

ten: gesunde Ernährung, Essen genießen und Bewegung

Schwangeren-Yoga

Kurs Nr. 8216

Kursleitung: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin

Kursbeginn: 11. Januar 2018 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

05.02.2018 Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten-Einführ.

06.02.2018 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 wieder im Juli 2018 in unseren Räumen statt

Thematisch geht es wie stets um Gelenke, Faszien, Muskeln.... und damit verbunden um eine bessere 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, im Januar 2018 allerdings erst am 17.01.2018

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.

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

Januar-Februar 2018



www.fbs-naumburg.de

Familiencafé am Nachmittag ☺ **Kurs Nr. 8201**
montags ab 08.01.2018 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. 8202**
montags ab 08.01.2018 von 15.00 -16.00 Uhr
Gebühr: Kurs mit 10 Kurseinheiten 30,- €
Leitung: Eva Kindler, K
ünstlerin

Interkultureller Eltern-Kind-Kurs ☺ **Kurs Nr. 8205**
Kursleitung: Nicole Tekaath, Elternbegleiterin
Kursbeginn: 09.01.18 um 10.00 Uhr

FABEL-Kurs ☺ **Kurs Nr. 8209**
Kursbeginn: 10.01.18 um 10.00 Uhr Gebühr: 10 x 30,- €

Musikkurs für die Kleinsten ☺ Gebühr 4 x 12,- €
Kursbeginn: 10.01.18 um 16.15 Uhr **Kurs Nr. 8210**

Kursbeginn: 11.01.18 um 16.00 Uhr **Kurs Nr. 8213**
Kursleiterin beider Kurse: K.Lützkendorf, GfG-Familienber.

Babymassage ☺ **Kurs Nr. 8220**
Kursbeginn: 24. Januar 2018 um 11.30 Uhr
Kursgebühr: 5x 35,- € Krankenkassen unterstützen
Kursleitung: K.Lützkendorf, GfG-Babymassagekursleiterin

„Kess erziehen“ **Kurs Nr. 8221**
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, 24.01.2018 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., 10.01.18, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 8211**
Kursbeginn: Mi., 10.01.18, 16.45 Uhr **Kurs Nr. 8212**
Kursgebühr: 12 x 36,- € (ein Kind und ein Elternteil)
Kursleitung: B. Bräuer, H. Weber, Physiotherapeutinnen
Kursbeginn: Fr., 12.01.18, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 8217**
Kursgebühr: 11 x 33,- € (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 09.01.18, 8.30 Uhr, 12x 48,- € **Kurs Nr. 8204**
Mi., ab 10.01.18, 8.15 Uhr, 12x 48,- € **Kurs Nr. 8208**
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., 09.01.18, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 8206**
Kursbeginn: Die., 09.01.18, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 8207**
Kursbeginn: Do., 18.01.18, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 8214**
Kursbeginn: Do., 18.01.18, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 8215**
Kursgebühr: je 10 x Krankenkassenkurs 80,- €
Kursleitung: K.Nowotnick, N.Merten, H.Weber, Physioth.

Funktionsgymnastik „Multi Fit“ **Kurs Nr. 8200**
Muskeltraining für den ganzen Körper und Entspannung
Der Kurs ist auch geeignet für Mütter, die nach der Rückbildungsgymnastik noch weiter Sport treiben wollen.
Kursbeginn: 08.01.2018 um 09.45 Uhr
Kursgebühr: 10x Krankenkassenkurs 80,- €
Bei Bedarf zusätzlich Kinderbetreuung: 10,- €
Kursleitung: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin

Kreativ im Alltag **Kurs Nr. 8222**
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, 23. Januar 2018 um 19.00 Uhr
Gebühr: 6 Termine je 1,5 Stunden, incl. Material 60,- €

Nähkurse mit Ursula Pfenning
Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.
Die eigene Nähmaschine, Schere....sind mitzubringen.

Aroha **Kurs Nr. 8203**
–ist das Ganzkörpertraining der besonderen Art.
Mit Aroha werden Gesäß, Oberschenkel und Bauch gefestigt: eine Inspiration aus Neuseeland mit toller Musik.
Kursbeginn: 08.01.2018 um 20.00 Uhr
Kursgebühr: 48,- € für 12 Kurseinheiten
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.
Kursbeginn: 12.01.2018 um 20.00 Uhr, 1 x pro Monat
Kursgebühr: 6 x 48,- € Schnuppern 10,- €
Kursleiterin: Doris Simmelbauer, Tanz-Trainerin

Progressive Muskelentspannung **Kurs-Nr. 8218**
An- und Entspannung von Muskelpartien zum Stressabbau und Minderung von Nervosität in 10 Kurseinheiten
Kursbeginn: 12.01.2018 um 16.45 Uhr
Kursgebühr: Krankenkassenkurs 80,- €
Kursleitung: Haike Weber, Physiotherapeutin

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

AOK-Angebot: „Aktiv abnehmen“
Krankenkassenkurs mit Dipl. Trophologin Sophia Schmidt beginnt wieder im März 2018 mit folgenden Schwerpunk-