

# Familienbildungsstätte Eutin



## Kursplan 2024

Stand: 25.03.2024

## Wir über uns

*Die Familienbildungsstätten der Deutschen Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V. begleiten Familien seit mehr als 30 Jahren als verlässliche Anlaufstelle in allen Phasen und Formen des Zusammenlebens.*

*Sie stützen sich auf die Leistung der Mitarbeiter und Honorarkräfte eines gemeinnützigen Vereins.*

*Viele Menschen unterstützen unsere Tätigkeit zudem durch ihr ehrenamtliches Mitwirken.*

*Mit der gestaltenden Kompetenz dieser Kräfte wollen wir Ihnen und Ihrer Familie einen Raum für Begegnung, Bildung und Beratung zur Verfügung stellen.*

*Unser umfangreiches Angebot soll generationsübergreifend alle Menschen erreichen.*

*Soziale und kulturelle Integration liegt uns am Herzen. Es ist unser zentrales Anliegen, Sie und Ihre Familie zur eigenverantwortlichen Gestaltung Ihres Lebens anzuregen.*

*Wir unterstützen dies insbesondere durch die Förderung wohnortnaher Netzwerke zur Selbsthilfe.*

*Dabei kooperieren wir vielfältig mit anderen sozialen und bildenden Einrichtungen, um die vorhandenen Ressourcen effektiver im Interesse von Familien einsetzen zu können.*

*Wir beteiligen uns aktiv an der Planung und Gestaltung von Angebotsstrukturen für Familien auf Bundes-, Landes- und Kommunalen Ebene.*

*Beide Geschlechter wollen wir in der eigenverantwortlichen Bestimmung ihrer familiären Aufgaben bestärken. Wir laden Sie ein, sich mit eigenen Wünschen an der inhaltlichen Gestaltung unseres Angebotes zu beteiligen.*

*Die mehr als 30 Familienbildungsstätten in Schleswig-Holstein werden von vielen nicht-öffentlichen Organisationen und Vereinen getragen. Neben der Bereitstellung eines gemeinsamen Grundangebotes gewährleistet diese Vielfalt eine Berücksichtigung unterschiedlicher gesellschaftlicher Interessen. Unter dem Dach der Deutschen Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V. sind derzeit sechs Familienbildungsstätten in der Fläche Schleswig-Holsteins für Sie aktiv.*

*Die regional differenzierte Gestaltung unserer umfangreichen Programme fördert bürgerschaftliches Engagement und eigenverantwortliches Handeln. Wir stärken damit auch die Grundlagen demokratischer Vielfalt.*

*Als Familien betonen Sie mit der Übernahme eines erheblichen Kostenanteils unserer Angebote den Stellenwert, den Sie dieser wohnortnahen Bildungseinrichtung und ihrer Arbeitsweise beimessen.*

*Dafür danken wir Ihnen*

Simone Bruhn

Margrit Kaiser

Anschrift

Familienbildungsstätte Eutin  
Dunckernbek 1  
23701 Eutin

Telefon: 0 45 21 - 68 58  
Fax: 0 45 21 – 79 58 19  
E-Mail: [info@fbs-eutin.de](mailto:info@fbs-eutin.de)  
[www.fbs-eutin.de](http://www.fbs-eutin.de)

Leitung

Simone Bruhn

Bürozeiten

Montag – Donnerstag  
9.00 – 12.00 Uhr

Koordinatorin wellcome  
Bürozeiten :

Gabriela Graf  
Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr  
Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung

Familienbildungsstätte Eutin

Sparkasse Holstein  
BIC: NOLADE21HOL  
IBAN DE20213522400000028506

Bankverbindung

Krippe und Bauernhof-Kita

Sparkasse Holstein  
BIC: NOLADE21HOL  
IBAN DE71 2135 2240 0189 1016 37

# Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	2
Haus der kleinen Wichtel	5
Wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt	6
Bauernhof- Kindergarten	7
Ein Kind wird erwartet	8
Das Baby ist da	8
Kinder spielen miteinander	10
Kurse für Kinder und Jugendliche	11
Kreativkurse für Erwachsene	13
Gesundheit und Bewegung	14
Miteinander leben	17
Vorträge	18
Sonderveranstaltungen	19
In der Familienbildungsstätte arbeiten mit	19
Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen	20

## Haus der kleinen Wichtel

**Betreuungszeiten:**

Montag-Freitag  
7.00-15.00 Uhr

Dunckernbek 1

Monatl. Beitrag: 232 €

In der Familienbildungsstätte befindet sich eine Krippengruppe mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren.

Wir begrüßen alle Kinder im "Haus der kleinen Wichtel" in einer liebevollen Atmosphäre, die zum gemeinsamen Lachen, Entdecken und Forschen einlädt. Die uns anvertrauten Kinder sollen sich in unserer Krippe wohlfühlen. Wir schaffen den Kindern einen Lebensraum, in dem sich jeder Einzelne angenommen und geborgen fühlt und eine gesunde Lebenswelt im Alltag.

Nähere Informationen über das Konzept und weitere Bilder von unseren Räumlichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über einen Anruf oder schauen Sie gern mal bei uns herein.



Bitte achten Sie auf unsere Pressemitteilungen im „Ostholsteiner Anzeiger“, in den „Lübecker Nachrichten“, im „der reporter“ und im „Wochenspiegel“. Allen hier genannten Medien einen herzlichen Dank für die Unterstützung unserer Arbeit durch regelmäßige Veröffentlichungen.

## **wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt**

Ein präventiv ausgerichtetes Projekt für junge Familien im Bereich der Frühen Hilfen. Wir wollen mit wellcome den Weg ins Leben erleichtern.

### Hilfe von Anfang an

- das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr.
- während früher Familien und Nachbarschaftshilfe die nötige Erholung im Wochenbett für Mutter und Säugling nach der Geburt ermöglicht, stehen Familien heute oft alleine da.
- gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen
- wer keine Hilfe hat, bekommt sie von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin
- wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin ein- bis zweimal für ca. zwei bis drei Stunden, der Familie zu Hilfe
- sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter ausgiebig duscht, sich ausruht etc.
- sie bringt begleitet die Zwillingmutter beim Gang zum Kinderarzt etc.
- und sie hört zu und gibt allein durch Anwesenheit der jungen Mutter Sicherheit

### wellcome hilft allen Familien

- die sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen
- bei körperlicher Erschöpfung
- die unter besonderer Belastung leiden
- bei Mehrlingsgeburten
- für Alleinerziehende

### wellcome für Ehrenamtliche

- eine überschaubare und befriedigende Aufgabe
- individuelle, kostenfreie Fortbildung und Begleitung
- Versicherungsschutz bei Einsätzen in den Familien

Die ehrenamtlichen Helferinnen des wellcome-Teams freuen sich jederzeit über Verstärkung! Wenn Sie neugierig geworden sind und sich als Familie oder Ehrenamtliche interessieren, dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

Gabriela Graf, wellcome Koordinatorin  
Sprechzeiten: Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr  
Tel. 04521/6858  
Email: eutin@wellcome-online.de

wellcome Leitung: Simone Bruhn  
Sprechzeiten: Mo.- Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

<b>Bauernhof-Kindergarten</b>	
<b>Betreuungszeiten:</b> Montag-Freitag 7.30-14.30 Uhr  Dosenredder 145 b  Monatl. Beitrag: 197 €	Auf dem „Mit-Mach-Bauernhof“ können die Kinder ganz nach den eigenen Bedürfnissen Erfahrungen machen. Nicht nur der Umgang mit den Tieren prägt die Tage in unserem Kindergarten, auch die gemeinschaftliche Pflege unseres eigenen Gemüsegartens hat einen hohen Stellenwert. Wir möchten unseren Kindern Impulse mit auf den Weg geben, achtsam mit Rohstoffen und Lebensmitteln umzugehen und kreative Möglichkeiten des Umgangs mit nachwachsenden Rohstoffen aufzeigen. Es ist uns wichtig, den Umgang mit vorhandenen Ressourcen vorzuleben.





**Ein Kind wird erwartet**

<b>Still- und Elterncafé</b>	
<p><b>Katrin Wicknig</b>            Jeden Freitag            09.30 – 11:30 Uhr  <b>Telefonische Stillberatung</b>            Die Stillberaterin Katrin Wicknig steht außerhalb der Kurszeiten auch für telefonische Beratung zur Verfügung.</p>	<p>Es treffen sich interessierte Frauen und Familien zur Stillberatung und zum Erfahrungsaustausch. Auch Schwangere, die sich Informationen rundum das Thema Stillen wünschen, sind herzlich willkommen. Unter der Leitung einer Stillberaterin kann in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre bei kleineren und größeren Problemen, die häufig erst zu Hause auftreten, Hilfestellung gegeben werden. Eingeladen sind Mütter mit Ihren Babys, Geschwisterkinder und auch Väter.</p>

**Das Baby ist da**

<b>Schlafcoaching – was ist das?</b>	
<p>Antje Voigt-Ostrowsky            Termine auf Anfrage</p>	<p>Oft sind nur kleine Veränderungen im Tagesablauf notwendig, um Ihrem Kind und somit der ganzen Familie wieder zu ausreichendem und erholsamen Schlaf zu verhelfen. erschöpften Eltern von Säuglingen und Kleinkindern wird der Weg aufgezeigt zu wohlverdientem Schlaf und wiederkehrender Lebensqualität.</p>



<b>Schlafstörungen vorbeugen</b>	
Antje Voigt-Ostrowsky Termine auf Anfrage	Schlafen ist ein Grundbedürfnis, das mit der Geburt eines Babys in manchen Familien nicht mehr ausreichend erfüllt werden kann. Eltern brauchen ausreichend Schlaf, um zu regenerieren und den Alltag mit ihren Kindern ausgeruht und energievoll meistern zu können. Auch Schwangere sind zu diesem Vortrag willkommen.
<b>Wassergewöhnung für Säuglinge</b>	
<b>Ulrike Plohmann</b> donnerstags 09.00 – 10.00 Uhr Beginn: auf Anfrage Fortlaufende Kurse Je 6 Veranstaltungen  Kursgebühr: 55€  Ort: Schwimmhalle Eutin	Babys im Mindestalter von 4 Monaten werden in langsamen Schritten mit dem Wasser vertraut gemacht und lernen, sich darin fortzubewegen. Um ihnen von vornherein die Angst zu nehmen, geht eine vertraute Person (z.B. Mutter oder Vater) gemeinsam mit dem Baby ins Nichtschwimmerbecken.  Alle 6 Wochen beginnt ein neuer Kurs. Anmeldungen sind jederzeit möglich.
<b>Wassergewöhnung für Kinder ab 6 Jahren</b>	
<b>Ulrike Plohmann</b> freitags 15.30 – 16.30 Uhr Beginn: auf Anfrage Fortlaufende Kurse Je 8 Veranstaltungen  Kursgebühr: 40€  Ort: Schwimmhalle Plön	Vorbereitung auf das Seepferdchen. Der Kurs findet ohne Beisein der Eltern statt.
<b>PEKiP – das Prager-Eltern-Kind-Programm</b>	
<b>Stefanie Riches</b> dienstags 08.45 – 10.15 Uhr 10.30 – 12.00 Uhr  Beginn: auf Anfrage Fortlaufende Kurse Je 8 Veranstaltungen  Kursgebühr: 80 €	PEKiP ist eine Entwicklungsbegleitung für Babys von der 4. bis 8. Lebenswoche fortlaufend bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Auf der Basis von Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird das Baby in seiner Entwicklung auf spielerische Weise begleitet und unterstützt; außerdem macht es die ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. In den Ruhepausen der Babys können die Eltern Erfahrungen austauschen, Probleme ansprechen und Kontakte finden.  <b>Einige Krankenkassen fördern PEKiP-Kurse.</b>
<b>Erste Hilfe bei Noffällen im Säuglings- und Kindesalter</b>	
<b>Andreas Arendt</b> Samstag 01.06.2024 02.11.2024 09.00 – 16.00 Uhr  Gebühr: 55 €	Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, sich mit der Ersten Hilfe am Kind zu beschäftigen. Ganz besonders wenn Nachwuchs in der Familie ansteht oder kürzlich dazu gekommen ist. Auch Großeltern, Babysitter, Tagespflegepersonen und andere Interessierte profitieren von diesem Kurs.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



## Rosen Apotheke

Apothekerin Ruth Hügler-Harms

Am Berliner Platz 12

23701 Eutin

Tel 04521/ 798070

Fax 798072

### Untröstliche Babys

Es kann vorkommen, dass Säuglinge, trotz liebevoller Zuwendung, den Eltern keine ausreichenden Schlaf- und Ruhepausen lassen. Diese Situation kann über einen längeren Zeitraum andauern. Dafür kann es verschiedene Gründe geben, die bei einem Besuch des Kinderarztes abgeklärt werden sollten. Zusätzlich stehen eine Mutter und erfahrene Fachkraft bereit, die Tipps und Anregungen im Umgang mit dem Kind geben kann. Auch ein Hausbesuch ist möglich.

Frau Bettina Hatz, Kreuzfeld Tel. 04523 / 990478

### Frühstückstreff für werdende und junge Mütter

mittwochs  
09.30-11.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

**Zeit** für gemeinsames Frühstück.

**Zeit**, die Babys zu bestaunen, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen.

**Zeit** für Fragen rund um das Muttersein im ersten Lebensjahr, Entwicklung und Ernährung, Stillen und Abstillen, Gesundheit und Krankheit.

**Zeit** zum Spielen, Spaß haben, die Jahreszeiten zu feiern.

**Zeit** für Dich.

### Kinder spielen miteinander

#### Spielgruppe „Sonnenzwerge“

**Franziska Morawietz**

**Jana Kasch**

dienstags und donnerstags

08.30 – 11.30 Uhr

Fortlaufende Kurse

Je 8 Veranstaltungen

Anmeldung jederzeit möglich

Kursgebühr: 84€

Wir bieten Kindern ab 2 Jahren die Möglichkeit, sich spielerisch auf den Kindergarten vorzubereiten. Zweimal wöchentlich haben die Kleinkinder die Gelegenheit, mit anderen Kindern zusammen zu sein, gemeinsam zu spielen und dabei wichtige Erfahrungen zu sammeln. Eine kleine Gruppe, ein vertrauter Ort und vertraute Menschen erleichtern gerade kleinen Kindern die Kontaktaufnahme zu anderen. Die Spielmöglichkeiten der Sonnenzwerge sind vielfältig, wie z.B. im Bällebad, in der Turnlandschaft, beim Basteln, Singen, Malen und Vorlesen. Kleine Ausflüge in die Natur runden das Angebot ab.

<b>Mini-Clubs</b>	
<p><b>Jana Kasch</b> montags oder mittwochs 09.30 - 11.00 Uhr</p> <p>Fortlaufende Kurse Je 8 Veranstaltungen</p> <p>Anmeldung jederzeit möglich Kursgebühr: 56€</p>	<p>Die Mini-Clubs sind für Eltern mit Kindern im Alter von 9 Monaten bis zu 3 Jahren geeignet. Die Kinder erleben erste soziale Kontakte innerhalb einer Gruppe von Gleichaltrigen. Die Eltern können Erfahrungen austauschen und bekommen Anregungen für erste Spiele, Reime und Lieder sowie wertvolle Informationen über die Entwicklung ihrer Kinder.</p>

## Kurse für Kinder und Jugendliche

<b>Stark und Selbstbewusst! – Kunsttherapie für Kinder</b>	
<p><b>Melanie Hahn</b> Termine auf Anfrage</p>	<p>Ein Kind drückt beim Malen seine Seele aus und kann dadurch eine Verbindung zu sich selbst, zu den Erwachsenen und zu seiner Umwelt herstellen. Kunsttherapie bietet den Kindern die Möglichkeit, ihren Gefühlen und Gedanken einen Ausdruck zu verleihen, da sie sowieso einen leichten Zugang zu Kunst besitzen. In diesem Kurs lernen die Kinder durch Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und durch das Malen ihr Selbstbewusstsein zu stärken, ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Stress abzubauen und den Umgang mit Ängsten und Gefühlen. Das spielerische, schöpferische Gestalten steht hierbei im Vordergrund. Bitte Decke oder Matte mitbringen.</p>
<b>Psychomotorik für kleine Experten</b>	
<p><b>Ela Krauth</b> Kurs auf Anfrage 9.00 und 10.00 Uhr 8 Veranstaltungen</p> <p>Kursgebühr: 64,- €</p>	<p>Kinder im Alter von 1-2 Jahren sind dem Babykurs entwachsen und eigentlich für die große Turnhalle noch zu klein. Für diese Altersgruppe bieten wir ein Angebot, das sowohl den körperlichen als auch den sozialen Fähigkeiten, als auch der Spielentwicklung der Kinder in dieser Lebensphase entspricht. Die Kleinen üben sich dabei im Klettern und rutschen. Sie schieben, tragen, räumen und untersuchen, was sich ihnen bietet, jedes auf seine Art.</p>
<b>Blockflöte macht Spaß!</b>	
<p><b>Tolke Reimer</b> mittwochs 15.00 – 15.45 Uhr Termine auf Anfrage</p> <p>Fortlaufende Kurse Je 8 Veranstaltungen</p> <p>Kursgebühr: 40,- €</p>	<p>Die Blockflöte ist ein ideales Einstiegsinstrument für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren. Beim Musizieren erlangen die Kinder spielerisch Notenkenntnisse und Rhythmusgefühl.</p> <p>Bitte eine eigene Flöte mitbringen.</p>

<b>Gitarrenunterricht</b>	
<p><b>Melanie Inga Witthohn</b></p> <p>Termine auf Anfrage</p> <p>Gebühr: 15,--€/Termin</p>	<p>Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche können Gitarre spielen lernen. Die Grundlagen des Gitarrenspiels werden vermittelt. Das Lieblingslied darf gerne mitgebracht werden.</p>
<b>Babysitterausbildung für alle Generationen</b>	
<p><b>Klaus-Dieter Pfeffer</b></p> <p>Frühjahr 2024</p> <p>16 – 20 Uhr</p> <p>Kursgebühr 60€</p>	<p>Dieser Kurs wendet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, junge Eltern, die sich mehr Sicherheit bei der Betreuung ihres Kindes wünschen und auch Großeltern, die gerne Enkel oder auch fremde kleine Kinder betreuen möchten. Kursinhalte sind u.a. Baby- und Kinderpflege, altersgerechte Kinderspiele, gesunde Ernährung, Rituale in der Familie und den Umgang mit Notfällen im Haushalt und beim Spielen. Auch auf aktuelle pädagogische Trends wird eingegangen.</p>
<b>Familienbalance durch Klang</b>	
<p><b>Natalie Appel</b></p> <p>60-90 Minuten</p> <p>Kurse auf Anfrage</p> <p>Kursgebühr 20€</p>	<p>Im Familienalltag geht es schnell mal drunter und drüber. Die Anwendung von Klangschalen im Alltag schenkt Ruhe und Entspannung. Klänge können die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Familienmitglieder unterstützen. Im Kurs werden erste Grundkenntnisse des Klangspielens vermittelt und gezeigt wie Sie Klangschalen bei sich selbst oder bei Ihrem Kind einsetzen können. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!</p> <p>Gerne in bequemer Kleidung</p>
<b>Musikgarten</b>	
<p><b>Stefanie Riches</b></p> <p>donnerstags und freitags</p> <p>16.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich</p> <p>Kursgebühr: 8 € pro Block Einzelstunde: 10 €</p>	<p>Musikgarten lädt Kinder von 1 ½ bis ca. 4 Jahre und deren Eltern oder andere Bezugspersonen zum gemeinsamen Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören ein. Musikgarten soll die Kinder spielerisch an die Musik heranzuführen. Eine Musikgartenstunde enthält aktive und ruhige Teile mit Liedern, Fingerspielen, Knieleitern, Sprechversen und Tänzen. Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln unterstützen die Klangerfahrungen.</p>

### **Bildungspaket Ostholstein – Mitmachen möglich machen**

**Kinder mit Bildungskarte sind bei uns herzlich willkommen!**

## Kreativkurse für Erwachsene

<b>Nähen für alle</b>	
<p><b>Beriet Wagner</b>  dienstags  16.15 – 18.45 Uhr  19.00 - 21.30 Uhr  donnerstags  19.00-21.30Uhr  freitags  19.00 – 21.30 Uhr</p> <p>Fortlaufende Kurse  Je 6 Veranstaltungen</p> <p>Kursgebühr: 45€</p>	<p>Ein Kursangebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Ob Hose, Rock, Weste oder Blazer - ob Taschen, Knopfloch, Steppnaht oder Paspel - vom Zuschnitt bis zum fertigen Teil können Sie unter fachkundiger Anleitung alles selbst herstellen.  Einstieg in den laufenden Kurs möglich.</p>
<b>Das Näh-Wochenende</b>	
<p><b>Beriet Wagner</b>  Samstag und Sonntag  10.00 – 17.00 Uhr</p> <p>24./25. Februar  23./24. März  25./26 Mai  29./30. Juni  21./22. September  12./13. Oktober  16./17. November</p> <p>Kursgebühr: 55€</p>	<p>Der Nähkurs für Ungeduldige!  Alle TeilnehmerInnen arbeiten an ihrem eigenen Modell nach ihren Wünschen und Fähigkeiten. Dabei werden sie individuell von der Kursleiterin unterstützt.</p> <p>Es entstehen die schönsten Unikate mit Stoff, Nadel und Faden.</p>
<b>Yogaworkshop</b>	
<p>Anja und Urte  Fr. 3. Mai 2024  18.00 – 21.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 45 €</p>	<p>Ein Workshop zur Herzöffnung und für einen kraftvollen Energiefluss im Frühling. Zeit für sich finden, Übungen für das Lösen von Energieblocken erlernen, meditieren und sich stärken, all dies beinhaltet der Yogaworkshop.</p> <p>Wenn möglich bitte Matte, Decke, Sitzkissen und Getränk mitbringen.</p>
<p><b>Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich!</b></p> <p>Wir reservieren Ihnen einen Platz, Sie nehmen diesen in Anspruch. Sollten Sie an einer Teilnahme verhindert sein, bitten wir um eine Abmeldung bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn, da wir sonst die volle Kursgebühr erheben müssen.</p>	

## Gesundheit und Bewegung

### Cardionetics

**Karin Zerbe**

dienstags  
18.30 – 19-30 Uhr  
19:45 – 20:45 Uhr

Fortlaufende Kurse  
Je 6 Veranstaltungen

Kursgebühr: 36€

Hans-Heinrich Sievert-Halle

In diesem Rundum-Fitnesskonzept fließen Übungen verschiedener neuer Bewegungstrends ein, um gezielt Beweglichkeit sowie Ausdauer und alle wichtigen Muskelgruppen (Bauch-, Rücken, Bein- und Armmuskulatur), zu trainieren. Zusammen mit einem Standard-Grundprogramm und Entspannungsübungen bildet jede Trainingsstunde ein komplettes Ganzkörper-Training.

**Dieser Kurs hat die Krankenkassenanerkennung als Gesundheits-Präventionskurs.**

### Ganzheitliches Yoga. Eine Stunde für Dich!

**Alexandra Steultjens**

Mittwoch, d. 24. April 2024

19.00 Uhr

Gebühr: 5 €

In dieser Schnupperstunde tauchen wir ein, um Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Durch einfache Körperübungen wird die Muskulatur gelockert, und Du findest leichten Zugang zu Dir selbst. Im Alltag ist uns der Atem oft nicht bewusst. Durch die Atemübungen verbessert sich der Energiefluss. Der ganze Organismus wird mit mehr Sauerstoff versorgt, wodurch das Immunsystem gestärkt wird. Nach den Körper- und Atemübungen geht es dann in die Tiefenentspannung, wo es nichts mehr zu tun gibt!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Eine Decke, Socken und evtl. ein Yogakissen mitbringen.

### Die Gesetzlichen Krankenkassen fördern Gesundheitskurse

In den Bereichen Bewegung, Entspannung / Stressbewältigung, Ernährung und Sucht können spezielle Kurse von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob der Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten, dazugehört.

Bitte achten Sie auf unsere Pressemitteilungen im „Ostholsteiner Anzeiger“, in den „Lübecker Nachrichten“, im „reporter“ und im „Wochenspiegel“. Allen hier genannten Medien einen herzlichen Dank für die Unterstützung unserer Arbeit durch regelmäßige Veröffentlichungen.

<b>Schübler-Salze</b>	
<p><b>Birte Flemming</b> Montag 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p>Die Dr.-Schübler-Mineralstoff-Therapie ist nicht nur eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin, sondern eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe, speziell für medizinische Laien. Sie ist risikolos, ohne Wechsel- und Nebenwirkungen, preiswert sowie leicht erlern- und anwendbar.</p> <p>Sie erhalten eine Einführung in die Schüblersalze</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
<b>Stoffwechselkuren</b>	
<p><b>Anika Tanck</b> 5 x 19.00 Uhr Dauer: 1,5 Std. Auf Anfrage Teilnehmerzahl: 6</p> <p>Gebühr: 12 €</p> <p>Wöchentliche Treffen auch als Online-Meeting möglich.</p>	<p>In dem Kurs geht es um eine Ernährungsumstellung und Maßnahmen zur körperlichen Reinigung und Entgiftung sowie mentale Unterstützung durch Meditation und Hypnose. Die individuelle Begleitung, der Teilnehmer bei den naturheilkundlichen Maßnahmen, die den Körper unterstützen können. Vorab eine mit jedem Teilnehmer ein Kennlern-Anamnese Gespräch in der Praxis inkl. kostenloser Stoffwechselanalyse.</p>
<b>Industriezuckerfreie Snacks zubereiten</b>	
<p><b>Natalie Appel</b> Zeit ca. 2 - 2,5 Stunden Kurse auf Anfrage Kursgebühr 25 € zzgl. 3 € für Zutaten/ Material</p>	<p>In vielen Zutaten und Snacks steckt eine Menge Zucker. Viele Eltern möchten das im Alltag vermeiden, aber wie? Lernen Sie verschiedene Süßungsalternativen kennen und bereiten Sie Rezepte von einem Geburtstagsmuffin bis Energieriegel für die Brotdose zu, die Sie für sich im Alltag ganz leicht übernehmen können.</p>
<b>Wenn Kinder viel wahrnehmen</b>	
<p><b>Natalie Appel</b> Dauer: 60 Minuten Kurse auf Anfrage Kursgebühr 12€</p>	<p>Ihr Kind zieht sich nach Kindergarten oder Schule zurück? Hat Hautprobleme? Leidet an Nahrungsmittelunverträglichkeiten, reagiert auf Chemikalien? Es nimmt sich selbst stark zurück um anderen zu helfen? Immer mehr Kinder haben ein erweitertes Wahrnehmungsspektrum und verfügen über hellfühlende oder hellsehende Fähigkeiten. Oft fallen diese Kinder in Systemen auf. Wegbegleiter und Eltern können Verhaltensweisen oft nicht verstehen oder sind damit überfordert wie sie mit ihnen umgehen sollen. Erfahren Sie wie Sie ihr Kind unterstützen und die Kind-Beziehung stärken.</p>
<b>Ätherische Öle für den Familienalltag</b>	
<p><b>Natalie Appel</b> Dauer: 60 Minuten</p> <p>Kursgebühr 12€</p>	<p>Ätherische Öle sind vielfältig einsetzbar und werden zunehmend beliebter. Erfahren Sie welche Ätherischen Öle für Kinder geeignet sind und lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen, die es für Kinder und Erwachsene gibt.</p>

## Hausaufgabenbetreuung

<p>Britta Benthien Gabriela Claßen</p> <p>Monatlich 60€ auch tageweise buchbar</p> <p>Mittagessen 4,20€</p>	<p>Eltern von Schulanfängern haben nicht immer die Möglichkeit, ihre Kinder bei Schulschluss pünktlich abzuholen. Kinder der 1. und 2. Klasse in der Schule am kleinen See werden bei Schulschluss dort abgeholt und zur Familienbildungsstätte begleitet. Hier wartet ein leckeres Mittagessen auf die kleine Gruppe. Wer lieber sein mitgebrachtes Mittagessen verspeisen möchte, darf das natürlich auch. Anschließend werden die Kinder ganz individuell bei den Hausaufgaben betreut. In der übrigen Zeit wird miteinander gespielt. Um 14 Uhr können die Eltern ihre Kinder in der Familienbildungsstätte abholen oder die Kinder dürfen den Heimweg selbstständig antreten.</p>
---	--

### Die Familienbildungsstätte in eigener Sache

Haben Sie Interesse daran, in der Familienbildungsstätte auf Honorarbasis mitzuarbeiten? Wir bieten Ihnen interessante Aufgaben und die Möglichkeit, die eigenen beruflichen Fähigkeiten wiedereinzusetzen und zu trainieren. Wir erwarten Schwung, Freude und Bereitschaft zu aktiver Mitgestaltung.

## Miteinander leben

### Erziehungs-, Partnerschafts- und Familienberatung

<p><b>Dr. Iris Nimmann</b> Beratung auf Anfrage</p> <p>kostenfrei</p>	<p>Sie suchen nach Lösungen in Konflikten und Krisen Sie wünschen sich ein besseres Miteinander in der Familie und in der Partnerschaft Sie benötigen Unterstützung bei der Erziehung und bei der Bewältigung von Verhaltensauffälligkeiten Ihres Kindes</p>
---	--

### TMQ - Grundkurs für Tagesmütter und Tagesväter

<p>Kursstart: 2024 in Planung Überwiegend Freitag und Samstag</p>	<p>Wenn Sie Freude am Umgang mit Kindern haben und Familie und Beruf miteinander vereinbaren möchten, lassen Sie sich doch zur Tagespflegeperson ausbilden. Wenn Sie älter als 21 Jahre und mindestens einen Hauptschulabschluss haben, bietet Ihnen die Familienbildungsstätte Eutin eine berufsbegleitende Ausbildung dazu an. Die Nachfrage nach Betreuungsplätzen für Kleinkinder ist bekanntlich groß und es fehlt an ausgebildetem Personal. Hier könnten Sie einsteigen. Es wird eine Grundqualifizierung mit 160 Unterrichtseinheiten durchgeführt, die vom Deutschen Jugendinstitut entwickelt wurde. Im späteren Aufbau-Modul mit 140 Unterrichtseinheiten werden Sie in Ihrer ersten Zeit als Tagespflegeperson begleitet. Zwei Praktika in einer Krippe und bei einer Tagespflegeperson ergänzen den Unterricht. Der kompetenzorientierte Unterricht baut auf dem vorhandenen Wissen und der Lebenserfahrung der</p>
---	--



	<p>TeilnehmerInnen auf. Aus diesen Teamprozessen entwickeln die TeilnehmerInnen weitere Kompetenzen. Es werden alle Themen vermittelt, die für die Bildung, Erziehung und Betreuung der Kleinkinder als selbstständige Tagespflegeperson notwendig sind, z.B. Der Erstkontakt/ Betreuungsvertrag; Rechtliche und finanzielle Grundlagen der Kindertagespflege; Entwicklung von Kindern, Förderung der Grob- und Feinmotorik, Kinder brauchen Grenzen; Aufsichtspflicht; Sprachentwicklung; Stressbewältigung; Gesunde Ernährung; Kommunikation; Schwierige Erziehungssituationen; Das Kind in zwei Familien; Steuern/Versicherungen.</p> <p>Die Ausbildung wird von erfahrenen Dozenten in einer kleinen Gruppe, überwiegend am Freitagnachmittag und Samstag durchgeführt.</p>
--	---

**Fortbildungen für Tagespflegepersonen und Interessierte**

**Netzwerktreffen für Tagespflegepersonen im Kreis Ostholstein-Nord und Süd**

<p><b>Susanne Fechner</b></p> <p>Ort: Kreishaus 23701 Eutin Lübecker Str. 41 mittwochs e-mail: s.fechner@kreis-oh.de</p> <p><b>Heike Stern (Nord)</b></p> <p>Ort: 23758 Oldenburg/H. Weidenkamp 2a e-mail: h.stern@kreis-oh.de donnerstags</p> <p>Alle zwei Monate 19.00 – 21.30 Uhr</p>	<p>Regelmäßig am Mittwoch bzw. Donnerstag des jeweiligen Monats findet ein Netzwerktreffen mit fachlichem Austausch statt. Diese Treffen werden neben dem fachlichen Austausch zu den Themen, die Sie interessieren und einbringen können, auch durch Referenten/Innen bereichert, die zu Themen der Tagespflege eingeladen werden und mit Ihnen nach dem Referat in den Austausch gehen. Das Angebot der Termine der Netzwerktreffen wird vom Kreis Ostholstein finanziert und ist somit für Sie kostenlos.</p> <p><b>Anmeldung erforderlich!</b></p>
--	--

**Vorträge**

**Trennung / Scheidung und das Leben danach**

<p><b>Jasmin Jonuleit</b></p> <p>Mo. 29. April 2024 18.30 Uhr</p> <p>Vortragsgebühr 5 €</p>	<p>Bei einer Trennung stehen viele Fragen im Raum. Wer darf in der Wohnung bleiben? Wer darf was mitnehmen? Was wird aus dem gemeinsamen Haus? Wieviel Unterhalt erhält man? Was ist bei dem Umgang mit dem Kind zu beachten? Welche Rechte bzw. Pflichten bestehen für die Eltern? Bei wem bleiben die Kinder nach der Trennung? Was muss man tun, um geschieden zu werden und was kostet eigentlich eine Scheidung?</p>
---	---

	Auf diese und viele weitere Fragen wird die Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Jasmin Jonuleit im Rahmen des Vortrags eingehen.
<b>Gut versorgt!</b>	
<b>Jasmin Jonuleit</b>  Mo. 7. Oktober 2024 18.30 Uhr  Vortragsgebühr 5 €	<p>Was geschieht, wenn ich mich aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit nicht mehr äußern kann? Wer versorgt mich und wer entscheidet über mein Vermögen?</p> <p>Eine rechtzeitige, gute Vorsorge ist sehr wichtig. Man sollte sich rechtzeitig Gedanken machen und das Thema nicht vor sich herschieben. Dies gilt nicht nur für ältere Menschen.</p> <p>Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung regeln den Alltag und die Umsetzung der Wünsche, wenn man nicht mehr selbst entscheiden kann. Doch welche Verfügung ist für welchen Zweck gedacht?</p> <p>Der Vortrag der Rechtsanwältin und Fachanwältin Jasmin Jonuleit zeigt auf, was bei einer Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht beachtet werden sollte. Im Rahmen des Vortrags werden auch ausführlich die Themenbereiche Betreuung und Testament angesprochen.</p>

## Sonderveranstaltungen

<b>Frauenkleider-Börse</b>	
<b>Frauenkleiderbörse 2024</b> 11.00-14.00 Uhr  <b>Abgabetermin:</b> <b>Freitag</b>  15.00-18.00 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Bitte rechtzeitig im Büro anmelden!!!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Achtung: bitte beachten Sie auch eventuelle Änderungen auf unserer Internetseite</b></p> <p>Sie erhalten von uns eine Nummer und zeichnen <b>50</b> Teile Ihrer gut erhaltenen Kleidungsstücke, Handtaschen oder andere Accessoires mit Ihrer Nummer und Ihrem Preis aus und bringen sie uns. Wir verkaufen diese für Sie. Nähere Angaben erhalten Sie in der Familienbildungsstätte, Tel.: 6858</p> <p><b>Gebühr:</b> 10,-- Euro, sowie 15% von Ihrem Umsatz.</p> <p><b>Wichtig:</b> Wir behalten uns vor, abgetragene, unsaubere und unmodische Kleidungsstücke nicht zum Verkauf auszuliegen.</p> <p>Für abhanden gekommene Kleidung können wir keine Haftung übernehmen.</p>

**Die Familienbildungsstätte benötigt für jede Kleiderbörse immer wieder fleißige Hände für den Auf- und Abbau. Wer helfen möchte, kann sich gerne bei uns melden.**

### In der Familienbildungsstätte arbeiten mit:

Appel, Natalie	Jonuleit, Jasmin	Reimer, Tolke
Arendt, Andreas	Kaiser, Margrit	Riches, Stefanie
Benthien, Britta	Kasch, Jana	Tanck, Anika
Bruhn, Simone	Kolz, Dorothea	Teifke, Simone
Claßen, Gabriela	Koschnitzki, Simeon	Wagner, Beriet
Fiebig, Urte	Meß, Birgit	Wicknig, Katrin
Flemming, Birte	Nimmann, Dr. Iris	Wilms, Ulrike
Graf, Gabriela	Nötzold, Kerstin	Witthohn, Melanie
Hahn, Melanie	Plohmann, Ulrike	Zerbe, Karin
Henningesen, Heike	Pfeffer, Klaus-Dieter	

### Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Zur Kursteilnahme ist eine schriftliche, persönliche oder telefonische Voranmeldung erforderlich. Nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.

Wir verhindern damit im Interesse aller Teilnehmer überfüllte Gruppen.

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.** Eine schriftliche Bestätigung der Familienbildungsstätte erfolgt nicht. Melden Sie sich spätestens 3 Tage vor Kursbeginn ab, falls Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können. Wenn Sie sich später abmelden oder an einem Kurs nicht teilnehmen, müssen wir die **volle** Kursgebühr in Rechnung stellen.

Bitte zahlen Sie die Kursgebühr in bar am ersten Kurstag bei der Kursleitung.

Sollte ein Mahnverfahren erforderlich werden, müssen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 3,-- € berechnen.

Neue Kursangebote werden bei entsprechender Nachfrage laufend neu eingerichtet. Die Ankündigung dafür erfolgt rechtzeitig in der örtlichen Tagespresse.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse und alle anderen Veranstaltungen in den Räumen der Familienbildungsstätte im Dunckernbek 1 statt.

