

**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. 7222  
Kursleitung: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin  
Kursbeginn: 16. August 2017 um 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 40,- € für 5 Kurstermine á 90 Minuten

#### **Weiterbildung für Erzieher und Lehrer**

in den Oktoberferien von 9-15 Uhr oder auf Nachfrage  
10.10.2017 Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten-Folgev.  
12.10.2017 Konzepte der Elternarbeit und Beratung-Folge.  
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

Das nächste **Feldenkrais**-Wochenende mit Kursleiter Ralf Ziegler findet in der Zeit vom 1.12. - 03.12.2017 statt. Thema: Wirbelsäule in Bewegung - Durch bewusstes Ausführen von Alltagsbewegungen bessert sich die Haltung.  
Anmeldung unter: r-ziegler@gmx.de, 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. Die Gesprächstermine werden in der Presse veröffentlicht.

**Herzliche Einladung zum Tag der OFFENEN TÜR mit Schnupperangeboten zu den Kursen, Spiel, Spaß, Musik zum Mitmachen, Spielzeugbörse, Kuchen, Tee und Kaffee..... am Freitagnachmittag, 1. September 2017, von 15 Uhr bis 18 Uhr. Informieren Sie sich über unsere Arbeit, lassen sich von der Kursleitung in verschiedene Kursabläufe einführen und genießen die freundliche Atmosphäre.**

#### **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. Kursstart i.d.R. ab 10 TN.

**Ermäßigungen** In bestimmten Situationen (z.B. ALG II) können wir Eltern mit Hilfe von „netzwerk leben“ die Gebühr 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 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.

# Familienbildungsstätte Naumburg

## Programm

## September-Oktober 2017



[www.fbs-naumburg.de](http://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 ☺** **Kurs Nr. 7301**  
Kursbeginn: 20.09.17 um 16.15 Uhr Gebühr 4 x 12,- €  
Kursleiterin beider Kurse: K.Lützkendorf, GfG-Familienber.

---

**Babymassage ☺** **Kurs Nr. 7277**  
Kursbeginn: 20. September 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, 13.09.2017 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., 18.10.17, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 7278**  
Kursbeginn: Mi., 18.10.17, 16.45 Uhr **Kurs Nr. 7279**  
Kursgebühr: 9x 27,- € (ein Kind und ein Elternteil)  
Kursleitung: B. Bräuer, H. Weber, Physiotherapeutinnen  
Kursbeginn: Fr., 20.10.17, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 7280**  
Kursgebühr: 9x 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 24.10.17, 8.30 Uhr, 9x 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**  
Kursgebühr: 10 x Krankenkassenkurs 80,- €  
Kursbeginn: Do., 09.11.17, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 7299**  
Kursbeginn: Do., 09.11.17, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 7300**  
Kursgebühr: 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: 23.10.2017 um 09.45 Uhr  
Kursgebühr: 10x Krankenkassenkurs 80,- €  
Bei Bedarf zusätzlich Kinderbetreuung: 10,- €  
Kursleitung: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin

---

**Kreativ im Alltag** **Kurs Nr. 7278**  
**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,- €

**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: 48,- € für 12 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  
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: 26.10.2017, mittags um 12.10 Uhr  
Kursgebühr: 40,- € für 10 Kurseinheiten  
Kursleiterin: Susann Schmeißer, Fitnesstrainerin

---

**Bauch-Beine-Po** **Kurs Nr. 7288**  
Fitnessangebot mit unterschiedlichen Sportgeräten zum Muskeltraining und zur Problemzonenbehandlung  
Kursbeginn: 25.10.2017 um 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 40,- € für 10 Kurseinheiten  
Kursleiterin: Susann Schmeißer, Fitnesstrainerin

---

**Selbstverteidigung für Frauen** **Kurs-Nr. 7277**  
Selbstvertrauen und Stärke gewinnen durch das Erlernen u. Üben einfacher, aber wirkungsvoller Abwehrtechniken. Dieser Workshop ist auch für Mädchen ab 12 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