

AOK-Angebot: „Aktiv abnehmen“ Kurs Nr. 7265
Krankenkassenkurs mit Dipl. Trophologin Sophia Schmidt
Beginn: 26.09.2017 um 17.30 Uhr, Gebühr 120,- €
Schwerpunkte z.B. gesunde Ernährung, Essen genießen

Schwangeren-Yoga Kurs Nr. 7306
Kursleitung: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin
Kursbeginn: 02. November 2017 um 17.00 Uhr
Kursgebühr: 40,- € für 5 Kurstermine á 90 Minuten

Weiterbildung für Erzieher und Lehrer

in den Winterferien 2018 von 9-15 Uhr oder auf Nachfrage
05.02.2017 Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten-Einführ.
06.02.2017 Burnout erkennen und Auswege finden-Einfü.
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 in der Zeit vom 01.12. - 03.12.2017 statt.
Thema: Wirbelsäule in Bewegung - Durch bewusstes Aus-
führen von Alltagsbewegungen bessert sich die Haltung.
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 in Abständen montags in der Zeit von 11.00 Uhr bis
17.00 Uhr in den Räumen der Familienbildungsstätte statt.

**Ab November gibt es in unserer Familienbildungs-
stätte 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 hineinle-
gen 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 Teilnahmegebüh-
ren erforderlich. Sie muss vor Kursbeginn im Büro der
FBS vorliegen, sonst ist der Start des Kurses sowie Ihre
Teilnahme nicht gewährleistet. Kursstart i.d.R. ab 10 TN.

Ermäßigungen In bestimmten Situationen (z.B. ALG II)
können wir Eltern mit Hilfe von „netzwerk leben“ die Ge-
bühr für verschiedene Eltern-Kind-Angebote ermäßigen.
Beim „Antrag auf Leistungen für Bildung und Teilhabe“ ist
die Familienbildungsstätte Partner. Sprechen Sie uns an.

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 Kinder-
betreuung 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 Ankündi-
gungen von Kursen, Vorträgen und Aktionen.

Familienbildungsstätte Naumburg

Programm

November-Dezember 2017



www.fbs-naumburg.de

Familiencafé am Nachmittag ☺ **Kurs Nr. 7295**
montags ab 16.10.2017 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 „Kultur macht stark“ **Kurs Nr. 7296**
montags ab 16.10.2017 von 15.00 -16.00 Uhr
Gebühr: Kurs mit 10 Kurseinheiten 30,- €
Leitung: Eva Kindler, Künstlerin und Pädagogin

Interkultureller Eltern-Kind-Kurs ☺ **Kurs Nr. 7297**
Kursleitung: Nicole Tekaath, Elternbegleiterin
Kursbeginn: 10.10.17 um 10.00 Uhr

FABELINO-Kurs ☺ **Kurs Nr. 7298**
Kursbeginn: 20.09.17 um 10.00 Uhr Gebühr: 10 x 30,- €
Musikkurs für die Kleinsten ☺ Gebühr 4 x 12,- €

Kursbeginn: 25.10.17 um 16.15 Uhr **Kurs Nr. 7302**
Kursbeginn: 26.10.17 um 16.00 Uhr **Kurs Nr. 7305**
Kursleiterin beider Kurse: K.Lützkendorf, GfG-Familienber.

Babymassage ☺ **Kurs Nr. 7277**
Kursbeginn: 15. November 2017 um 11.30 Uhr
Kursgebühr: 5x 35,- € Krankenkassen unterstützen
Kursleitung: K.Lützkendorf, GfG-Babymassagekursleiterin

„Kess erziehen“ **Kurs Nr. 7230**
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, 15.11.2017 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., 25.10.17, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 7278**
Kursbeginn: Mi., 25.10.17, 16.45 Uhr **Kurs Nr. 7279**
Kursgebühr: 8x 24,- € (ein Kind und ein Elternteil)
Kursleitung: B. Bräuer, H. Weber, Physiotherapeutinnen
Kursbeginn: Fr., 13.10.17, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 7280**
Kursgebühr: 8x 24,- € (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 07.11.17, 8.30 Uhr, 7x 40,- € **Kurs Nr. 7281**
Mi., ab 25.10.17, 8.15 Uhr, 9x 40,- € **Kurs Nr. 7282**
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., 17.10.17, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 7291**
Kursbeginn: Die., 17.10.17, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 7292**
Kursbeginn: Do., 09.11.17, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 7299**
Kursbeginn: Do., 09.11.17, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 7300**
Kursbeginn: Fr., 15.09.17, 16.45 Uhr **Kurs Nr. 7276**
Kursgebühr: je 10 x Krankenkassenkurs 80,- €
Kursleitung: K.Nowotnick, N.Merten, H.Weber, Physioth.

Funktionsgymnastik „Multi Fit“ **Kurs Nr. 7283**
Muskeltraining für den ganzen Körper und Entspannung
Der Kurs ist auch geeignet für Mütter, die nach der Rückbildungsgymnastik noch weiter Sport treiben wollen.
Kursbeginn: 06.11.2017 um 09.45 Uhr
Kursgebühr: 10x Krankenkassenkurs 80,- €
Bei Bedarf zusätzlich Kinderbetreuung: 10,- €
Kursleitung: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin

Kreativ im Alltag **Kurs Nr. 7304**
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, 12. September 2017 um 19.00 Uhr
Gebühr: 6 Termine je 1,5 Stunden, incl. Material 60,- €

Nähkurse für Fortgeschrittene
mit Ursula Pfenning **Kurs-Nr. 7307 und 7308**
Termine: am 04.11.17 und am 25.11.17 von 13 -16 Uhr
Gebühr: je 12,- € eigene Nähmaschine von Vorteil

Aroha **Kurs Nr. 7264**
–ist das Ganzkörpertraining der besonderen Art.
Mit Aroha werden Gesäß, Oberschenkel und Bauch gefestigt: eine Inspiration aus Neuseeland mit toller Musik.
Kursbeginn: 25.09.2017 um 20.00 Uhr
Kursgebühr: 40,- € für 10 Kurseinheiten
Kursleiterin: Doris Simmelbauer, Aroha-Trainerin

Internationale Folk- und Kreistänze **Kurs Nr. 7263**
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.
Kursbeginn: 04.08.2017 um 20.00 Uhr, 1 x pro Monat
Kursgebühr: 5 x 40,- €, Schnuppern 10,- €
Kursleiterin: Doris Simmelbauer, Tanz-Trainerin

Pilates **Kurs Nr. 7284**
gezieltes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung in Verbindung mit Atemübungen sowie Entspannung
Kursbeginn: 02.11.2017 um 16.00 Uhr
Kursgebühr: pro Kurseinheit 4,- € Kurs läuft 2017 aus
Kursleiterin: Susann Schmeißer, Fitnesstrainerin

Bauch-Beine-Po **Kurs Nr. 7288**
Fitnessangebot mit unterschiedlichen Sportgeräten zum Muskeltraining und zur Problemzonenbehandlung
Kursbeginn: 01.11.2017 um 18.00 Uhr
Kursgebühr: 32,- € für 8 Kurseinheiten
Kursleiterin: Susann Schmeißer, Fitnesstrainerin

Selbstverteidigung für Frauen **Kurs-Nr. 7227**
Selbstvertrauen und Stärke gewinnen durch das Erlernen u. Üben einfacher, aber wirkungsvoller Abwehrtechniken. Dieser Workshop ist auch für Mädchen ab 12 J. geeignet.
Kurszeit: Mo., 06.11.2017 von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Kursleiter: Günter Doecke, Trainer Ju-Jitsu-Kampfsport
Kursgebühr: 12,- € ermäßigt 8,- €

„Erste Hilfe am Kleinkind“ **Kurs Nr. 7230**
Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen, ein Angebot der AOK Sachsen-Anhalt
Termin wird bekanntgegeben, Anmeldung notwendig