

Weiterbildung für Erzieher und Lehrer

Information und Anmeldung zu Seminaren:

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 **Feldenkreis**-Wochenende mit Kursleiter Ralf Ziegler findet Anfang Juli 2019 in unseren Räumen statt.

Thematisch dreht sich alles um die körperliche Beweglichkeit und einen schmerzarmen Alltag. Info und 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 bis 17.00 Uhr in den Räumen der Familienbildungsstätte statt.

Nächste Termine: 21.01.2019 und 18.02.2019

Mobiles Beratungsangebot

„Chancen am Arbeitsmarkt fördern“

- ein Angebot für alle, die sich beruflich neu orientieren wollen, nach einer Arbeitsstelle suchen oder einen Wiedereinstieg ins Berufsleben planen und dabei Beruf und Familie unter einen Hut bringen müssen.

Angebot des Jobcenters BLK und der Agentur für Arbeit Weißenfels, Terminankündigung in Kürze!

Es gibt in unserer Familienbildungsstätte eine

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

Immer zu den Öffnungszeiten steht 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 2019



www.fbs-naumburg.de

Babyccino ☺ Kurs Nr. 9218

für Eltern mit Kleinkindern von 0-3 Jahren u. Schwangere große Geschwisterkinder erhalten gesondertes Angebot donnerstags ab 10.01.2019 von 14.00 -17.00 Uhr

Gebühr: 3,00 € für Eltern mit einem Kind, weitere 0,50 €

Leitung: Kathleen Lützkendorf und Nicole Tekaath

Offenes Atelier Kurs Nr. 9202

montags ab 07.01.2019 von 15.30 -17.00 Uhr

Gebühr: Kurs mit 5 Kurseinheiten 20,- €

Leitung: Nicole Tekaath, Kunsttherapeutin

Interkultureller Eltern-Kind-Kurs ☺ Kurs Nr. 9221

freitags um 9.00 Uhr mit Maria Sill-Cepus, Pädagogin

FABEL-Kurs im 1. Lebensjahr ☺ Kurs Nr. 9211

Kursgebühr: 10 Kurseinheiten 40,- €

Kursbeginn: 09.01.2019 um 09.30 Uhr

Musikkurs für die Kleinsten ☺

Kursgebühr: für 10 x 40,- €

Kursbeginn: 09.01.2019 um 15.45 Uhr **Kurs Nr. 9213**

Kursbeginn: 09.01.2019 um 17.00 Uhr **Kurs Nr. 9214**

Kursleiterin beider Kurse: K.Lützkendorf, GfG-Familienber.

Babymassage ☺ Kurs Nr. 8307

Kursbeginn: 09.01.2019 um 11.00 Uhr

Kursgebühr: 5x 35,- € Krankenkassen unterstützen

Kursleiterin: K.Lützkendorf, GfG-Babymassagekursleiterin

„Kess erziehen“

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: 20.02.2019 um 19.30 Uhr

Kursleiterin: Nicole Tekaath, Kess-Referentin

"Eltern-Kind-Turnen", 1,5 bis 3 Jahre ☺

Eltern oder Großeltern turnen mit ihren Kindern/ Enkeln

Kursbeginn: Mi., 09.01.19, 15.30 Uhr **Kurs Nr. 9215**

Kursbeginn: Mi., 09.01.19, 16.45 Uhr **Kurs Nr. 9216**

Kursgebühr: 10 x 40,- € (ein Kind und ein Elternteil)

Kursleitung: B. Bräuer, H. Weber, Physiotherapeutinnen

Kursbeginn: Die., 08.01.19, 15.15 Uhr **Kurs Nr. 9206**

Kursgebühr: 10 x 40,- € (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 08.01.2019, 8.30 Uhr, 10 x 40,- € **Kurs Nr. 9204**

Mi., ab 09.01.2019, 8.15 Uhr, 10 x 40,- € **Kurs Nr. 9210**

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., 08.01.2019, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 9208**

Kursbeginn: Die., 08.01.2019, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 9209**

Kursbeginn: Do., 17.01.2019, 17.45 Uhr **Kurs Nr. 9219**

Kursbeginn: Do., 17.01.2019, 19.00 Uhr **Kurs Nr. 9220**

Kursgebühr: je 10 x Krankenkassenkurs 80,- €

Kursleitung: K.Nowotnick, N.Merten, H.Weber, Physioth.

Ganzkörperkräftigung „Multi Fit“ Kurs Nr. 9200

Muskeltraining für den ganzen Körper und Entspannung

Der Kurs ist auch geeignet für Mütter, die nach der Rückbildungsgymnastik noch weiter Sport treiben wollen.

Kursbeginn: 07.01.2019 um 09.45 Uhr

Kursgebühr:Krankenkassenkurs 80,- €, Kinderbetr. 10,- €

Kursleiterin: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin

Kreativ im Alltag - Ausdrucksmalen für Erwachsene

... das ist ein schöpferischer Prozess, bei dem die Neugier auf das eigene kreative Potenzial und die Experimentierfreudigkeit zählen, ab 19.02.2019 um 19Uhr

Kursleiterin: Nicole Tekaath, Künstlerin **Kurs Nr. 9225**

Gebühr: 6 Termine je 1,5 Stunden, incl. Material 60,- €

Strong by Zumba Kurs Nr. 9217

schweißtreibendes, hochintensives Workout zur Musik,

Ursprung liegt im Kampfsport, besonderes Muskeltraining

Kursbeginn: 09.01.2019 um 18 Uhr, 10 x 40,- €

Kursleitung: Annette Bayer, Fitnesstrainerin

Internationale Folk- und Kreistänze Kurs Nr. 9222

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: ab 11.01.19, 1 x pro Monat

Kursgebühr: 6 Termine 48,- €, Einzeltermin 10,- €

Kursleiterin: Doris Simmelbauer, Tanz-Trainerin

„Erste Hilfe am Kleinkind“ Kurs Nr. 9223

Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen, ein Angebot des DRK

Termin: Sonnabend, 6. April 2019 von 9 bis 13 Uhr

Gebühr: 13,- € pro TN

AOK-Angebot: „Aktiv abnehmen“ Kurs Nr. 9226

Krankenkassenkurs mit Dipl. Trophologin Sophia Schmidt
Schwerpunkte: gesunde Ernährung in Theorie und Praxis, Kochen und Essen genießen, Lust an Bewegung wecken

Kursbeginn: 28. März 2019, donnerstags um 17.30 Uhr

Kursgebühr: 120,- €,AOK-Versicherte erhalten Gutschein

Yoga für Schwangere Kurs Nr. 9227

Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, die helfen, die Schwangerschaft zu genießen und auf die Geburt vorzubereiten, Beckenbodenbeweglichkeit fördern

Kursleiterin: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin

Kursbeginn: auf Anfrage, Teilnahme von mind. 5 Frauen

Kursgebühr: 40,- € für 5 Kurstermine á 90 Minuten

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Entspannung nach Jacobsen

Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, ein „Insichhineinspüren“ bei den Übungen

Kursbeginn: 08. Januar 2018 um 16.30 Uhr

Kursgebühr: Krankenkassenkurs 80,- €, 10 Kurseinheiten

Kursleiterin: Haike Weber, Physiotherapeutin

Termine

Geburtsvorbereitung ☺ - Hebammenleistung-
Kursleitung: Christel Dräger, Hebamme **Kurs Nr. 9203**
Kursbeginn: 07.01.2019, 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. 9201**
Kinderbetreuung: Eigenanteil 10,- €
Kursbeginn: 14.01.2019, 11.00 Uhr 10 Kurseinheiten
Die Kosten übernimmt i.d.R. die Krankenkasse.

Hebammensprechstunde und Stillberatung

i.d.R. freitags von 9.00 - 12.00 Uhr
mit Versichertenkarte und vorheriger Anmeldung unter
0171-4984815 bei Christel Dräger oder 03445-201576
in der Familienbildungsstätte; darüber hinaus erhalten
Eltern mit Fragen zu Problemen beim Schlafen, Stillen,
Essen oder, wenn Babys oft weinen und schreien, Hilfe

Yoga für Schwangere **Kurs Nr. 9227**

Kursbeginn: Anfang 2019, wenn 5 TN angemeldet sind
Kursgebühr: 40,- € für 5 Kurstermine á 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Berger, Yoga-Lehrerin

Ganzkörperkräftigung „Multi Fit“ ☺ **Kurs Nr. 9200**

für Mütter nach der Rückbildung gut geeignet 10 x
Kursbeginn: 07.01.2019, 09.45 Uhr, mit Kinderbetreuung
Kursleitung: Kerstin Nowotnick, Physiotherapeutin
Gebühr: mit Krankenkasse 80,- €, Kinderbetreuung 10,- €

Babymassage ☺ **Kurs Nr. 9212**

Kursbeginn: 09.01.2019 um 11.00 Uhr
Kursgebühr: 35,- € für 5 Termine
Kursleitung: Christel Dräger, Kathleen Lützkendorf

„Fit in 1. Hilfe am Kind“ **Kurs Nr. 9223**

Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen am Sonnabend, 06.04.2019 von 9 - 13 Uhr
- ein Angebot des DRK - Gebühr: 13,- € pro TN

Babyccino ☺ **Kurs Nr. 9218**

donnerstags ab 10.01.2019 von 14.00 bis 17.00 Uhr
offener Treff für Eltern mit Kleinkindern von 0-3 Jahren
sowie Schwangere, große Geschwisterkinder erhalten ein
gesondertes Angebot
Gebühr: 3,- € pro Kind+Elternteil, 0,50 € für weitere Pers.

Es gibt in unserer Familienbildungsstätte eine
*** BÜCHERTÜR ***. Info in der Tür bitte lesen!
Immer zu den Öffnungszeiten steht 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, Di. 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
In der regionalen Presse finden Sie regelmäßig Ankündigungen von Kursen, Vorträgen und Aktionen.
Aktuell ist auch unser Blog: fbsnaumburg.blogspot.de

Familienbildungsstätte Naumburg

Programm ...rund um die Geburt... ab Januar 2019



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.

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.

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, Gebärlpositionen, 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.

„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

Babyccino

für Eltern mit Kleinkindern von 0-3 Jahren und Schwangere. Dieses Angebot gibt Raum für Begegnung und Gedankenaustausch, Stillberatung, hat eine Spielwiese für die kleinen Kinder und die größeren Geschwister lernen das Atelier kennen.

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.