

## Termine

### **Geburtsvorbereitung** - Hebammenleistung-

Kursleitung: Christel Dräger, Hebamme **Kurs Nr. 8249**  
Kursbeginn: 07.05.2018, um 18.30 Uhr, mit/ ohne Partner  
Die Kosten für die Schwangere übernimmt i.d.R. die Krankenkasse. Der teilnehmende Partner zahlt eine Gebühr.

### **Rückbildungsgymnastik ☺** -Hebammenleistung-

Kursleitung: Christel Dräger, Hebamme **Kurs Nr. 8250**  
Kinderbetreuung: Eigenanteil 10,- €  
Kursbeginn: 07.05.2018, 11.00 Uhr 10 Kurseinheiten  
Die Kosten übernimmt i.d.R. die Krankenkasse.

### **Hebammensprechstunde und Stillberatung**

donnerstags ab 17.05.2018 von 10.00 - 11.00 Uhr  
mit Versichertenkarte und vorheriger Anmeldung unter  
03445-2694291 bei Christel Dräger oder 03445-201576 in  
der Familienbildungsstätte

### **Yoga für Schwangere** **Kurs Nr. 8251**

Kursbeginn: 25.04.2018 um 16.30 Uhr  
Kursgebühr: 40,- € für 5 Kurstermine á 90 Minuten  
Kursleitung: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin

### **Ganzkörperkräftigung „Multi Fit“ ☺** **Kurs Nr. 8246**

für Mütter nach der Rückbildung gut geeignet 10 x  
Kursbeginn: 09.04.2018, 09.45 Uhr, mit Kinderbetreuung  
Nachfolgekurs ab 25.06.2018!  
Kursleitung: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin  
Kursgebühr: Krankenkassenkurs 80,- €, Kinderbetr.10,- €

### **Babymassage ☺** **Kurs Nr. 8220**

Kursbeginn: 09.05.2018 um 11.15 Uhr  
Kursgebühr: 35,- € für 5 Termine  
Kursleitung: Christel Dräger, Kathleen Lützkendorf

### **„Fit in 1. Hilfe am Kind“** **Kurs Nr. 8235**

Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen  
am Sonnabend, 5. Mai 2018 von 9.00 bis 13.00 Uhr

Es gibt in unserer Familienbildungsstätte eine

\* **BÜCHERTÜR** \* . Info in der Tür bitte lesen!

**Immer zu den Öffnungszeiten ist die Tür offen.**

**Wenn ein Buch ausgelesen ist, liegt es oft zu Hause nur noch im Regal. Gern füllen diese Bücher jetzt die Büchertür zum Lesen für andere und zum Tauschen.**

**Prinzip: Ein schönes, gut erhaltenes Buch hineinlegen und ein anderes dafür mit nach Hause nehmen.**

### **Anmeldung und Teilnahmegebühren**

Zu unseren Kursen und Veranstaltungen ist, wenn nicht anders bekannt gegeben, eine rechtzeitige Anmeldung mit einer Einzugsermächtigung für die Teilnahmegebühren erforderlich. Sie muss vor Kursbeginn im Büro der FBS vorliegen, sonst ist der Start des Kurses sowie Ihre Teilnahme nicht gewährleistet. Unsere Kurse beginnen in der Regel ab 10 TN. **Ermäßigungen** in bestimmten Situationen (z.B. ALG II) gibt es über die Antragstellung beim Jobcenter: „Leistungen für Bildung und Teilhabe“.

**Geschenkgutscheine** erhalten Sie in unserem Büro.

Anmeldung und Information telefonisch oder im Büro:

Mo.und Mi. 9-13 Uhr, Die. 14-18 Uhr und Do. 13-17 Uhr

### **Kontakt**

Familienbildungsstätte  
Neustraße 47  
06618 Naumburg

Telefon: 03445-201576  
info@fbs-naumburg.de  
Leitung: Barbara Lohfink  
Büro: Elke Espenhahn

Die so ☺ gekennzeichneten Kurse finden mit Kindern oder mit Kinderbetreuung statt.

Träger der Einrichtung:  
Familienbund im Bistum  
Magdeburg und im Land  
Sachsen - Anhalt e.V.

Weitere Infos erhalten Sie unter [www.fbs-naumburg.de](http://www.fbs-naumburg.de)

In der regionalen Presse finden Sie regelmäßig Ankündigungen von Kursen, Vorträgen und Aktionen. Aktuell ist auch unser Blog: [fbsnaumburg.blogspot.de](http://fbsnaumburg.blogspot.de)

## Familienbildungsstätte Naumburg

Programm  
...rund um die Geburt...  
ab Mai 2018



[www.fbs-naumburg.de](http://www.fbs-naumburg.de)

**FAMILIE WERDEN** ist eine besonders intensive und erlebnisreiche Zeit. Sie ist eine der größten Übergangssituationen im Leben von Frau und Mann. Erfahrene, kompetente Kursleiterinnen begleiten den körperlichen und seelischen Prozess, damit sie Schwangerschaft, Geburt und den Start in das Familienleben so positiv wie möglich erleben. In der Familienbildungsstätte finden (werdende) Mütter und Väter dazu verschiedene Angebote unter einem Dach. Wir würden uns freuen, Sie in der Familienbildungsstätte begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen einen gelassenen und guten Start in das „FAMILIE WERDEN und SEIN“ !

### **Hebammensprechstunde mit Stillberatung**

- Krankenkassenleistung -

Schwangerschaft, Geburt, Mutterschaft und Elternwerden sind einschneidende Ereignisse im Leben einer Frau und des Partners. Die Vorfreude auf das Kind vermischt sich ab und zu mit Unsicherheit oder Zweifel und es tauchen viele Fragen auf. Unsere erfahrenen Hebammen bieten Ihnen die Gelegenheit, in einem individuellen Gespräch noch offene Fragen zum Mutterpass, zu Vorsorgeuntersuchungen, zu „Alltagsbeschwerden“ in der Schwangerschaft und zur Geburt zu besprechen.

Wenn das Baby dann da ist, gibt es viele Fragen. In der Stillberatung erhalten Sie Hilfe zum Stillen, Ernährung, Schlafverhalten und der Entwicklung des Kindes, wie auch zum Hineinfinden in die neue Lebenssituation.

Eine Terminabsprache ist für dieses Angebot notwendig.

### **„Erste Hilfe für Kindernotfälle“**

Angebot des Deutschen Roten Kreuzes in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Naumburg. Inhalt: lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Notfällen, Prävention, Verhalten bei Erkrankungen

### **Geburtsvorbereitung**

Schwangerschaft und Geburt bringen körperliche und psychische Veränderungen mit sich. In dieser Zeit ist es hilfreich, sich mit anderen, die in derselben Situation sind, auszutauschen. In unseren Kursen erfahren Sie eine ganzheitliche Begleitung während der Schwangerschaft und erhalten umfassende Informationen über die Geburt und die Zeit danach. Der Kurs soll das Vertrauen in die eigenen Kräfte stärken, Schwangerschaft, Geburt und den Start ins Eltern-Werden gut vorbereitet zu erleben und zu genießen. Zum Kursinhalt gehören: Körperübungen, geburtserleichternde Atem- und Entspannungsübungen, Massagen

- Information über Schwangerschaft, Geburtsvorgang, Gebärlagen, Stillen und Wochenbett, Umgang mit Ängsten und Schmerz
- Unterstützung und Anregung für den Partner oder eine andere Begleitperson, wie er/ sie hilfreich während Schwangerschaft und Geburt begleiten kann

Der empfohlene Kursbeginn liegt zwischen der 24. und 30. Woche. Die Kosten für die Schwangere werden i. d. R. von der Krankenkasse übernommen. Der Partner zahlt eine Gebühr.

### **Säuglingspflege - Leben mit dem Neugeborenen**

- integriert in den Geburtsvorbereitungskurs -

Gemeinsam mit anderen Müttern und Vätern bereiten Sie sich auf ein Leben mit dem Neugeborenen vor.

### **Rückbildungsgymnastik**

Ziel des Kurses ist der Wiederaufbau der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, die Stabilisierung der Wirbelsäule, die Förderung der Beweglichkeit und Ausgeglichenheit nach der Entbindung. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit zum Austausch und Informationen zu Problemen und Fragen, die in der ersten Zeit mit Kind neu auftauchen.

Empfohlener Kursbeginn: 8 Wo. nach der Geburt

Die Gebühr wird von der Krankenkasse getragen.

Kinderbetreuung: Eigenanteil 10,- €

### **Ganzkörperkräftigung „Multi Fit“**

Zu diesem Kurs sind Frauen nach der Rückbildung eingeladen sowie andere Interessierte, die für den Aufbau ihrer Muskulatur regelmäßig etwas tun möchten. Das Angebot ist als Krankenkassenkurs möglich. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Kinderbetreuung wird angeboten. Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet.

### **Babymassage**

Eltern erfahren in diesem Kurs, wie sie das Urbedürfnis ihres Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Sie erlernen wie das Kind gestreichelt und massiert werden kann, damit es sich entspannt, geborgen und wohl fühlt. Babymassage hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Gleichzeitig werden die inneren Organe sowie der Kreislauf angeregt.

Empfohlenes Alter des Babys: 5. - 16. Woche

### **Fabelkurs im 1. Lebensjahr**

Fabel®-Kurse sind entwicklungsbegleitende Kurse für das wichtige erste Lebensjahr des Kindes. In kleinen Gruppen und in einer angenehmen Atmosphäre treffen sich Mütter, Väter und ihre Babys regelmäßig zu Austausch, Beobachtung und Spiel, jeweils geleitet von einer Fabel®-Kursleiterin

## Weiterbildung für Erzieher und Lehrer

wieder in den Oktoberferien oder nach Absprache  
Leitung: Dr. Christine Günther, Dozentin für Psychologie  
Info und Anmeldung: 034445-20491 oder 0172-9294591  
www.supervision-blk.de; e-mail: supervision-blk@gmx.de

Ein **Feldenkrais**-Wochenende mit Kursleiter Ralf Ziegler findet vom 6.-8. Juli 2018 in unseren Räumen statt  
Thematisch geht es um Gelenke, Faszien, Muskeln.... und damit verbunden um eine bessere Haltung.  
In diesem Kurs stehen Schultern und Nacken im Vordergrund.  
Anmeldung unter: r-ziegler@gmx.de u. 0261 – 962 22 52

## Beratung der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt:

**Verbraucherschutz:** mit Sybille Schwarz, am 2. Mittwoch im Monat 12-17 Uhr, nur mit Anmeldung: 03441/ 251116

**Energieberatung:** mit Stefanie Müller, an jedem 1. und 3. Montag im Monat, nur mit Anmeldung: 03445/ 231169

## Beratung durch den Caritasverband mit Sabine Schmidt zu Müttergenesungs- und Mutter-Kind-Kuren

an jedem 1. Dienstag im Monat von 10.00 -12.00 Uhr  
nur mit Anmeldung: Tel. 03443 / 303617  
Informationen : www.kag-muettergenesung.de

## Die Bürgerberatung für Betroffene von SED-Unrecht

findet 1x pro Monat am Montag von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr in den Räumen der Familienbildungsstätte statt.  
Nächste Termine: Montag, 28.05.2018 und 18.06.2018

Es gibt in unserer Familienbildungsstätte eine  
**\* BÜCHERTÜR \*** . Info in der Tür bitte lesen!

**Immer zu den Öffnungszeiten ist die Tür offen.**

**Wenn ein Buch ausgelesen ist, liegt es oft zu Hause nur noch im Regal. Gern füllen diese Bücher jetzt die Büchertür zum Lesen für andere und zum Tauschen.**

**Prinzip: Ein schönes, gut erhaltenes Buch hineinlegen und ein anderes dafür mit nach Hause nehmen.**

## Anmeldung und Teilnahmegebühren

Zu unseren Kursen und Veranstaltungen ist, wenn nicht anders bekannt gegeben, eine rechtzeitige Anmeldung mit einer Einzugsermächtigung für die Teilnahmegebühren erforderlich. Sie muss vor Kursbeginn im Büro der FBS vorliegen, sonst ist der Start des Kurses sowie Ihre Teilnahme nicht gewährleistet. Unsere Kurse beginnen in der Regel ab 10 TN. **Ermäßigungen** in bestimmten Situationen (z.B. ALG II) gibt es über die Antragstellung beim Jobcenter: „Leistungen für Bildung und Teilhabe“.

**Geschenkgutscheine** erhalten Sie in unserem Büro.

## Büroöffnungszeiten:

montags und mittwochs	von 9.00 - 13.00 Uhr
dienstags	von 14.00 - 18.00 Uhr
donnerstags	von 13.00 - 17.00 Uhr

## Kontakt:

Familienbildungsstätte  
Neustraße 47  
06618 Naumburg  
Telefon: 03445-201576  
info@fbs-naumburg.de  
Leitung: Barbara Lohfink  
Büro: Elke Espenhahn

Die so ☺ gekennzeichneten Kurse finden mit Kindern oder mit Kinderbetreuung statt.

Träger der Einrichtung:  
Familienbund im Bistum  
Magdeburg und im Land  
Sachsen - Anhalt e.V.

Weitere Infos erhalten Sie unter **www.fbs-naumburg.de**  
In der regionalen Presse finden Sie regelmäßig Ankündigungen von Kursen, Vorträgen und Aktionen.  
Aktuell ist auch unser Blog: fbsnaumburg.blogspot.de

# Familienbildungsstätte Naumburg

# Programm

## Mai - Juni 2018



[www.fbs-naumburg.de](http://www.fbs-naumburg.de)

**Familiencafé am Nachmittag ☺** **Kurs Nr. 8236**  
montags, außer i. d. Ferien, von 15.30 -17.30 Uhr  
Gebühr: 2,50 € für Eltern mit einem Kind, weitere 0,50 €  
Leitung: Nicole Tekaath, Kunsttherapeutin u. Erzieherin  
**Offenes Atelier** **Kurs Nr. 8254**  
donnerstags ab 03.05.2018 von 14.30 -16.00 Uhr  
Gebühr: Kurs mit 6 Kurseinheiten 18,- €  
Leitung: Nicole Tekaath, Kunsttherapeutin

---

**Interkultureller Eltern-Kind-Kurs ☺** **Kurs Nr. 8205**  
Kursleitung: Nicole Tekaath, Elternbegleiterin  
Kurszeit: um 10.00 Uhr

---

**FABEL-Kurs ☺** **Kurs Nr. 8245**  
Kursbeginn: 04.04.18 um 10.00 Uhr Gebühr: 10 x 30,- €

**Musikkurs für die Kleinsten ☺**  
Kursgebühr: für 4 x 12,- €  
Kursbeginn: 02.05.18 um 15.45 Uhr **Kurs Nr. 8257**  
Kursbeginn: 02.05.18 um 17.00 Uhr **Kurs Nr. 8258**  
Kursleiterin beider Kurse: K.Lützkendorf, GfG-Familienber.

**Babymassage ☺** **Kurs Nr. 8220**  
Kursbeginn: 09.05.2018 um 11.30 Uhr  
Kursgebühr: 5x 35,- € Krankenkassen unterstützen  
Kursleitung: K.Lützkendorf, GfG-Babymassagekursleiterin

---

**„Kess erziehen“** **Kurs Nr. 8255**  
Der "KESS-erziehen" - Elternkurs vermittelt eine erzieherische Grundhaltung, die den Alltag leichter machen kann und die familiäre Stimmung positiv gestaltet.  
Kursgebühr: für 5 Kurseinheiten 30,- €/ 45,- € für Paare zzgl. Elternhandbuch  
Kursbeginn: Mittwoch, 30.05.2018 um 19.30 Uhr  
Kursleitung: Nicole Tekaath, Kess-Trainerin

---

**"Eltern-Kind-Turnen", 1 ,5 bis 3 Jahre ☺**  
Eltern oder Großeltern turnen mit ihren Kindern/ Enkeln  
Kursbeginn: Mi., 11.04.18, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 8237**  
Kursbeginn: Mi., 11.04.18, 16.45 Uhr **Kurs Nr. 8238**  
Kursgebühr: 9 x 27,- € (ein Kind und ein Elternteil)  
Kursleitung: B. Bräuer, H. Weber, Physiotherapeutinnen  
Kursbeginn: Fr., 13.04.18, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 8239**  
Kursgebühr: 9 x 27,- € (ein Kind und ein Elternteil)  
Kursleitung: B. Bräuer, H. Weber, Physiotherapeutinnen

**PowerGym**  
Verschiedene Kraft-, Dehnungs – und Lockerungsübungen verleihen dem Körper Schwung. Durch abwechslungsreiche Übungen mit Ball, Hanteln, Theraband u.a. werden alle Muskelgruppen angesprochen, das Gleichgewicht stabilisiert und die Beweglichkeit gefördert.  
Die., ab 03.04.18, 8.30 Uhr, 12x 48,- € **Kurs Nr. 8233**  
Mi., ab 04.04.18, 8.15 Uhr, 12x 48,- € **Kurs Nr. 8234**  
Leitung: Christa Wunschick, Fachübungsleiterin Gymnastik

---

**Rückenschule**  
Gezielte Übungen sollen helfen, Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich vorzubeugen. Vernachlässigte Muskelgruppen werden angesprochen, die das muskuläre Gleichgewicht des Bewegungsapparates und die Stabilität der Wirbelsäule aktiv sichern.  
Kursbeginn: Die., 20.03.18, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 8240**  
Kursbeginn: Die., 20.03.18, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 8241**  
**Der nächste Beginn beider Die.-Kurse ist am 19.06.18!**  
Kursbeginn: Do., 19.04.18, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 8242**  
Kursbeginn: Do., 19.04.18, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 8243**  
Kursgebühr: je 10 x Krankenkassenkurs 80,- €  
Kursleitung: K.Nowotnick, N.Merten, H.Weber, Physioth.

---

**Ganzkörperkräftigung „Multi Fit“** **Kurs Nr. 8232**  
Muskeltraining für den ganzen Körper und Entspannung  
Der Kurs ist auch geeignet für Mütter, die nach der Rückbildungsgymnastik noch weiter Sport treiben wollen.  
Kursbeginn: 19.03.2018 um 09.45 Uhr  
Am 25. Juni beginnt der nächste Kurs!  
Kursgebühr: 10x Krankenkassenkurs 80,- €  
Bei Bedarf zusätzlich Kinderbetreuung: 10,- €  
Kursleitung: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin

---

**Kreativ im Alltag** **Kurs Nr. 8256**  
**Ausdrucksmalen für Erwachsene** - das ist ein schöpferischer Prozess, bei dem die Neugier auf das eigene kreative Potenzial und die Experimentierfreudigkeit zählen.  
Leitung: Nicole Tekaath, Künstlerin  
Kursbeginn: Dienstag, 22.05.2018 um 19.00 Uhr  
Gebühr: 6 Termine je 1,5 Stunden, incl. Material 60,- €

**Aroha**  
–ist das Ganzkörpertraining der besonderen Art.  
Mit Aroha werden Gesäß, Oberschenkel und Bauch gefestigt: eine Inspiration aus Neuseeland mit toller Musik.  
Kursbeginn: verschiebt sich; wird bekanntgegeben  
Kursleiterin: Doris Simmelbauer, Aroha-Trainerin

---

**Internationale Folk– und Kreistänze** **Kurs Nr. 8219**  
Mit heiteren bis besinnlichen traditionellen Tänzen nach Liedern aus aller Welt nähern wir uns tanzend anderen Kulturen und spüren unsere Lebenskraft neu. Es sind keine Vorkenntnisse, keine Tanzpartner, nur die Freude am gemeinsamen Tanzen wichtig.  
Kurstermine: seit 12.01.2018, 1 x pro Monat  
Letzter Termin im 1. Halbjahr: 1. Juni 2018 um 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Doris Simmelbauer, Tanz-Trainerin

---

**„Erste Hilfe am Kleinkind“** **Kurs Nr. 8235**  
Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen, ein Angebot des DRK  
Termin: Sonnabend, 5. Mai 2018 von 9.00 bis 13.00 Uhr  
Gebühr: 13,- € pro TN

---

**AOK-Angebot: „Aktiv abnehmen“** **Kurs Nr. 8223**  
Krankenkassenkurs mit Dipl. Trophologin Sophia Schmidt  
Schwerpunkte: gesunde Ernährung in Theorie und Praxis, Kochen und Essen genießen, Lust auf Bewegung wecken  
Kursbeginn: Donnerstag, 26. April 2018 um 17.30 Uhr  
Kursgebühr: 120,- € AOK-Versicherte erhalten Gutscheine

---

**Yoga für Schwangere** **Kurs Nr. 8251**  
Kursleitung: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin  
Kursbeginn: 25. April 2018 um 16.30 Uhr  
Kursgebühr: 40,- € für 5 Kurstermine á 90 Minuten