13.04.2027
10.00 - 11.30 Uhr
8 x 1,5 Std. - € 88,00

C558D9
> Do, ab 15.04.2027
18.30 - 20.00 Uhr
5 x 1,5 Std. - € 55,00
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Irina Hannes, Kursleiterin für PME, Qigong und Faszientraining

Yoga Flow in English - Move, Breathe and Connect

NEU

Move, breathe and connect. In this 60-minute online yoga session, we explore the connection between movement, breath and mindful awareness. A dynamic Vinyasa Flow is complemented by conscious breathing exercises and short moments of mindfulness. The practice invites you to develop body awareness, explore strength and flexibility, and cultivate focus and presence in everyday life. The session provides a relaxed and supportive space to experience yoga in English and engage naturally with the language through movement and shared practice. Suitable for participants with some previous yoga experience and basic English skills.

C567D9
> Di, ab 19.01.2027
18.00 - 19.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00

C568D9
> Di, ab 13.04.2027
18.00 - 19.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 64,00
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Anne Oechler, Yogalehrerin, Resilienztrainerin

Online

Morgen-Yoga - Aktiviert und achtsam in den Tag

NEU

Beginne Deinen Tag mit bewusster Bewegung und achtsamer Körperwahrnehmung. In dieser 60-minütigen Online-Yogastunde lernst Du einen aktivierenden Yoga-Flow kennen, der fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und kurzen Achtsamkeitsübungen verbindet. Gezielte Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Eine abschließende Reflexion bietet Raum, persönliche Gedanken zu ordnen und eine Intention für den Tag zu formulieren. Die gemeinsame Praxis ermöglicht es Dir, Yoga bequem von zu Hause aus zu erleben und Deine Bewegungskompetenz sowie Deine Achtsamkeit im Alltag weiterzuentwickeln.

C565D9

> Fr, ab 22.01.2027
Uhr 08.00 - 09.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 63,20

C566D9

> Fr, ab 16.04.2027
Uhr 08.00 - 09.00 Uhr
8 x 1 Std. - € 63,20
Haus Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Anne Oechler, Yogalehrerin, Resilienztrainerin

Finanzielle Bildung - junge Menschen und Familien

NEU

Warum es sich lohnt, bereits in jungen Jahren finanzielle Rücklagen aufzubauenDer Königsweg zum FinanzwissenFinanzen verstehen - Fehler vermeiden und smart Vermögen aufbauenViele Menschen verdienen über Jahrzehnte gutes Geld. Trotzdem entsteht daraus häufig nur wenig eigenes Vermögen.Der entscheidende Unterschied liegt oft im Umgang mit Geld. Wer früh beginnt, finanzielle Zusammenhänge zu verstehen, Rücklagen aufzubauen und Vermögenswerte zu entwickeln, schafft sich langfristig mehr Möglichkeiten und finanzielle Freiheit.In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche grundlegenden Entscheidungen bereits in jungen Jahren den späteren finanziellen Spielraum beeinflussen und wie sich aus kleinen Schritten langfristig ein solides Vermögen entwickeln kann.

C559D9

> Di, den 26.01.2027,
Uhr 18.30 - 20.00 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 14,90
Haus Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Wolfgang Reinicke, Finanzexperte; Irina Hannes



Finanzielle Bildung - 360° Ruhestandsplanung

Wenn Sie noch Zeit haben, die Weichen richtig zu stellenDer Königsweg zum finanziell sorgenfreien und selbstbestimmten RuhestandDie gesetzliche Rente bildet eine wichtige Grundlage für den Ruhestand, reicht jedoch kaum aus, um den während des Berufslebens gewohnten Lebensstandard dauerhaft fortzuführen.Entscheidend ist deshalb, rechtzeitig die eigene finanzielle Zukunft zu planen und Schritt für Schritt ausreichendes privates Vermögen aufzubauen. Eine 360° Ruhestandplanung betrachtet das gesamte finanzielle Bild: Einkommen, Ausgaben, Vermögensaufbau, Inflation, Steuern und die gewünschte Lebensqualität im Ruhestand.In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche finanziellen Stellschrauben Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie die verbleibende Zeit gezielt für den Aufbau eigener rentierlicher Rücklagen nutzen können.

NEU

C560D9

> Di, den 23.02.2027,
Uhr 18.30 - 20.00 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 14,90
Haus Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Wolfgang Reinicke, Finanzexperte; Irina Hannes

Finanzielle Bildung - Lebensqualität und Vermögenserhalt im Ruhestand

NEU

Der Ruhestand verändert sie finanzielle Situation grundlegend. Das regelmäßige Erwerbseinkommen fällt weg, während viele Ausgaben weiterhin bestehen bleiben.Gleichzeitig soll das aufgebaute Vermögen möglichst lange erhalten bleiben und die gewünschte Lebensqualität sichern. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Vermögen im Ruhestand sinnvoll strukturiert werden kann,

Online-Angebote per Zoom – die Zugangsdaten erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung per E-Mail.

welche Rolle regelmäßige Einnahmen spielen und wie Kaufkraft, Steuern und finanzielle Reserven berücksichtigt werden können. Denn Ruhestand bedeutet mehr als den Übergang vom Berufsleben in die Rente: Er ist eine neue Lebensphase, die auch finanziell gut vorbereitet sein will.

C561D9

> Di, den 16.03.2027,
18.30 - 20.00 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 14,90
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Wolfgang Reinicke, Finanzexperte; Irina Hannes

Finanzielle Bildung - Eigenkapital für die eigenen 4 Wände

NEU

Wie baue ich dynamisch Eigenkapital auf?Der Wunsch nach den eigenen vier Wänden ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihrer Lebensplanung. Gleichzeitig steigen Kaufpreise, Finanzierungskosten und laufende Belastungen.Wie viel Eigenkapital ist erforderlich und sinnvoll? Welche Rolle spielen Sparrate, Rendite, Inflation, Steuern und Zeit? Und wie lässt sich der eigene Vermögensaufbau so gestalten, dass das Ziel "eigene vier Wände" Schritt für Schritt näher rückt?In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Faktoren beim Aufbau von Eigenkapital zusammenspielen und wie Sie Ihren Vermögensaufbau auf das Ziel der eigenen vier Wände ausrichten können.

C562D9

> Di, den 20.04.2027,
18.30 - 20.00 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 14,90
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Wolfgang Reinicke, Finanzexperte; Irina Hannes

Finanzielle Bildung - Frauen im Beruf und alleinerziehende Mütter

NEU

Unabhängig eigenes Vermögen aufbauenFrauen übernehmen heute selbstverständlich Verantwortung im Beruf und in der Familie. Gleichzeitig können Kinder, Teilzeitphasen oder längere berufliche Unterbrechungen die persönliche Vermögensentwicklung beeinflussen.Gerade deshalb ist es wichtig, die eigenen finanziellen Möglichkeiten frühzeitig zu kennen und gezielt zu nutzen. In dieser Veranstaltungen erfahren Sie, wie Frauen ihre finanziellen Eigenständigkeit stärken, Rücklagen aufbauen und Schritt für Schritt eigenes Vermögen entwickeln können.Dabei stehen praktische Fragen im Mittelpunkt: Wie lässt sich trotz familiärer Verantwortung Vermögen aufbauen? Welche Bedeutung haben Zeit, Einkommen und Rendite? Und wie kann die eigene finanzielle Zukunft aktiv gestaltet werden?

C563D9

> Di, den 18.05.2027,
18.30 - 20.00 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 14,90
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Wolfgang Reinicke, Finanzexperte; Irina Hannes

Finanzielle Bildung - Auswirkungen von Inflation, Steuern und Abgaben auf Vermögensaufbau und -erhalt

NEU

Wie viel von meinem erwirtschafteten Vermögen bleibt tatsächlich bei mir?Wer Vermögen aufbaut, betrachtet häufig zuerst die Rendite. Entscheidend für den langfristigen Vermögenszuwachs ist jedoch, was nach Inflation, Steuern und Abgaben unter dem Strich tatsächlich übrigbleibt. Inflation reduziert die Kaufkraft. Steuern beeinflussen die Nettorendite. Abgaben können die verfügbare Spar- und Investitionssumme zusätzlich verändern.In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie sich Inflation, Steuern und Abgaben über viele Jahre auf den Vermögensaufbau auswirken können und welche Bedeutung eine durchdachte Vermögensstruktur für den Erhalt und die Entwicklung Ihres Vermögens hat.Denn Vermögen aufzubauen, bedeutet auch, die Kaufkraft und den Wert des bereits Erreichten langfristig im Blick zu behalten.

C564D9

> Di, den 22.06.2027,
18.30 - 20.00 Uhr
1 x 1,5 Std. - € 14,90
Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Wolfgang Reinicke, Finanzexperte; Irina Hannes

Elternschatzkiste - Infoabend

NEU

Elternsein ist eine wunderbare Reise – voller Liebe, Heraus-

forderungen und gemeinsamer Entwicklung. Doch was brauchen Kinder, um sich sicher und geborgen zu fühlen? Wie können wir ihre Entwicklung bewusst begleiten und sie in emotional herausfordernden Situationen stärken? Und wie beeinflussen unsere eigenen Erfahrungen und Verhaltensmuster unser Familienleben? Der Infoabend Elternschatzkiste gibt Ihnen einen Einblick in zwei spannende Workshops rund um die kindliche Entwicklung, sichere Bindung, Selbstregulation und Selbstfürsorge, die am 13.03. und 12.06. in Friedberg stattfinden. Entdecken Sie neue Perspektiven, sammeln Sie erste Impulse und erfahren Sie, welche Schätze in der gemeinsamen Reise des Elternseins stecken. Bei Buchung eines anschließenden Workshops werden Ihnen die Gebühren dieser Veranstaltung erstattet.

C569D9

> Do, den 04.03.2027,
Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std. - € 9,00
Haus Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Oda Kuttig, Diplom-Sozialpädagogin

Die Welt steht Kopf - und jetzt? Orientierung für Beruf und Alltag

NEU

Der Kurs vermittelt Methoden und praktische Anregungen für den Umgang mit persönlichen Veränderungen und neuen Lebenssituationen. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren individuellen Ressourcen, Zielen und Möglichkeiten auseinander und lernen verschiedene Methoden zur persönlichen Orientierung kennen.Ziel ist es, eigene Perspektiven zu entwickeln und konkrete Möglichkeiten für die weitere persönliche Gestaltung zu erkennen.

C551K9

> Mo, ab 19.04.2027
Uhr 19.30 - 21.00 Uhr
3 x 1,5 Std. - kostenfrei
Haus Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
LTG Katharina Rüd, Transformationsbegleitung und Coachin

Im Porträt: Isabell Reitze



Isabell Reitze verstärkt das Team: „Ich bin staatlich anerkannte Erzieherin und pädagogische Fachkraft in den Evangelischen Familienzentren Florstadt und Wölfersheim. Darüber hinaus bin ich als Koordinatorin im Projekt RUFA tätig, wo ich Familien und ehrenamtliche Familienpatinnen und Familienpaten zusammenbringe und begleite.

Durch meine langjährige Arbeit mit Kindern und Familien weiß ich, wie wertvoll der Austausch und die gegenseitige Unterstützung ist. Auch als Mama eines Sohnes kenne ich die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Ich freue mich darauf, Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen zu begleiten und mit kreativen Ideen eine lebendige Gemeinschaft in den Familienzentren zu gestalten. Denn nur gemeinsam können wir wachsen.“

Online-Angebote per Zoom – die Zugangsdaten erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung per E-Mail.

ElternLotse

Jetzt für alle **werdenden Eltern**!



Eure **ElternLotsin** mit Herz: *Marion*

Elterngeld *leicht gemacht*

Ein kleines Wunder ist unterwegs und plötzlich gibt es jede Menge zu organisieren. Unsere **ElternLotsin** Marion unterstützt euch dabei, das optimale Elterngeld zu ermitteln und bereitet den kompletten Antrag für euch vor. Vollständig, stressfrei und stets auf dem neuesten Stand der gesetzlichen Regelungen.

So könnt ihr euch ganz auf das freuen, was wirklich zählt: eure Familie.

Volksbank Mittelhessen

Jetzt mehr erfahren:
www.vb-mittelhessen.de/elternlotse

EFB Sommertour

Persönlich ins Gespräch kommen –
mit allen Kursinteressierten und potenziellen Kursleitungen

Familienbildung lebt vom Miteinander. Deshalb verlassen wir unsere Räume und kommen zu Ihnen: direkt in Ihre Kommune, in Ihr Stadtteilzentrum, in Ihre Kita, Ihr Gemeindehaus oder an Ihren Treffpunkt vor Ort.

Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen – mit allen, die sich für unsere Kurse interessieren, Fragen haben oder einfach wissen wollen, was Familienbildung heute ausmacht. Genauso wichtig sind uns Menschen, die ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben möchten: Potenzielle Kursleitungen laden wir ausdrücklich ein, uns kennenzulernen, Ideen zu besprechen und gemeinsam zu überlegen, wie ein Angebot in Ihrer Kommune aussehen könnte.

Denn gute Angebote entstehen dort, wo Menschen miteinander sprechen. Wir hören zu, was Familien in Ihrer Region brauchen – und entwickeln daraus Kurse, die wirklich passen.

Kommen Sie vorbei. Ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung, einfach zum Kennenlernen und Mitreden.

Unsere Themen vor Ort:
- Welche Kurse gibt es – und welcher passt zu meiner Familie?
- Wie werde ich selbst Kursleitung? Welche Voraussetzungen brauche ich?
- Welche Themen fehlen bei uns im Ort? Was wünschen Sie sich?
- Wie kann eine Kooperation mit Kitas, Schulen, Gemeinden oder Vereinen aussehen?

Termine ab Mai/Juni 2027

- **Friedberg**
  am Mittwochvormittag, den **09.06.2027** auf dem Wochenmarkt
- **Bad Nauheim**
  am Freitagvormittag, den **18.06.2027** auf dem Wochenmarkt
- **Butzbach**
  am Dienstagvormittag, den **25.05.2027** auf dem Wochenmarkt

Weitere Termine und Orte (**Karben, Florstadt, Wölfersheim**) sind geplant.
Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage im Downloadbereich.



Die Verschenk-Idee:

Kurs-Gutscheine der Evangelischen Familienbildung Wetterau

Evangelische **Familienbildung** Wetterau

Kurs GUTSCHEIN

SCHENKEN MACHT BEKANNTLICH GLÜCKLICH

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

So funktioniert's:

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

VIEL FREUDE BEIM SCHENKEN UND BESCHENKTWERDEN!



So könnte Ihr Gutschein aussehen!

Evangelische Familienbildung Wetterau

Kurs GUTSCHEIN

KURS: GANZKÖRPER-MUSKELAUFBAU, FRIEDBERG

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

GUTSCHEIN-NR.: XY-2026

VON: ANNA

FÜR: STEFAN

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

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

Kursleiter*innen gesucht!

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

Sie möchten ...

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

Sie haben ...

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

Wir bieten Ihnen ...

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

Sie sind interessiert? –
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!
Senden Sie Ihre kurze Bewerbung mit Lebenslauf
an: info@familienbildungwetterau.de

Impressum
Herausgeber: Evangelische Familienbildung Wetterau in Trägerschaft des Evangelischen Dekanats Wetterau
Programmverantwortung: Shiba Bühlmeyer und Team der EFB Wetterau
Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Bildnachweis: Magnific / iStock/monkeybusinessimages / Hortien

Kursleiter*in gesucht!

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

Rufen Sie uns an
Tel. 06031 1627-800

www.familienbildungwetterau.de

facebook.com/familienbildungwetterau
instagram.com/ev.familienbildungwetterau

Evangelische Familienbildung Wetterau

Evangelisches Dekanat Wetterau

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Evangelisches Familien-Zentrum Butzbach

EFZ Evangelisches Familienzentrum Ober-Mörlen

EFZ Evangelisches Familienzentrum „Florstädter FamilienZeit"

Evangelisches Familienzentrum Friedberg

EFZ Evangelisches Familienzentrum Wölfersheim

Familienzentren Hessen

Wohlbehalten aufwachsen in der Wetterau – Netzwerk Frühe Hilfen Wetterau