



**Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück**


EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN



Programm 2023/24

Grußwort

What a wonderful world!

Schon Louis Armstrong hat von ihrer Schönheit gesungen, von den grünen Bäumen, den roten Rosen, dem blauen Himmel, den weißen Wolken, der dunklen Nacht und den Farben des Regenbogens. Und von den Menschen, die sich lieben, von ihren Babys und was sie alles lernen werden. Und dann stellt er immer wieder fest: What a wonderful world.

Ja, die Welt ist voller Wunder und es ist eine Welt, die es zu bewahren gilt. Es ist die Schönheit der Natur, die uns zeigt, wie wichtig es ist, sich den globalen Herausforderungen zu stellen und Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung dafür, dass auch zukünftige Generationen die Erde in ihrer Vielfalt und Schönheit erleben dürfen. Und es ist die faszinierende, alle Sinne ansprechende Schönheit der Natur, die uns Mut und Kraft gibt: Mut, Verantwortung zu übernehmen und Kraft, unser Verhalten zu ändern.

Also fangen wir endlich an, fernab der bekannten Pfade einen neuen, nachhaltigeren Weg zu gehen! Dabei sind die ersten Schritte meist die schwersten, führen sie doch aus der bekannten Komfortzone heraus. Auch wir als Fabi haben uns auf diesen Weg gemacht, z.B. wenn wir als Faire Fabi auf fair gehandelten Kaffee umstellen, neue Putzmittel verwenden, mehr regionale Produkte möglichst aus Bioanbau einsetzen, bei Neuanschaffungen die Nachhaltigkeit im Blick haben und das alles bei schmalem Budget! Und natürlich auch, wenn wir uns über lärm- und dreckintensive, parkplatzeinschränkende Bauarbeiten in 2023 freuen, weil damit doch die umfangreiche energetische Sanierung unseres Gebäudes verbunden ist.

Verantwortung für die zukünftige Welt übernehmen auch Eltern, wenn sie sich für ein Kind entscheiden. Wir als Fabi unterstützen diese Eltern mit vielen Kursangeboten und ermöglichen Austausch zum heraus-

fordernd-bereichernden Leben mit Kindern. Verantwortung lässt sich aber auch fernab vom Elternsein übernehmen, z.B. durch ein ehrenamtliches, sinnstiftendes Engagement.

Wer Verantwortung wahrnimmt, muss die eigenen Bedürfnisse im Blick behalten und Kraftreserven immer wieder füllen. Hier bietet das Fabi-Programm viele Möglichkeiten – für die einen ist das Auspowern im Sportbereich das richtige, andere schöpfen Kraft in den meditativ-entspannenden Bewegungs- und Achtsamkeitsangeboten, wieder andere singen regelmäßig im Chor oder spielen Theater. Kraft geben auch spirituelle Angebote und Kreativkurse. Viele unserer Kurse haben dabei Nachhaltigkeit im Blick, z.B. beim Nähen oder Kochen. Und auch im Eltern-Kind-Bereich ist der bewusste Umgang mit Materialien und Ressourcen Thema. Unsere Kurse bieten damit sowohl kräftigende Auszeiten als auch Impulse, Verhalten zu ändern, nachhaltiger zu leben und damit Verantwortung zu übernehmen. Damit schafft Fabi Anreize, ins Handeln zu kommen und wirksam zu werden – für diese wundervolle Welt und zukünftige Generationen.

Mach gerne mit!



Leitung der Ev. Familien-Bildungsstätte

P.S. Zur Verantwortung für die Welt gehört auch die Verantwortung für Frieden. Gerade im Jubiläumsjahr des Westfälischen Friedens und nach dem Ökumenischen Kirchentag ist dieses Thema bei uns weiterhin sehr präsent. So z.B. im Erzählcafé zum Frieden. Auch viele mediative Veranstaltungen der EEB zeigen Wege des friedlichen Miteinanders auf!

Inhaltsverzeichnis


Allgemeines, Organisatorisches

Grußwort	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fabi-Team	2
Kurse leiten, Ehrenamt, Praktikum	4
Austausch	5
Veranstaltungen, Highlights und Neuheiten	6
Mottogeburtstage in der Ev. Fabi	8
Ev. Fabi digital	8
Kursprogramm	9
Evangelische Familien-Bildungsstätte e.V.	74
Leitbild	75
Allgemeine Geschäftsbedingungen	75
Impressum	77
Ferienkalender	78
Anmeldekarte	79
Stichwortverzeichnis	81

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen durch.

Kursprogramm

■ Rund um die Geburt	9
■ Leben mit Kindern	12
Eltern mit Babys und Kleinkindern	12
Eltern und Kinder in Aktion	18
Kurse für Kinder und Jugendliche	19
Musik für alle	19
■ Familie vor Ort	21
DELFI® vor Ort	21
FUN® vor Ort	22
Griffbereit vor Ort	22
Elterntalk vor Ort	23
Weitere Angebote vor Ort	23
Familientreff Süd	24
■ Elternthemen	26
Wissenswertes für den Familienalltag	
digital	26
in Präsenz	28
Fort- und Weiterbildungen	31
■ Mitten im Leben	33
Glaube und Spiritualität	33
Stärke geben	35
■ Gesundes Leben	37
Entspannung und Achtsamkeit	37
Tanz und Fitness	43
Gymnastik und Kräftigung	46
Gesunde Ernährung	47
■ Kreative Freizeit	49
Ton, Farbe und mehr	49
Kreativgruppen	50
Stoffe, Faden und mehr	51

■ Kochen und Genießen	54
Kochkalender	54
Kochkurse	55
Kochclubs	60
Kochevents	60
■ Sprachen und Kultur	61
Sprachen	61
Kultur	62
■ Projekte und Kooperationen	63
DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr	63
Elterntalk	64
Griffbereit – Eltern-Kind-Gruppe	64
FUN® – Familie und Nachbarschaft	65
Handwerkszeug für Kinder (HWZ)	66
Betriebliche Ferienangebote	66
Notfallbetreuung für Kinder berufstätiger Eltern	67
Familientreff Süd	67
Kooperationen mit Kitas und Familienzentren	68
■ Evangelische Erwachsenenbildung (EEB)	70
Bildung bewegen, Haltung bilden!	70
Schwerpunkt EEB digital	71
Schwerpunkt EEB mediativ	72
Weitere Angebote	72

Die Evangelische Erwachsenenbildung (EEB) ist Mitglied im Netzwerk Osnabrück Inklusiv. Das Logo des blauen Vogels führt zu inklusiven Kursen. Weitere Informationen: www.bildunginklusive-os.de



Fabi-Team



Melanie Arndt
Leitung
Schwerpunkt: Junge Familie
Telefon: 0541/505 30-17
E-Mail: arndt@ev-fabi-os.de



Hans-Joachim Lukosch
Kaufmännische Leitung
Telefon: 0541/505 30-15
E-Mail: lukosch@ev-fabi-os.de



Nicole Schnorrenberg
Büro-Team



Stefanie Essing
Fachbereichsleitung
Schwerpunkt: Erwachsene
Telefon: 0541/50530-14
E-Mail: essing@ev-fabi-os.de



Danica Harder
Projektmitarbeiterin
Notfallbetreuung für Kinder
Telefon: 0541/50530-16
E-Mail: notfallbetreuung@ev-fabi-os.de



Ulrich Glawion
Büro-Team



Hanna Plappert
Fachbereichsleitung
Schwerpunkt: Familie vor Ort
Telefon: 0541/50530-19
E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Stefan Busjan
Hausmeister



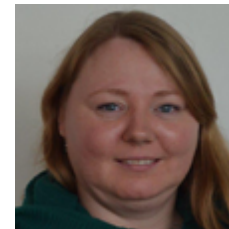
Alicia Rodriguez
Büro-Team



Helene Helfenstein Antunes
Projektmitarbeiterin
Elterntalk®,
Griffbereit® (in Elternzeit)
Telefon: 0541/50530-20
E-Mail: info@ev-fabi-os.de



Susanne Koerth-Brockfeld
Hausservice



Eva Wenzel (Elternzeitvertretung)
Projektmitarbeiterin
Griffbereit®
E-Mail: wenzel@ev-fabi-os.de



Wiebke Mai-Zalfen
Leitung Familientreff Süd
Telefon: 0541/7506325
E-Mail:
familientreff@ev-fabi-os.de



Susanne Shahadeh
Mitarbeiterin Familientreff Süd



Familientreff Süd
Iburger Straße 13
49082 Osnabrück



Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück

Telefonische Auskunft

Mo – Fr 9.00-11.00 Uhr
Di – Do 16.00-18.00 Uhr
Telefon: 0541/50530-0

Persönliche Beratung im Fabi-Büro

Mo – Fr 8.30-12.30 Uhr
Mo – Do 16.00-19.00 Uhr
Anna-Gastvogel-Straße 1
49080 Osnabrück

Anfragen per E-Mail

info@ev-fabi-os.de

Geburtstage in der Ev. Fabi

kindergeburtstag@ev-fabi-os.de

Online-Anmeldung für Kurse

www.ev-fabi-os.de oder www.fabi-ist-bunt.de

Ev. Familien-Bildungsstätte e. V.

Sparkasse Osnabrück
IBAN: DE29 2655 0105 0000 2527 42

Fabi digital



Homepage:
www.ev-fabi-os.de



Facebook:
Ev. Familien-Bildungsstätte Osnabrück



Instagram:
ev.fabi.os



YouTube:
Ev. Fabi Osnabrück

Kurse leiten

Unser abwechslungsreiches Programm lebt von den vielen Kursleiter*innen, die sich auf Honorarbasis für die Ev. Fabi engagieren und ihre Kompetenzen und Erfahrungen als freie Mitarbeiter*innen einbringen. Durch die enge Zusammenarbeit mit Familienzentren und Gemeinden können einzelne Angebote auch wohnortnah im ganzen Osnabrücker Land stattfinden.

Wir freuen uns immer über neue Honorarkräfte mit interessanten und informativen Kurskonzepten!

Wenn auch du deine besonderen Kompetenzen weitergeben und/oder dich im Bereich der Familienbildung/Erwachsenenbildung als Honorarkraft weiterentwickeln möchtest, nimm gerne Kontakt zu uns auf. Auch Neu- und Quereinsteiger*innen sind willkommen. Ihnen bieten wir Hospitationsmöglichkeiten sowie fachliche Begleitung und zeigen Möglichkeiten der Qualifizierung auf.

Aktuell suchen wir insbesondere Kursleitungen auf Honorarbasis für:

- Eltern-Kind-Kurse am Nachmittag
- Väterangebote, gerne auch am Wochenende
- Mottogeburtstage
- leckere, interessante, informative, gesellige Kochveranstaltungen
- Kreativkurse, gerne auch ausgefallener
- Sprachen und das Eintauchen in andere Länder und Kulturen.

Honorartätigkeiten im Bereich der Mottogeburtstage, Ferienangebote und bei Aktionen/Festen sind besonders gut für Student*innen geeignet. Hier suchen wir auch ohne konkrete Ausschreibungen regelmäßig Unterstützung und Initiativbewerbungen sind uns herzlich willkommen!

Bei Interesse an einer Honorartätigkeit schicke deine Kurzbewerbung (Anschreiben mit Informationen zur Kursidee, ggf. gewünschtem Einsatzort, Honorarvorstellung – sofern vorhanden – und Lebenslauf) per E-Mail an: info@ev-fabi-os.de oder direkt an die Fachbereichsverantwortlichen.

Ehrenamt

Wir freuen uns über Menschen, die uns Zeit schenken und den Fabi-Alltag ehrenamtlich bereichern wollen. Mitdenkende Köpfe und helfende Hände sind gerne gesehen! Lass uns gemeinsam überlegen, wie und in welchem Umfang du deine Stärken und deine Zeit ehrenamtlich in unsere Ev. Fabi oder auch den Familientreff Süd einbringen kannst.

Wenn du tiefere Einblicke in die Rahmenbedingungen, Strukturen und Aufgaben unserer Familienbildungsstätte erhalten und unsere Arbeit auch planend mitgestalten möchtest, ist vielleicht die Mitgliedschaft in unserem Verein das richtige für dich?! Gerne kommen wir dazu ins Gespräch.

Praktikum

Du möchtest unsere Ev. Fabi gerne im Rahmen eines Praktikums kennenlernen? Im Bereich der pädagogischen Fachbereichsarbeit und der Verwaltung ist dies für Student*innen und Berufsschüler*innen für mindestens drei Monate und bevorzugt auf Teilzeitbasis möglich. Auch ein Orientierungspraktikum ist umsetzbar.

Im Familientreff Süd, zum ersten Schnuppern, als Schülerpraktikum sowie für die Durchführung kleinerer Projekte sind auch Kurzzeitpraktika für Jugendliche ab 14 Jahren möglich.

Bei Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit oder einem Praktikum wende dich direkt an Melanie Arndt (Telefon: 0541/50530-17, E-Mail: arndt@ev-fabi-os.de).



Austausch

Liebe Kursleiter*innen,

Fabi ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs. So nutzen wir besonders die vielen kleinen Möglichkeiten im Fabi-Alltag, um mit euch ins Gespräch zu kommen. Darüber hinaus planen wir zum besseren gegenseitigen Kennenlernen und als kleines Dankeschön:

Besondere Veranstaltungen für unsere Kursleiter*innen in 2023/24

Freitag, 01.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

G99-001 Gemeinsamer Start in das Programmjahr

Schauen wir einmal, wie turbulent das Programmjahr 2023/24 beginnt und ob wir auf das neue Programmjahr 2023/24 auf einer halben Baustelle anstoßen müssen! Egal wie – wir freuen uns auf euch und den Austausch! Eure Kinder könnt ihr gerne mitbringen!

Sonntag, 03.03.2024, 11.00 - 13.00 Uhr

G99-002 Dankeschönbrunch

Was wäre unsere Fabi ohne euch Kursleiter*innen und Ehrenamtliche? Für euren Einsatz wollen wir DANKE sagen und laden deshalb zu einem leckeren Brunch und netten Gesprächen ein. Eure Kinder könnt ihr gerne mitbringen!

Für diese Veranstaltungen kannst du dich online oder auch direkt in der Fabi anmelden.

Klassische Fachgruppentreffen

Besonders im Projektbereich gibt es unsere klassischen Fachgruppentreffen. Die Termine hierzu werden innerhalb der Gruppe abgestimmt. Auch fachbereichsbezogen kann es im Laufe des Programmjahres Treffen geben. In der Regel laden die Fachbereichs-

verantwortlichen/Projektkoordinatorinnen per E-Mail ein.

Persönliches Gespräch

Fabi ist Trubel und Fabi ist Begegnung. Bitte sprecht uns bei Problemen, Fragen und besonderen Anliegen an. Vieles lässt sich direkt im persönlichen Gespräch mit der Fachbereichsleitung oder der Verwaltung am besten klären.

Neuigkeiten aus der Ev. Fabi per E-Mail

Über aktuelle und wichtige Entwicklungen informieren wir regelmäßig per E-Mail.



Veranstaltungen, Highlights

montags von 15.30 - 17.30 Uhr

Treffpunkt Fabi – Offenes Café für Jung und Alt und alle dazwischen



Herzlich willkommen im Treffpunkt Fabi – unserem neuen offenen Café für alle Generationen! Immer montags von 15.30 bis 17.30 Uhr öffnen wir für euch unser Foyer mit der Café-Ecke und bei Bedarf gerne weitere Räume. Auch draußen stehen Sitzmöglichkeiten bereit. Für die Kinder werden eine Kinderbetreuung und besondere Aktionen angeboten.

Triffst euch mit anderen Teilnehmer*innen, Kursleiter*innen, Kita-Eltern, netten Nachbar*innen, Freund*innen etc. auf einen kleinen Schnack, lässt die Kinder spielen, stärkt euch bei Kaffee, Tee und Kuchen (gegen Spende) und habt eine nette Zeit. Das Café wird regelmäßig durch kleinere Themenveranstaltungen bereichert.

Über Aktuelles zum Treffpunkt Fabi berichten wir auf unserer Homepage (www.ev-fabi-os.de), unseren Social-Media-Kanälen und auch über Aushänge. In den Ferien findet das Café nicht statt.

Samstag, 04.11.2023 und 11.11.2023, jeweils 10.00 – 14.30 Uhr

Herzessache Inklusion – Damit alle mitmachen können

Wie kann ein selbstverständliches Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung gelingen? Ausgehend von dieser Frage wollen wir in diesem Kurs ein Bewusstsein bilden, um Menschen mit Behinderung besser zu verstehen und Barrieren abzubauen. Dazu gehören das Kennenlernen von leichter Sprache und Gebärden sowie Denkanstöße und Anregungen mithilfe der Fragen aus dem Index für Inklusion. Durch das Zusammenbringen von Erfahrungen wollen wir gemeinsam Ideen entwickeln, wie mehr Teilhabe gelingen kann.

Freitag, 15.12.2023, 16.30 – 21.00 Uhr

Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt



Weihnachten naht! Das Warten verkürzt dir unser beliebter Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt! Wenige Tage vor dem Fest kannst du besondere Geschenke basteln und in unserer großen Küche feine Köstlichkeiten zaubern und naschen. Dabei erlebst du die Fabi in einem ganz besonderen Lichterglanz! Lass dich von unserem Zauber einfangen!

Es ist geplant, den Lichterzauber gemeinsam mit den Eltern ab ca. 20.15 Uhr mit Liedern, Geschichten und Punsch ausklingen zu lassen.

Weitere Informationen zu diesem Angebot für Kinder im Grundschulalter folgen nach den Herbstferien in einem gesonderten Flyer und auf unserer Homepage (www.ev-fabi-os.de). Du kannst dich gerne schon jetzt als Interessent*in anmelden (Kurs G23-001).



Samstag, 02.03.2024, 11.00 – 15.00 Uhr

Einfach tanzen! Der Tanz-Tag in der Fabi

Einen Einblick in die Vielfalt verschiedener Tanzangebote bietet der „Tanz-Tag“ in der Fabi. In den Kurseinheiten (45 Minuten), die je nach Interesse besucht werden können, kannst du Neues ausprobieren, dich von der Musik mitreißen oder tragen lassen. Von eher ruhigen bis fetzigen Rhythmen geht es vor allem um eins: Spaß haben!

Detaillierte Infos zu den einzelnen Angeboten findest du auf unserer Homepage.

und Neuheiten in 2023/24

NEU – NEU

Hier findest du eine Auswahl unserer Neuheiten, weitere entdeckst du im Heft.

Prä- und postnatales Aquafitness-training (S. 10)

G10-011 Di, 28.11.2023, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x)

G10-012 Di, 16.04.2024, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x)

Blockflötenunterricht in der Gruppe für Anfänger*innen von 6 bis 8 Jahren mit Claudia Otten (S. 19)

G24-001 Mi, 23.08.2023, 15.15 - 16.00 Uhr (8 x)

G24-005 Mi, 23.08.2023, 16.15 - 17.00 Uhr (8 x)

Let's dance and make music am Sonnenhügel – Lasst uns tanzen und musizieren! (S. 23)

G25-001 Fr, 25.08.2023, 10.00 - 10.45 Uhr

Digitale, kostenlose Elternthemenveranstaltungen (ab S. 26)

Angebote der Reihen Eltern S(s)tärken, Kinder leicht erziehen sowie von Kinderzimmerwetter findest du unter den Kursnummern G31-100 bis G31-117.

Trageworkshop – Wie kann ich mein Kind am besten tragen (S. 29)

G31-009 Di, 19.09.2023, 9.30 - 11.30 Uhr

G31-010 Di, 13.02.2024, 9.30 - 11.30 Uhr

Windelfrei – von Anfang an (S. 30)

G31-013 Di, 21.11.2023, 9.30 - 12.30 Uhr

G31-014 Do, 14.03.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Leckerschmeckern Appetit gemacht – gesundes Essen im Familienalltag (S. 30)

G31-015 Di, 28.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G31-016 Do, 07.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mein sensibles kleines Wunder – Was geht in meinem Baby vor? (S. 30)

G31-017 Sa, 20.01.2024, 10.00 - 12.15 Uhr

Unsere Familie wird größer (S. 31)

G31-018 Di, 09.04.2024, 18.45 - 21.00 Uhr

Herzessache Inklusion (S. 36)

G42-008 Sa, 04.11.2023 und Sa, 11.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr

Erzählcafé „Denn der Frieden sitzt in uns Menschen drin“ (S. 36)

G42-009 Do, 16.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Qigong für mehr Lebensqualität (ab S. 39)

G51-025 Mi, 20.09.2023, 10.45 - 11.45 Uhr (4 x) und weitere Kurse

Mit Waldbaden® und Achtsamkeit die Jahreszeiten bewusst erfahren (S. 41)

G51-051 Sa, 26.08.2023, 10.00 - 12.15 Uhr

G51-052 Sa, 23.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

G51-053 Sa, 13.04.2024, 14.30 - 16.45 Uhr

G51-054 Sa, 01.06.2024, 10.00 - 12.15 Uhr

Arabics® – Tanz-Fitness aus 1001 Nacht! (S. 45)

G52-053 Do, 24.08.2023, 19.45 - 20.45 Uhr (7 x)

G52-054 Do, 02.11.2023, 19.45 - 20.45 Uhr (7 x)

Pilates light – Basiskurs (S. 47)

G53-017 Do, 24.08.2023, 17.30 - 18.30 Uhr (8 x) und weitere Kurse

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr) – Darmgesunde Ernährung (S. 48)

G54-009 Di, 23.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Töpfern – Weihnachtskeramik (S. 50)

G61-014 Fr, 24.11.2023, 15.30 - 18.30 Uhr (4 x)

Makramee für Anfänger*innen (S. 51)

G63-000 Mi, 08.11.2023, 18.00 - 20.30 Uhr (2 x)

Vegane Kochkurse (ab S. 55)

G71-002 Do, 07.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-004 Sa, 23.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

G71-007 Mi, 11.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-015 So, 26.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

G71-019 Mi, 06.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-020 Mi, 13.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

In der Weihnachtsbäckerei – der Backmarathon in der Ev. Fabi (S. 57)

G71-017 Fr, 01.12.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Theater – Spiel und Bühne! (S. 62)

G82-009 Mi, 08.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr (6 x)



Spaß haben und Neues entdecken

– Mottogeburtstage in der Ev. Fabi

Du möchtest einen unvergesslichen Geburtstag erleben? Dann bist du in der Ev. Fabi genau richtig! In unserer großen Küche, dem gemütlichen Bewegungsraum, dem lichtdurchfluteten Tanzsaal, der Kreativwerkstatt und den Seminarräumen kannst du mit deinen Gästen leckere Rezepte ausprobieren, herausfordernde Teamaufgaben lösen, klassische Geburtstagsspiele kennenlernen oder auch fantasievolle Dinge gestalten. Ihr könnt euch professionell fotografieren lassen, Improtheater-Erfahrungen sammeln und vieles mehr. Viele unterschiedlichste Mottogeburtstage für Kinder und Kids im Alter von 5 – 17 finden sich im Angebot der Ev. Fabi – schau für weitere Informationen auf unserer Homepage!

Beachte bitte eine Bearbeitungszeit von bis zu 4 Wochen.

In 2023 wollen wir unser Angebot an Mottogeburtstagen außerdem deutlich ausweiten und freuen uns über neue engagierte Geburtstagskursleitungen auf Honorarbasis. Neben Spaß an der Arbeit mit Kindern muss du nur Organisationstalent und Begeisterung mitbringen! Zündende Motto-Ideen sind von Vorteil, hier unterstützen wir aber gerne!



**Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück**

Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.

Anna-Gastvogel-Straße 1
49080 Osnabrück

Tel. 0541/50530-0
www.ev-fabi-os.de

E-Mail: kindergeburtstag@ev-fabi-os.de

Ev. Fabi – digital

Fabi ist persönliche Begegnung – ein Lernen im Austausch mit anderen Menschen! Das können wir auch digital und haben hier mittlerweile unterschiedliche Formate ausprobiert und professionalisiert.

Gerade für junge Eltern ist es oft schwer, am Abend an einer Präsenzveranstaltung teilzunehmen. Wieviel leichter ist es da, sich über ZOOM von zuhause einzulinken, kompetenten Referent*innen zuzuhören und digital in den Austausch zu kommen? Deshalb freuen wir uns, euch mit der digitalen Themenreihe „Eltern S(s)tärken“ auf Osnabrücker Ebene und der Reihe „Kinderleicht erziehen“ auf Niedersachsebene sowie den zweiteiligen und interaktiven Video-Seminaren von „Kinderzimmerwetter“ attraktive und gebührenfreie digitale Elternthemenveranstaltungen präsentieren zu dürfen. Mehr dazu findet ihr ab S. 26.

Sehr gerne weisen wir auch auf die vielen digitalen Veranstaltungen der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB) hin, die ab S. 70 in diesem Heft zu finden sind.

Auch wenn der Schwerpunkt unserer Arbeit auf den Präsenzveranstaltungen liegt, freuen wir uns über neue Kursleiter*innen, die Lust haben, digital das eine oder andere auszuprobieren und so Teilnehmer*innen zu erreichen, die den Weg in unsere Fabi aus verschiedenen Gründen nicht finden können.



Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitung

für Schwangere und ihre Partner/Begleitung

Die Geburtsvorbereitung bietet euch ein breites Spektrum an Informationen rund um die Geburt. An 7 Abenden, davon sind 2 mit Partner/Begleitung, gehen wir auf alle wichtigen Themen zu Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby ein. Neben diesen theoretischen Inhalten werden auch ganz praktische Übungen zu Atmung, Entspannung und der Körpererfahrung angeboten, um umfassend auf die bevorstehende Zeit vorzubereiten. Dabei bleibt natürlich Raum für einen gemeinsamen Austausch und individuelle Fragen.

An den zwei Partnerabenden könnt ihr euch gemeinsam auf die Geburt, aber auch auf die Zeit danach vorbereiten und einstimmen. Der Eigenanteil für den Partner/die Begleitung beträgt insgesamt 60,00 Euro und ist direkt mit der Hebamme abzurechnen.

Bitte bring deine Versichertenkarte zum 1. Treffen mit, da die Hebamme ihr Honorar direkt mit der Krankenkasse abrechnet. Dies gilt nur für Termine, an denen du tatsächlich teilgenommen hast. Da die Gebühren für versäumte Stunden nicht von der Krankenkasse übernommen werden, sind sie von den Teilnehmerinnen selber zu tragen (pro Termin 15,92 € für gesetzlich und 31,84 € für privat Versicherte) und werden nach Kursende gemeinsam mit den Fabi-Kursgebühren (18,50 €) per Lastschrift eingezogen. Der Grund für die Nichtteilnahme ist dabei unerheblich! Da die Kursstunden aufeinander aufbauen, ist ein Nachrücken in den Kurs leider nicht möglich. Wenn du beim 1. Termin nicht dabei sein kannst, informiere uns bitte per E-Mail an info@ev-fabi-os.de.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Versichertenkarte zum 1. Termin

Termin: wöchentlich

G10-001 Di, 22.08.2023, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)
(nicht am 03.10.2023)

G10-002 Di, 07.11.2023, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)

G10-003 Di, 09.01.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)

G10-004 Di, 27.02.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)
(nicht in den Osterferien)

G10-005 Di, 30.04.2024, 18.00 - 20.00 Uhr (7 x)
(nicht am 21.05.2024)

Leitung: Arezou Alipour, Hebamme

Gebühr: 18,50 € (plus evtl. versäumter Termine und 60,00 € Eigenanteil für Begleitung)

Stillvorbereitungskurs

für werdende Eltern

Für viele werdende Eltern ist es selbstverständlich, dass ihr Baby gestillt werden soll. Dabei wird schnell vergessen, dass Stillen ein sozial erlernter Prozess ist, der geübt werden muss und gerade zu Beginn auch störanfällig ist. Eher normale Startschwierigkeiten führen daher oft zu Verunsicherung, Stress und leider auch zu Stillabbrüchen. Und Partner*innen fühlen sich hilflos und unterschätzen, wie stärkend sie gerade in dieser Zeit für die stillende Frau sein können. Für einen guten Stillstart und eine entspannte Stillzeit sind daher vertiefende Informationen und eine gute Vorbereitung für alle Elternteile sehr wertvoll. Im Kurs werdet ihr deshalb bereits vor der Geburt mit Wissen über die natürlichen Abläufe und Unterstützungsmöglichkeiten versorgt, damit der Stillstart und die Stillzeit einfacher und noch schöner werden.

Termin: Einzelveranstaltung

G10-006 Mo, 18.09.2023, 16.30 - 19.30 Uhr

G10-007 Do, 25.01.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

G10-008 Do, 16.05.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Katja Plietz, Stillberaterin, artgerecht®-Coach

Gebühr: 22,00 € (Elternpaare zahlen 35,00 €)



ALLES FÜR...

...den kostbaren ersten Kontakt

mit deinem Baby

AUSSERDEM BEI UNS:

- ▶ *Naturtextilien und Schuhe für kleine und große Leute*
- ▶ *Still- und Wickeloase*

www.impulse-os.de

 [impulse_os](https://www.instagram.com/impulse_os)

impulse | Kleine Hamkenstraße 5 - 7 | 49074 Osnabrück | 0541.29292 | info@impulse-os.de

Yoga in der Schwangerschaft **- Präventionskurs**

für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung

Zur Vorbereitung auf die Geburt bietet Yoga sowohl in körperlicher als auch in emotionaler Hinsicht eine gute Möglichkeit, aktiv und trotzdem entspannt zu sein. Dieser Kurs vermittelt wichtige Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga, die zu Hause leicht weitergeübt werden können. Sie sind hilfreich bei kleineren körperlichen Problemen und lassen mehr Energie, Ruhe und Gelassenheit entstehen.

Auch für Frauen mit Yoga-Erfahrung bietet der Kurs einen wichtigen Einblick in eine veränderte Übungsweise des Yoga während der Schwangerschaft. Am Ende des Kurses erhältst du ein Handout der erlernten Übungen.

Bitte erkundige dich bei deiner Krankenkasse nach den Möglichkeiten einer Kostenerstattung dieses Präventionskurses.

Mitzubringen: Decke, evtl. etwas zu trinken

Termin: wöchentlich

G10-009 Mi, 01.11.2023, 15.15 - 16.30 Uhr (8 x)

G10-010 Mi, 10.04.2024, 15.15 - 16.30 Uhr (8 x)

Veranstaltungsort: Yogaschule Osnabrück, Bielefelder Str. 24, 49082 Osnabrück

Leitung: Brigitte Jung-Wilke, Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Gebühr: 100,00 € (inkl. Handout)

Prä- und postnatales Aquafitnessstraining **für Frauen vor und nach der Schwangerschaft**

Aquafitness in der Schwangerschaft und nach der Geburt ist eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung von Mutter und Baby sowie ein geburtsvorbereitendes und rückbildendes Training.

Aquafitness ist aufgrund der zahlreichen positiven Effekte die meist empfohlene Sportart rund um die Geburt. Ein regelmäßiges, abgestimmtes Training im 32 Grad warmen Wasser steigert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Es bietet zudem eine hervorragende Vorbereitung auf die anstehende Geburt. Vor allem rhythmische Bewegungsreize fördern die Gesamtmotorik, die Koordination und sogar die Sprachentwicklung des Babys und wirken sich so positiv auf die Entwicklung und Gesundheit des Ungeborenen aus. Nach der Geburt bietet sich Aquafitness als schonendes Aufbaustraining an. Schwangere dürfen diesen Kurs ab der 14. Schwangerschaftswoche bis zum errechneten Entbindungstermin besuchen. Voraussetzung dafür ist ein physiologischer Schwangerschaftsverlauf. Bereits entbundene Frauen dürfen ca. 8-10 Wochen nach der Geburt starten.

Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch

Termin: wöchentlich

G10-011 Di, 28.11.2023, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x)

G10-012 Di, 16.04.2024, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x)

Veranstaltungsort: Horst-Kösling-Schule (Bad), Ernst-Sievers-Str. 45/47, 49078 Osnabrück

Leitung: Silke Zipplies, Aquafitnesstrainerin, Kursleitung für prä- und postnatales Training

Gebühr: 56,00 € (inkl. Schwimmbadmiete und Versicherung)

Rückbildung mit Kind für Mütter mit ihren Babys

Die Rückbildungsgymnastik vermittelt dir Kenntnisse über den Aufbau des Beckenbodens und seiner Funktion. In vielfältigen Übungen lernst du, die verschiedenen Muskeln wahrzunehmen und zu stärken. Da durch Schwangerschaft und Geburt nicht nur der Beckenboden sehr beansprucht wurde, werden auch

die Rückenmuskulatur, die Schulter-/Nackmuskulatur und die Beinmuskulatur durch gezielte Übungen gestärkt. Bauchmuskelübungen schließen sich an, wenn der Beckenboden ausreichend stabilisiert wurde. Während der Übungen, bei denen dein Baby immer dabei ist, gibt es ausreichend Raum für Gespräche und den gemeinsamen Austausch.

Die Rückbildungsgymnastik kann frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden.



Bitte bring deine Versichertenkarte zum 1. Treffen mit, da die Hebamme ihr Honorar direkt mit der Krankenkasse abrechnet. Dies gilt nur für Termine, an denen du tatsächlich teil-

genommen hast. Da die Gebühren für versäumte Stunden nicht von der Krankenkasse übernommen werden, sind sie von den Teilnehmerinnen selber zu tragen (pro Termin 7,96 € für gesetzlich und 15,92 € für privat Versicherte) und werden nach Kursende gemeinsam mit den Fabi-Kursgebühren (18,50 €) per Lastschrift eingezogen. Der Grund für die Nichtteilnahme ist dabei unerheblich! Da die Kursstunden aufeinander aufbauen, ist ein Nachrücken in den Kurs leider nicht möglich.

Wenn du beim 1. Termin nicht dabei sein kannst, informiere uns bitte per E-Mail an info@ev-fabi-os.de.

Mitzubringen: Anti-Rutsch-Socken, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Flasche Wasser, Versichertenkarte zum 1. Termin

Termin: wöchentlich

G10-013 Mo, 28.08.2023, 9.00 - 10.00 Uhr (10 x) (nicht am 02.10.2023 und in den Herbstferien)

G10-014 Mo, 28.08.2023, 10.15 - 11.15 Uhr (10 x) (nicht am 02.10.2023 und in den Herbstferien)

G10-015 Mo, 08.01.2024, 9.00 - 10.00 Uhr (10 x)

G10-016 Mo, 08.01.2024, 10.15 - 11.15 Uhr (10 x)

G10-017 Mo, 08.04.2024, 9.00 - 10.00 Uhr (10 x) (nicht am 20.05.2024)

G10-018 Mo, 08.04.2024, 10.15 - 11.15 Uhr (10 x) (nicht am 20.05.2024)

Leitung: Sieglinde Schoor, Hebamme, Emotionelle Erste Hilfe Beraterin®, Erzieherin

Gebühr: 14,00 € (plus evtl. versäumter Termine)

Beckenboden-Workout für Mamas Training nach der Rückbildung

Du möchtest nach der Rückbildung auch weiterhin gezielt deinen Beckenboden und deine Körpermitte stärken? Du hast Lust, etwas für deine Fitness und dein Wohlbefinden zu tun? Dann bist du hier genau richtig! Wir kombinieren das Beckenbodentraining mit einem effektiven Workout zur Kräftigung deiner Muskulatur, zur Verbesserung deines Körpergefühls und zur Steigerung deiner Beweglichkeit.

Termin: wöchentlich

G10-019 Mi, 30.08.2023, 19.30 - 20.30 Uhr (7 x)

G10-020 Mi, 08.11.2023, 19.30 - 20.30 Uhr (5 x)

G10-021 Mi, 10.01.2024, 19.30 - 20.30 Uhr (9 x) (nicht am 14.02.2024)

G10-022 Mi, 17.04.2024, 19.30 - 20.30 Uhr (7 x) (nicht am 01.05.2024)

Leitung: Eva Gödde, Fitness-, Beckenboden- und Wirbelsäulentrainerin, Coachin

Gebühr: 45,00 € (5 x) 81,00 € (9 x)
63,00 € (7 x)

Leben mit Kindern

Eltern mit Babys und Kleinkindern

Babymassage – Freude und Vertrautheit durch sanfte Berührung für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat

Babymassage fördert auf natürliche und zärtliche Weise die gesunde Entwicklung und ergänzt die sprachliche Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern. Im Kurs nehmen wir uns Zeit zu entdecken, welche Art der Berührung die gemeinsame Entspannung fördert und gehen auf individuelle Bedürfnisse des Kindes ein.

Termin: wöchentlich

G21-001 Mo, 11.09.2023, 11.00 - 12.00 Uhr (5 x)

G21-002 Mo, 06.11.2023, 11.00 - 12.00 Uhr (5 x)

G21-003 Mo, 05.02.2024, 11.00 - 12.00 Uhr (5 x)

Leitung: Arezou Alipour, Hebamme

Gebühr: 39,50 €

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

für Eltern mit Babys zwischen der 6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat

Singen, spielen, quatschen, matschen und viel lachen – DELFI®-Kurse unterstützen Babys, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und geben Eltern Sicherheit und Orientierung in der neuen Familienphase. Sie lernen, wie sie einfühlsam die Bedürfnisse ihres Babys wahrnehmen und es bei seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung unterstützen können.

Die DELFI®-Leiterin gibt vielfältige Anregungen, zeigt Halte- und Tragegriffe sowie Finger-, Berührungs- und Singspiele und informiert fachlich-kompetent



über aktuelle Themen rund um das erste Lebensjahr. Die Eltern knüpfen Kontakte zu anderen Familien, tauschen ihre Erfahrungen aus und stärken sich gegenseitig in dieser wichtigen, schönen, aufregenden, aber oft auch anstrengenden Zeit. Die Babys genießen es, die eigenen Fähigkeiten und ihre Umwelt ohne Kleidung im wohligen warmen Raum zu erproben. Im Mittelpunkt eines DELFI®-Treffens steht der Spaß am Miteinander.

DELFI® richtet sich an Eltern mit Babys zwischen der 6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat. Die Teilnehmer*innen bleiben möglichst ein Jahr in der Gruppe zusammen.

Auf Wunsch der Gruppe kann auch ein*e externe*r Referent*in zu speziellen Fachfragen (z.B. Tragehilfen, Ernährung, Erste Hilfe, Schlaf) in den Kurs kommen. Außerdem kann ein Termin nach Absprache als Väter-DELFI® oder als Familien-DELFI® stattfinden. Dafür fällt jeweils ein regulärer Kurstermin aus.

DELFI® ist ein etabliertes Konzept evangelischer Familienbildung und wird durch Mittel der Landeskirche unterstützt, sodass Ermäßigungen auf Nachfrage möglich sind. Bitte sprich uns an!

Anmeldebedingungen:

Ein DELFI®-Kursjahr besteht aus dem Startkurs und bis zu drei Folgekursen. Teilnehmer*innen des Startkurses können sich vorrangig für die entsprechenden Folgekurse anmelden. Sollten Plätze in Folgekursen freierwerden, ist ein Nachrücken ggf. möglich. Bitte lasst euch dafür auf die Warteliste setzen.



DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: August-September-Oktober 2022 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Folgekurs von F21-033 aus dem letzten

Programmjahr:

G21-004 Mi, 23.08.2023, 14.30 - 16.00 Uhr (8 x)

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 76,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: September-Oktober-November 2022 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Folgekurs von F21-035 aus dem letzten

Programmjahr:

G21-005 Do, 24.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x)

Leitung: Hanna Plappert, DELFI®-Leiterin, Sozialpädagogin, M.A. Bildungswissenschaften

Gebühr: 76,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: September-Oktober-November 2022 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Folgekurs von F21-083 aus dem letzten

Programmjahr:

G21-006 Fr, 25.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x)

Leitung: Judith Bickhofe, DELFI®-Leiterin, Heilerziehungspflegerin

Gebühr: 76,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI®-Info zu Start- und Folgekursen:
Teilnehmer*innen des Startkurses können sich vorrangig für die entsprechenden Folgekurse anmelden, ggf. ist ein Nachrücken möglich.
Bitte lass dich dafür auf die Warteliste setzen.

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Oktober-November-Dezember 2022 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Folgekurse von F21-036 aus dem letzten

Programmjahr:

G21-007 Mi, 23.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x)

G21-008 Mi, 01.11.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (7 x)

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)
76,00 € (8 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Dezember 2022-Januar-Februar 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Folgekurse von F21-038 (Dienstag) aus dem letzten

Programmjahr:

G21-009 Fr, 25.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x)

G21-010 Fr, 03.11.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (7 x)

G21-011 Fr, 12.01.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (9 x)
(nicht am 02.02.2024)

Leitung: Judith Bickhofe, DELFI®-Leiterin, Heilerziehungspflegerin

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)
76,00 € (8 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)
85,50 € (9 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Januar-Februar-März 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Folgekurs von F21-037 aus dem letzten

Programmjahr:

G21-012 Mo, 21.08.2023, 10.30 - 12.00 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

G21-013 Mo, 06.11.2023, 10.30 - 12.00 Uhr (7 x)

G21-014 Mo, 08.01.2024, 10.30 - 12.00 Uhr (10 x)

Leitung: Danica Harder, DELFI®-Leiterin, Bankkauffrau

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)
95,00 € (10 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: März-April-Mai 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-015 Mi, 23.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x)

Folgekurse:

G21-016 Mi, 01.11.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (7 x)

G21-017 Do, 11.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (9 x)
(nicht am 01.02.2024)

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)
76,00 € (8 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)
85,50 € (9 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Bitte bring zu jedem DELFI®-Termin mit:
Wickel- und Wechselsachen,
Handtücher, Getränke

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: April-Mai-Juni 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-018 Do, 24.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x)

Folgekurse:

G21-019 Do, 02.11.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (7 x)

G21-020 Do, 11.01.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (9 x)
(nicht am 01.02.2024)

G21-021 Do, 04.04.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)
(nicht am 09.05.2024)

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

76,00 € (8 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

85,50 € (9 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

95,00 € (10 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: April-Mai-Juni 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-022 Mo, 21.08.2023, 8.45 - 10.15 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

Folgekurse:

G21-023 Mo, 06.11.2023, 8.45 - 10.15 Uhr (7 x)

G21-024 Mo, 08.01.2024, 8.45 - 10.15 Uhr (10 x)

G21-025 Mo, 08.04.2024, 8.45 - 10.15 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Danica Harder, DELFI®-Leiterin, Bankkauffrau

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

85,50 € (9 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

95,00 € (10 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Juni-Juli-August 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-026 Mo, 06.11.2023, 15.00 - 16.30 Uhr (7 x)

Folgekurse:

G21-027 Mo, 08.01.2024, 15.00 - 16.30 Uhr (10 x)

G21-028 Mo, 08.04.2024, 15.00 - 16.30 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Melanie Arndt, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

95,00 € (10 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Juni-Juli-August 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-029 Fr, 03.11.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (7 x)

Folgekurse:

G21-030 Fr, 12.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (9 x)
(nicht am 02.02.2024)

G21-031 Fr, 05.04.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x)
(nicht am 10.05.2024)

Leitung: Judith Bickhofe, DELFI®-Leiterin, Heilerziehungspflegerin

Gebühr: 66,50 € (7 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

85,50 € (9 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

95,00 € (10 x) (inkl. Kopier-/Materialkosten)

Bitte bring zu jedem DELFI®-Termin mit:
Wickel- und Wechselsachen,
Handtücher, Getränke



Alles für einen glücklichen Start

Über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe: BabyOne Osnabrück, Inhaber Peter Schatzl, 49082 Osnabrück, Iburger Str. 225 (im Nahne Center)

babyone.de



... von Anfang an!

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: August-September-Oktober 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-032 Mi, 10.01.2024, 14.30 - 16.00 Uhr (10 x)

Folgekurs:

G21-033 Mi, 03.04.2024, 14.30 - 16.00 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2024/25 bis zu den Herbstferien weiterzuführen.

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 95,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: September-Oktober-Mitte November 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

Startkurs:

G21-034 Mi, 10.01.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)

Folgekurs:

G21-035 Mi, 03.04.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2024/25 bis zu den Herbstferien weiterzuführen.

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 95,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI®-Info zu Start- und Folgekursen:

Teilnehmer*innen des Startkurses können sich vorrangig für die entsprechenden Folgekurse anmelden, ggf. ist ein Nachrücken möglich
Bitte lass dich dafür auf die Warteliste setzen.

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Oktober-November-Dezember 2023 geborene Babys

Termin: wöchentlich

G21-036 Fr, 05.04.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)
(nicht am 10.05.2024)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2024/25 bis zu den Weihnachtsferien weiterzuführen.

Leitung: Judith Bickhofe, DELFI®-Leiterin, Heilerziehungspflegerin

Gebühr: 95,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: November-Dezember 2023-Januar 2024 geborene Babys

Termin: wöchentlich

G21-037 Mi, 03.04.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2024/25 bis zu den Weihnachtsferien weiterzuführen.

Leitung: Jeanette Kater, DELFI®-Leiterin, Elternbegleiterin

Gebühr: 95,00 € (inkl. Kopier-/Materialkosten)

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr: Dezember 2023-Januar-Februar 2024 geborene Babys

Termin: wöchentlich

G21-038 Mo, 08.04.2024, 10.30 - 12.00 Uhr (10 x)

Es ist geplant, diesen Kurs im Programmjahr 2024/25 bis zu den Weihnachts- oder Osterferien weiterzuführen.

Leitung: Danica Harder, DELFI®-Leiterin, Bankkauffrau

Gebühr: 95,00 € (inkl. Kopier- und Materialkosten)



nur für das Foto mit Windel

Kleine Entdecker*innen – Bewegungsangebot für Krabbel- und Laufkinder für Eltern mit Kindern zwischen 9 und 24 Monaten

Kinder wollen sich bewegen und erkunden zuerst robbend, dann krabbelnd und auf zwei Beinen ihre Welt. Auf ihrer Entdeckungstour wagen sie Neues, spüren ihren Körper, werden immer mobiler und lernen laufend dazu. Spielend erlangen sie immer mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Der Kurs bietet Zeit und Raum, die natürliche Bewegungsfreude gemeinsam mit den Eltern oder einer anderen vertrauten Begleitperson zu unterstützen und zu fördern. Eltern erhalten so die Möglichkeit, die Beziehung zu ihrem Kind zu intensivieren, sich aber außerdem untereinander zu Themen rund ums Kleinkindalter auszutauschen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken

Termin: wöchentlich

Kleine Entdecker*innen am Mittwoch

- G21-047** Mi, 23.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x)
G21-048 Mi, 01.11.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (7 x)
G21-049 Mi, 10.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x)
G21-050 Mi, 03.04.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)
- G21-051** Mi, 23.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (8 x)
G21-052 Mi, 01.11.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (7 x)
G21-053 Mi, 10.01.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)
G21-054 Mi, 03.04.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)



Kleine Entdecker*innen am Donnerstag

- G21-040** Do, 02.11.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (7 x)
G21-041 Do, 11.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.02.2024)
- G21-042** Do, 04.04.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (11 x)
(nicht am 09.05.2024)
- G21-044** Do, 02.11.2023, 10.45 - 12.15 Uhr (7 x)
G21-045 Do, 11.01.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (10 x)
(nicht am 01.02.2024)
- G21-046** Do, 04.04.2024, 10.45 - 12.15 Uhr (11 x)
(nicht am 09.05.2024)

Leitung: Stefanie Zalewski, Lehramtsstudium, zert. Eltern-Kind-Kursleiterin

Gebühr: 49,00 € (7 x)
56,00 € (8 x)
70,00 € (10 x)

Musik erleben – mit Ilka! **für (Groß-)Eltern mit Babys zwischen 6 und 18 Monaten**

Schon die Kleinsten sind fasziniert von Stimmen und Geräuschen in ihrer Umwelt – Musik liegt in der Luft! Ilka lädt euch und eure Babys zu einer Reise in die Welt der Töne ein! Lernt in einer kleinen Gruppe Knireiter, altersgerechte Lieder, Sprach- und Echo-spiele kennen und erkundet gemeinsam eure Stimme. Untersucht, was da knistert, rasselt oder klap-pert, erlebt ganzheitlich Musik und genießt eine intensive Zeit miteinander.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch

Termin: wöchentlich

- G21-055** Fr, 08.09.2023, 10.00 - 10.45 Uhr (6 x)
G21-056 Fr, 03.11.2023, 10.00 - 10.45 Uhr (6 x)
G21-057 Fr, 12.01.2024, 10.00 - 10.45 Uhr (8 x)
G21-058 Fr, 05.04.2024, 10.00 - 10.45 Uhr (10 x)
(nicht am 10.05.2024)

Leitung: Ilka Reiss, langjährige Musikkursleiterin, Physiotherapeutin

Gebühr: 30,00 € (6 x)
40,00 € (8 x)
50,00 € (10 x)

Musik erleben – mit Ilka! **für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 18 Monaten und 3 Jahren**

Kleinkinder lieben Musik! Sie probieren ihre Stimme aus, lieben lustige Geräusche und nutzen Alltagsge-genstände intuitiv, um Musik zu machen. Außerdem lädt Musik zur Bewegung und zum Miteinander ein. Auf spielerische Weise gibt Ilka euch wertvolle An-regungen, den wachsenden Erlebnisraum eurer Kin-der weiter mit Musik zu füllen. Dies fördert nicht nur ihr Sprech- und Hörvermögen, sondern stärkt auch

Unter **Wissenswertes für den Familienalltag** findet ihr ab S. 26 auch einige vertiefende Themenveranstaltungen zum Leben mit Baby und Kleinkind!

ihr Sozialverhalten und ihre ganzheitliche Entwicklung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch

Termin: wöchentlich

G21-059 Fr, 08.09.2023, 9.00 - 9.45 Uhr (6 x)

G21-060 Fr, 03.11.2023, 9.00 - 9.45 Uhr (6 x)

G21-061 Fr, 12.01.2024, 9.00 - 9.45 Uhr (8 x)
(nicht am 02.02.2024)

G21-062 Fr, 05.04.2024, 9.00 - 9.45 Uhr (10 x)
(nicht am 10.05.2024)

Leitung: Ilka Reiss, langjährige Musikkursleiterin, Physiotherapeutin

Gebühr: 30,00 € (6 x)
40,00 € (8 x)
50,00 € (10 x)

Let's dance and make music, babies! **Tanzen und Musizieren mit Babys** für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 6 und 18 Monaten

Auch Babys und Kleinkinder können schon in die Musik hineinhören, sie aufnehmen und sich später an sie erinnern. Sicher auf dem Arm durch den Raum

bewegt zu werden, zu tanzen und gemeinsam Lieder zu singen stärkt die gegenseitige Bindung und beruhigt. Und: Es macht vor allem Spaß!

Wir singen alte und neue Kinderlieder auf Deutsch und auf Englisch, sprechen Reime, machen Fingerspiele, Kniereiter und Bewegungsspiele und erkunden Rasselier und Tücher.

Mitzubringen: Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen

Termin: wöchentlich

G21-063 Mi, 23.08.2023, 11.00 - 11.45 Uhr (8 x)

G21-064 Mi, 01.11.2023, 11.00 - 11.45 Uhr (6 x)
(nicht am 22.11.2023)

G21-065 Mi, 10.01.2024, 11.00 - 11.45 Uhr (10 x)

G21-066 Mi, 03.04.2024, 11.00 - 11.45 Uhr (9 x)
(nicht am 01.05.2024 und 29.05.2024)

Leitung: Ariane Ernesti-Egan, zert. Eltern-Kind-Kursleiterin, Tänzerin, Sängerin

Gebühr: 30,00 € (6 x)
40,00 € (8 x)
45,00 € (9 x)
50,00 € (10 x)

Let's dance and make music – Lasst uns tanzen und musizieren! für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 1 und 5 Jahren

Wie würde die Musik für eine Katze, einen Schwan oder einen Elefanten klingen? Und wie würden die Tiere zur Musik tanzen? Das Hineinhören in die Musik und sie mit den eigenen Emotionen zu interpretieren und tänzerisch umzusetzen ist unglaublich spannend und fördert alle Sinne gleichermaßen. Und: Es macht vor allem Spaß!

Kniereiter, Fingerspiele, neue und traditionelle Kinderlieder auf Deutsch und auf Englisch und erste Gehörbildung ergänzen den Kurs.

Geschwisterkinder sind herzlich willkommen. Sie zahlen die Hälfte.

Mitzubringen: Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen

Termin: wöchentlich

für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen
1 und 3 Jahren

G21-067 Mi, 23.08.2023, 10.00 - 10.45 Uhr (8 x)

G21-068 Mi, 01.11.2023, 10.00 - 10.45 Uhr (6 x)
(nicht am 22.11.2023)

G21-069 Mi, 10.01.2024, 10.00 - 10.45 Uhr (10 x)

G21-070 Mi, 03.04.2024, 10.00 - 10.45 Uhr (9 x)
(nicht am 01.05.2024 und 29.05.2024)

für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen
1,5 und 5 Jahren

G21-071 Mo, 21.08.2023, 15.30 - 16.15 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

G21-072 Mo, 06.11.2023, 15.30 - 16.15 Uhr (7 x)

G21-073 Mo, 08.01.2024, 15.30 - 16.15 Uhr (10 x)

G21-074 Mo, 08.04.2024, 15.30 - 16.15 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)



Das regionale Familienmagazin



E-Paper unter www.klecks-os.de 

- ▶ **aktuelle Themen**
rund um die Familie und Freizeittipps
- ▶ **Veranstaltungskalender**
2 x halbjährliche Flohmarktübersicht
- ▶ **Spezialausgaben**
zu den Themen Kindergeburtstag, Gesundheit und Baby
- ▶ **10 Ausgaben jährlich**
Doppelausgaben im Juli/August und Dezember/Januar
- ▶ **kostenlose Auslage**
u. a. in Kindergärten, -fachgeschäften, -arztpraxen, Familieneinrichtungen, und Stadt-/Gemeindeverwaltungen
- ▶ **Jahres-Abo**
10 Ausgaben
Zustellkosten: 19 Euro
www.klecks-os.de/service/abo

- G21-075** Mo, 21.08.2023, 16.25 - 17.10 Uhr (7 x)
G21-076 Mo, 06.11.2023, 16.25 - 17.10 Uhr (7 x)
G21-077 Mo, 08.01.2024, 16.25 - 17.10 Uhr (10 x)
G21-078 Mo, 08.04.2024, 16.25 - 17.10 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Ariane Ernesti-Egan, zert. Eltern-Kind-Kursleiterin, Tänzerin, Sängerin

- Gebühr:** 30,00 € (6 x)
 35,00 € (7 x)
 40,00 € (8 x)
 45,00 € (9 x)
 50,00 € (10 x)

Liedergarten für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 8 und 18 Monaten

Der Liedergarten lädt Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern bzw. Enkeln zum Singen, Tanzen und Spielen ein. Schenken Sie Ihrem Baby mit Ihrer Stimme Vertrauen und Geborgenheit. Wir singen Lieder zum Schmusen, Spielen. Kinder lernen mit Musik sprechen, Lieder beruhigen und stärken das Gehör. Es erwarten euch fröhliche und ruhige Lieder, Spiel- und Bewegungsanregungen und ein erstes Kennenlernen von Instrumenten.

Mitzubringen: warme Socken

Termin: wöchentlich

- G21-079** Do, 24.08.2023, 9.15 - 10.00 Uhr (8 x)
G21-080 Do, 02.11.2023, 9.15 - 10.00 Uhr (7 x)
G21-081 Do, 11.01.2024, 9.15 - 10.00 Uhr (9 x)
(nicht am 01.02.2024)
G21-082 Do, 04.04.2024, 9.15 - 10.00 Uhr (10 x)
(nicht am 09.05.2024)

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

- Gebühr:** 35,00 € (7 x) 45,00 € (9 x)
 40,00 € (8 x) 50,00 € (10 x)

Eltern und Kinder in Aktion

Family-Trickfilmweihnachtskarte für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Laufende Schneemänner, Zauberplätzchen, die sich ganz alleine backen und Weihnachtsgeschenke, die beim Öffnen jeden Wunsch erfüllen – in diesem Workshop sind der eigenen Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Mithilfe verschiedener Trickfilmtechniken könnt ihr als Familie einen eigenen kleinen Kurzfilm rund um das Thema Weihnachten drehen, den ihr später als ganz einmaligen Weihnachtsgruß an Verwandte und Bekannte verschicken könnt.

Auch Großeltern, die mit ihren Enkelkindern in die Technik eintauchen möchten, sind herzlich eingeladen – in unserem Trickfilmworkshop sind alle Familienkonstellationen herzlich willkommen!

Mitzubringen: Handy (für Fotoaufnahmen) oder kleine Digitalkamera mit Speicherkarte, Weihnachtsdeko, Geschenkpapier und alles, was unbedingt mit in den Film soll!

Termin: Einzelveranstaltung

G22-001 Sa, 18.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Bettina Selle, Dipl.-Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Medienpädagogik

Gebühr: 75,00 € (für 1 Familie mit bis zu 4 Mitgliedern (weitere nur nach Rücksprache und mit Zusatzgebühr) plus 2,00 € für DVD zur Mitnahme des eigenen Films)

Bauernhof mit allen Sinnen! für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren



Ihr erlebt hier heute eines der letzten Abenteuer der Menschheit: ein Feierabend auf dem Bauernhof mit Sinn und Ver-

stand – und zwar mit allen Sinnen. Dass Euch intensive Gerüche erwarten, dürfte klar sein. Und wie fühlt es sich an, ein Huhn auf dem Arm zu halten? Wie verschieden können Eierschalen sein? Wie spricht ein Huhn? Wo wärmst du dir beim Melken im Winter die Hände? Und wie ist es, wenn ein Kalb an der Hand nuckelt? Hören wir noch Schwalben oder sehen wir Fledermäuse oder Eulen? Was raschelt im Efeu an der alten Scheune? Als Handschmeichler finden wir Kastanien für die Hosentasche und Hagebutten für den Küchentisch. Der Geschmackssinn wird mit Früchten aus der Streuobstwiese und einem kleinen Snack angesprochen. Wärmen können wir uns hinterher am Lagerfeuer.

Für den Verstand beantworten wir gerne alle Fragen zu unserer Wirtschaftsweise. Stellt euch bitte bei all diesen Eindrücken vor, was wir verlieren würden, wenn es keine Bauernhöfe, sondern auf dem Land nur noch durchgestylte Anwesen mit Reitstall und Pool gäbe! Welche Auswirkungen hätte es auf das Dorf, auf unsere Lebensmittel und unsere Seelen?

Auch wenn wir uns auf euch freuen, werden wir wenig Zeit für umfangreiche Vorbereitungen haben. Die Gerste für das nächste Jahr muss unbedingt in die Erde. So erlebt ihr das wirkliche Bauernhofleben und weil wir euch deshalb zwar viele Einblicke und Erleb-



nisse, aber keinen geregelten Veranstaltungsablauf bieten können, verlangen wir auch kein Geld. Wenn es euch gefallen hat, werft eine Kleinigkeit in unseren Strohhut und sagt es weiter. Vielleicht findet die Veranstaltung dann in Zukunft zu jeder Jahreszeit einmal statt.

Schaltet nun bitte unbedingt eure Handys aus. Erstens wegen der Entschleunigung und zweitens, weil sich die Tiere vor den Klingeltönen erschrecken. Bewegt euch langsam und vermeidet Hektik – den Tieren zuliebe. Die Toilette ist im Kuhstall vorbei am Milchtank hinten rechts.

Mitzubringen: praktische, dem Wetter entsprechende Kleidung, die sich gut waschen lässt

Termin: Einzelveranstaltung

G22-002 Di, 02.07.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Hof Stefan Middendorf, Stockumer Feld 2, 49143 Bissendorf

Leitung: Silke Wissing, Herzblut-Bäuerin

Gebühr: bei Gefallen freiwillige Spende in den Strohhut

Treffpunkt Fabi – Offenes Café für Jung und Alt und alle dazwischen

Herzlich willkommen im Treffpunkt Fabi – unserem Offenen Café für alle Generationen! Immer montags von 15:30 bis 17:30 Uhr öffnen wir für euch unser Foyer mit der Café-Ecke und bei Bedarf gerne weitere Räume. Auch draußen stehen Sitzmöglichkeiten bereit.

Trefft euch mit anderen Teilnehmer*innen, Kursleiter*innen, Kita-Eltern, Nachbar*innen, Freund*innen etc. auf einen kleinen Schnack, lasst die Kinder spielen, stärkt euch bei Kaffee, Tee und Kuchen (gegen Spende) und habt eine nette Zeit.

Regelmäßig bereichern wir das Café durch kleinere



Leitung: Inga John und N.N.

Kurse für Kinder und Jugendliche

Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Weihnachten naht! Das Warten verkürzt dir unser beliebter Lichterzauber in der Weihnachtswerkstatt! Wenige Tage vor dem Fest kannst du besondere Geschenke basteln und in unserer großen Küche feine Köstlichkeiten zaubern und naschen. Dabei erlebst du die Ev. Fabi in einem ganz besonderen Lichterglanz! Lass dich von unserem Zauber einfangen! Gemeinsam mit den Eltern lassen wir den Lichterzauber ab ca. 20.15 Uhr mit Liedern, Geschichten und Punsch ausklingen.

Nach den Herbstferien geben wir die einzelnen Workshopthemen unserer Weihnachtswerkstatt bekannt und fragen die Wunschbelegungen

Themenveranstaltungen und besonderen Aktionen.

In den Ferien findet das Café nicht statt.

Termin: wöchentlich

G22-003

Mo, 21.08.2023,
15.30 - 17.30 Uhr (14 x)
(nicht in den Ferien)

G22-004

Mo, 08.01.2024,
15.30 - 17.30 Uhr (20 x)
(nicht in den Ferien)



der angemeldeten Kinder ab. Bitte gib daher bei der Anmeldung unbedingt deine E-Mail-Adresse an!

Termin: Einzelveranstaltung

G23-001 Fr, 15.12.2023, 16.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Fabi-Team und Honorarkräfte

Gebühr: 15,00 € (inkl. Materialkosten, Snackpause und Getränken; Geschwisterkind 7,50 €, zusätzliche Ermäßigungen für Kinder aus Familien mit kleinem Einkommen möglich)



Kindern und Jugendlichen bieten wir spannende Mottogeburtstage an!

Schaut mal auf S. 8.

Musik für alle

Blockflötenunterricht in der Gruppe mit Claudia Otten für Anfänger*innen von 6 bis 8 Jahren

Es ist bekannt, dass Musik Kinder klüger macht. Und Musik macht Spaß! Beim Musizieren lernen Kinder, genau hinzuhören, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und sie in Form von Musik auszudrücken. Das gemeinsame Musizieren fördert zudem die sozialen Fähigkeiten und für Kinder ist es einfach schön, die eigenen Fortschritte beim Erlernen des Instrumentes

zu erleben.

Wenn dein Kind also Interesse an Musik hat und ein Instrument lernen möchte, ist diese Flötengruppe genau der richtige Einstieg in ein wunderbar bereicherndes Hobby.

Mitzubringen: Flöte, Buch (genaue Angaben auf unserer Homepage)

Termin: wöchentlich

- G24-001** Mi, 23.08.2023, 15.15 - 16.00 Uhr (8 x)
G24-002 Mi, 01.11.2023, 15.15 - 16.00 Uhr (7 x)
G24-003 Mi, 10.01.2024, 15.15 - 16.00 Uhr (10 x)
G24-004 Mi, 03.04.2024, 15.15 - 16.00 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)
- G24-005** Mi, 23.08.2023, 16.15 - 17.00 Uhr (8 x)
G24-006 Mi, 01.11.2023, 16.15 - 17.00 Uhr (7 x)
G24-007 Mi, 10.01.2024, 16.15 - 17.00 Uhr (10 x)
G24-008 Mi, 03.04.2024, 16.15 - 17.00 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

Gebühr: 56,00 € (7 x)
64,00 € (8 x)
80,00 € (10 x)

Blockflötenunterricht in der Gruppe mit Heidrun Flaspöhler geschlossene Gruppen für Fortgeschrittene

Das Blockflötenspiel bietet eine gute Grundlage für jeden weiteren Instrumentalunterricht: Das differenzierte Hören wird ebenso geschult wie das rhythmische Empfinden und das Notenlesen. Gemeinsames Musizieren macht großen Spaß!

Ein Neueinstieg in die geschlossenen Gruppen ist leider nicht möglich.

Mitzubringen: Sopran- oder Altblockflöte

Termin: wöchentlich

- G24-009** Mi, 23.08.2023, 15.00 - 18.00 Uhr (8 x)

- G24-010** Mi, 01.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr (7 x)
G24-011 Mi, 10.01.2024, 15.00 - 18.00 Uhr (10 x)
G24-012 Mi, 03.04.2024, 15.00 - 18.00 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Heidrun Flaspöhler, Freizeitpädagogin

Gebühr: 45,50 € (7 x) 65,00 € (10 x)
52,00 € (8 x)

Klavier spielen(d) lernen für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Neulinge am Instrument beginnen mit kleinen Tastenspielerien zum Kennenlernen des großen Instruments Klavier und mit Klanggeschichten zur Förderung der kreativen Fantasie und des Gespürs für Musik. Sie erlernen musikalische Grundkenntnisse wie z.B. Notenlesen und in kleinen Schritten vieles mehr. Zum Üben zu Hause reicht zu Beginn ein Keyboard mit normal großen Tasten.

Fortgeschrittene Klavierspieler*innen können ihre theoretischen Grundkenntnisse ausweiten und bekommen z.B. einen Einblick in die Harmonielehre und Improvisation. Und sie spielen, je nach Fähigkeiten und Geschmack, Musikstücke in der Bandbreite von Klassik bis Pop.

Vorgesehen ist der Kurs als Einzelunterricht von 30 oder 45 Minuten, Gruppenunterricht ist nach Absprache möglich. Der Unterricht wird auf einem Klavier und/oder E-Piano erteilt.

Bei Interesse am Klavierunterricht wende dich bitte direkt an die Ev. Fabi, der konkrete Termin wird dann individuell abgestimmt.

Mitzubringen: Literatur nach Absprache

Leitung: Claudia Otten oder Jörg Spaude

Gebühr: 19,00 € pro Termin (30 Minuten Einzelunterricht)

www.ev-fabi-os.de

Hey!
Wir suchen
dich!

photo: asife@stockadobe

Du stehst gerne im Konfettiregen, bist ein Organisationstalent, hast Spaß an der Arbeit mit Kindern und möchtest andauernd Geburtstag feiern?

Dann bewirb dich bei uns!

Wir suchen für unsere Motto- geburtstage Kursleiter*innen auf Honorarbasis. Deine angesagten Mottoideen nehmen wir gerne mit in unser Programm auf.

Bitte wende dich an:

Melanie Arndt

E-Mail: kindergeburtstag@ev-fabi-os.de



**Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück**

Familie vor Ort

DELFI® vor Ort

DELFI® im Landkreis Osnabrück für Eltern mit Babys zwischen der



6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat

Singen, spielen, quatschen, matschen und viel lachen und dabei die Entwicklung deines Babys fördern, neue Kontakte knüpfen und vielfältige Informationen rund um das 1. Lebensjahr erhalten. Das geht auch in unseren DELFI®-Kursen vor Ort!

Mehr zu DELFI® erfährst du auf S. 63.

DELFI® in Bad Laer

Termin: wöchentlich am Donnerstagnachmittag

Veranstaltungsort: Arche Noah Familienzentrum, Weststr. 2, 49196 Bad Laer

Leitung und weitere Informationen:

Julia Baumann, DELFI®-Leiterin, Erzieherin,
Telefon: 0151/65066513

DELFI® in Bissendorf-Wissingen

Termin: wöchentlich am Donnerstagvormittag

Veranstaltungsort: Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde Wissingen, Englerstraße 1, 49143 Bissendorf

Leitung und weitere Informationen:

Nadine Jüchter, DELFI®-Leiterin, Erzieherin, Trage- und Stillberaterin, Telefon: 05402/6075996

DELFI® in Bramsche

Termin: wöchentlich, voraussichtlich am Montagvormittag

Veranstaltungsort: vhs Osnabrücker Land,

Regionalstelle Bramsche/Wallenhorst,
Jägerstraße 23, 49565 Bramsche

Leitung und weitere Informationen:

Katrin Dom, DELFI®-Leiterin i.A., Kinderkrankenschwester, Telefon: 0151/ 68977201

DELFI® in Hagen a.T.W.

Termin: wöchentlich am Mittwochvormittag

Veranstaltungsort: Gemeindehaus der Ev.-luth. Melanchthon-Kirchengemeinde, Schumacherstr. 26, 49170 Hagen a.T.W.

Leitung und weitere Informationen:

Anna Küpper, DELFI®-Leiterin, Dipl.-Kauffrau,
Telefon: 05401/856990

DELFI® in Melle

Termin: wöchentlich am Dienstag-, Mittwoch- und Freitagvormittag

Veranstaltungsort: Ev.-luth. Familienzentrum am Stadtgraben, Stadtgraben 11-13, 49324 Melle

Leitung und weitere Informationen:

Kerstin Birkemeyer, DELFI®-Leiterin, Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin

Rabea Schorfheide, DELFI®-Leiterin, Heilerziehungspflegerin

Ina Sperber, DELFI®-Leiterin, Lehrerin

DELFI® in Melle-Neuenkirchen

Termin: wöchentlich am Freitagnachmittag

Veranstaltungsort: Montessori Familienzentrum, Wieboldstraße 27, 49326 Melle-Neuenkirchen

Leitung und weitere Informationen:

Ina Sperber, DELFI-Kursleiterin, Lehrerin

DELFI® in Melle-Riemsloh

Termin: wöchentlich am Montagvormittag

Veranstaltungsort: Glückskinder Hebammenpraxis, Katy Mann, Alt Riemsloh 8, 49328 Melle

Leitung und weitere Informationen:

Rabea Schorfheide, DELFI®-Leiterin, Heilerziehungspflegerin

Bei Interesse an DELFI®-Kursen in Melle und den Meller Ortsteilen wende dich direkt an die Meller DELFI®-Ansprechpartnerin Ina Schoen. Sie nimmt deine Fragen und Anmeldungen gerne entgegen, Telefon: 0151/26001960.

Auf unserer Homepage www.ev-fabi-os.de informieren wir über unsere geplanten Kurse mit den konkreten Geburtsmonaten, Kursbeginn und -dauer. Anmeldungen sind online über die Homepage oder vor Ort möglich.

Weitere Auskunft erteilen die Ansprechpartnerinnen oder auch unsere Koordinatorin der Angebote vor Ort (Hanna Plappert, Telefon: 0541/50530-19, E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de).

FuN® vor Ort

FuN® im Landkreis Osnabrück

Im Rahmen der Kooperation zwischen dem Landkreis Osnabrück, der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. und Familienzentren vor Ort bieten wir das vom Landkreis Osnabrück teilweise finanzierte Familienprogramm „Familie und Nachbarschaft“ (FuN®) an. In diesen Eltern-Kind-Gruppen stehen das gemeinsame Spielen, das Lernen miteinander und der Spaß im Vordergrund!

„FuN®-Baby“ ist für Familien mit Kindern von 0 bis 1,5

Jahren, „FuN®-Kleinkind“ richtet sich an Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren und „FuN®-Familie“ ist für Familien mit Kindern ab 3 Jahren.

Mehr zu FuN® erfährst du ab S. 65.

Regelmäßige FuN®-Kurse bieten wir an diesen Orten an:

- **FuN® in Bohmte** (in Kooperation mit dem Familienzentrum „Wirbelwind“)
- **FuN® in Fürstenau** (in Kooperation mit der Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Georg)
- **FuN® in Melle** (in Kooperation mit dem Ev.-luth. Familienzentrum am Stadtgraben)

Auch bei unseren anderen Kooperationspartner*innen finden vereinzelt FuN®-Kurse statt.

Informationen dazu erhältst du direkt bei den Familienzentren oder unserer Koordinatorin der Angebote vor Ort (Hanna Plappert, Telefon: 0541/50530-19, E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de).

Griffbereit vor Ort

Griffbereit in Stadt und Landkreis Osnabrück

Je besser ein Kind die Erstsprache spricht, desto leichter lernt es weitere Sprachen. Die kindliche Wissbegier, das Kommunikationsbedürfnis und die Freude am Spielen unterstützen dabei den Spracherwerb. Beim Spielen lernt das Kind die Welt kennen und sammelt seine ersten Erfahrungen mit anderen Kindern.

Das Programm Griffbereit greift diese Potenziale in der frühen Entwicklung von Kindern auf und lädt Eltern und Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren ein, in unserer Griffbereit-Gruppe mit viel Spaß an der Sprache und am Spielen gemeinsam Zeit zu verbringen. Es wird gesungen, gemalt und gebastelt. Dabei werden die Herkunftssprachen und Deutsch gesprochen. So

werden die Mehrsprachigkeit und die sprachliche Entwicklung der Kinder auf eine spielerische Art gefördert.

Nähere Informationen zu Griffbereit findest du ab S. 64.

Hier treffen sich unsere Griffbereit-Gruppen regelmäßig:

- **Gemeindehaus der Ev.-luth. St. Michaelis Gemeinde**, Triftstr. 20, 49090 Osnabrück (am Donnerstagvormittag)
- **Familientreff Süd**, Iburger Str. 13, 49082 Osnabrück (am Dienstagvormittag)
- **Gemeindehaus der Ev.-luth. Thomaskirchengemeinde**, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück (eine Gruppe am Montagvormittag und eine am Donnerstagvormittag). Aufgrund von Bauarbeiten im Gemeindehaus treffen sich die Gruppen bis voraussichtlich November 2023 am Dienstagvormittag und am Donnerstagvormittag im Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße, Lerchenstr. 135-137, 49088 Osnabrück
- **Gemeindehaus der Ev.-luth. Christuskirchengemeinde Hasbergen**, Martin-Luther-Str. 6, 49205 Hasbergen (voraussichtlich am Montagnachmittag)
- **Gemeindehaus der Christuskirche Belm**, Belmer Str. 28, 49191 Belm (am Dienstagnachmittag)
- **Internationaler Frauentreff der Gemeinde Belm**, Ringstr. 116, 49191 Belm (am Freitagvormittag)

Weitere Informationen zu den konkreten Angeboten erhältst du bei deinem Familienzentrum oder der Griffbereit-Koordinatorin der Ev. Fabi (Helene Helfenstein Antunes (ab 01.08.2023 in Elternzeit, Vertretung durch N.N.), Telefon: 0541/50530-20, E-Mail: info@ev-fabi-os.de).

Individuelle Angebote für Familien vor Ort

Die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück möchte Familien bei der Gestaltung ihres Familienlebens unterstützen. Um beispielsweise an einer Eltern-Kind-Gruppe oder einem Elternthemenabend teilzunehmen, sind das vertraute Umfeld und kurze, einfache Wege für sie im Alltag hilfreich. Daher bieten wir auch wohnortnah vielfältige Kurse und Veranstaltungen an. Je nach den Bedarfen der Familien vor Ort können sie ganz individuell gestaltet und Bestandteil der Angebote der kommunalen Netzwerke Früher Hilfen sein.

Unsere erfahrenen, kompetenten Kursleiter*innen geben in Familienzentren, Kitas, Gemeinden oder Schulen Impulsvorträge und Workshops, leiten Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern oder bieten einzelne Aktionen für Familien, oft zu einem speziellen Thema, an. Auf Wunsch sind natürlich auch reine Fachvorträge oder die Kopplung eines Kurzvortrages an praktische (Eltern-Kind-)Aktionen möglich. Elternkompetenzen werden so nachhaltig gestärkt.

Fehlt ein derartiges Angebot in Ihrer Gemeinde? Gerne unterstützen wir Sie bei der Einrichtung und Organisation – auch nach ganz individuellen Vorstellungen!

Oder möchten Sie gerne selber Angebote für Familien vor Ort durchführen?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Ansprechpartnerin:

Hanna Plappert

Telefon: 0541/50530-19

E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Elterntalk vor Ort

Elterntalk bei dir zu Hause

Wie lange darf mein Kind fernsehen? Wann ist es alt genug, um ein Handy zu besitzen? Und gibt es ein „kindersicheres“ Internet?

Solche oder ähnliche Fragen stellen sich viele Eltern. Und Eltern, die sich in der deutschen Sprache noch nicht so sicher fühlen, scheuen oft offizielle Informationsveranstaltungen. Lieber möchten sie über diese und andere erziehungsrelevante Themen in einem privaten Rahmen wie in den eigenen vier Wänden und in ihrer Familiensprache sprechen.

Mit dem Projekt Elterntalk ist das möglich! So finden regelmäßig moderierte Austauschrunden bei Gastgeber*innen zu Hause statt.

Mehr zu Elterntalk erfährst du auf S. 64.

Weitere Auskünfte erteilt die Elterntalk-Regionalbeauftragte der Ev. Fabi (Helene Helfenstein Antunes, Telefon: 0541/50530-20, E-Mail: info@ev-fabi-os.de).

Weitere Angebote vor Ort

PEKiP®

für Eltern mit Babys zwischen der 6. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat

Termin: wöchentlich am Samstagvormittag

Veranstaltungsort: Familienzentrum der Ev.-luth. Luthergemeinde Alt-Georgsmarienhütte, Kirchstraße 8, 49124 Georgsmarienhütte

Leitung: Angelika Bußmann, PEKiP®-Leiterin

Let's dance and make music im Sonnenhügel – Lasst uns tanzen und musizieren! für (Groß-)Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren

Termin: wöchentlich am Freitagvormittag

Veranstaltungsort: Ev.-luth. Matthäusgemeinde, Moorlandstraße. 65, 49088 Osnabrück

Leitung: Ariane Ernesti-Egan, zert. Eltern-Kind-Kursleiterin, Tänzerin, Sängerin



Du kannst unsere Veranstaltungen auch verschenken!



Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

Handwerkszeug für Kinder (HWZ)

„ich ... du ... wir ...
gemeinsam schaffen
wir's“ – so lautet das
Motto des sozialen Grup-
pentrainings „Handwerks-
zeug für Kinder“ (HWZ).



Als Konzept der Landesarbeitsgemeinschaft Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen bietet das Handwerkszeug Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren die Möglichkeit, die eigenen emotionalen und sozialen Kompetenzen gemeinsam kennenzulernen und zu stärken.

Durchgeführt wird das Handwerkszeug für Kinder immer von zwei zertifizierten HWZ-Trainer*innen, die die Kindergruppe durch 8 aufeinander aufbauende Einheiten zu Themen wie „Zuhören“, „starke Gefühle“ und „Freundschaft“ hindurch begleiten. Das Ziel ist es, sich selbst und anderen gegenüber achtsam zu werden und Empathie zu entwickeln.

Weitere inhaltliche Informationen unter:

www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Sie arbeiten in einer Kindertagesstätte, einem Familienzentrum oder einer Grundschule in der Osnabrücker Region und wünschen sich ein HWZ-Training in Ihrer Einrichtung?

Oder Sie können sich ein HWZ-Training in einer anderen, pädagogischen Einrichtung vorstellen? Sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:

Hanna Plappert

Telefon: 0541/50530-19

E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



www.ev-fabi-os.de



Hey! Wir suchen dich!

photo: Olha@stockadobe

Du navigierst deine Mannschaft freundlich durch Kurse und Workshops und hast das Steuer sicher in der Hand, bist aufgeschlossen und kommunikativ?

Dann bewirb dich bei uns!

Wir suchen immer wieder neue Kursleiter*innen auf Honorarbasis, die unser Programm mit ihren Ideen bereichern.



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück

Bitte wende dich ans Fabi-Team:

Telefon: 0541/50530-0

E-Mail: info@ev-fabi-os.de

Angebote im Familientreff Süd



Das vielfältige und abwechslungsreiche Programm des Familientreffs Süd lädt seit 2002 alle

Bewohner*innen des Stadtteils „Rund um den Rosenplatz“ zum Mitmachen, Austausch, Kennenlernen und Kontakte knüpfen ein.

Adresse und Öffnungszeiten des Familientreffs Süd:
Iburger Straße 13, 49082 Osnabrück

Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr (zwischen Oster- und Herbstferien bei gutem Wetter Angebote auf dem Spielplatz der Teutoburger Schule)

(Achtung: in den Ferien eingeschränkte Öffnungszeiten!)

Im Programmjahr 2023/24 sind im Familientreff diese regelmäßigen Angebote geplant:

Spielkreis Zwergentreff

Im Spielkreis machen Kinder zwischen 1 und 3 Jahren erste Erfahrungen ohne Eltern und mit anderen Kindern. Es wird gespielt, gesungen, vorgelesen, getanzt, geturnt und gemeinsam die Umgebung entdeckt.

Der Zwergentreff findet montags und mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr statt.



Eltern-Kind-Gruppe Griffbereit im Familientreff

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und deren (Groß-) Eltern wollen gemeinsam auf Deutsch und in der jeweiligen Familiensprache sprechen, singen, spielen und basteln.

Die Griffbereit-Gruppe trifft sich dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr.

Offenes Café

Das Café am Dienstag- und Donnerstagvormittag ist für alle, die mit neuen und netten Menschen bei Kaffee und Tee einen schönen Vormittag verbringen möchten. Für die Kinder steht ein großer Spielraum zur Verfügung.

Das Café ist Dienstag- und Donnerstagvormittag von 10.00 - 12.00 Uhr geöffnet.

Nach den Herbstferien bis zu den Osterferien oder bei Regen öffnet das Offene Café auch am Dienstagnachmittag. Dann gibt es für Kinder und Erwachsene zusätzlich zum wärmenden Getränk verschiedene Koch-, Spiel- und Bastelangebote.

Offener Nähkurs

Donnerstags treffen sich im Familientreff alle, die Freude am Nähen und am Kontakt mit anderen Menschen haben von 10.00 - 12.00 Uhr. Die Kinder werden betreut.

Spielmobil im Einsatz

Zwischen den Oster- und Herbstferien öffnen wir jeden Dienstagnachmittag von 15.00 - 17.30 Uhr an der alten Teutoburger Schule, Teutoburger Straße 30, das Spielmobil.

Es erwarten euch tolle Draußenspielsachen. Ob Sandburgen kreieren, Bauten aus Kinderklinker erschaffen, Hulla Hoop-Ringe schwingen, Stelzen laufen, auf kleinen Trampolinen hüpfen, beim Leitergolf

die dritte Stufe treffen, die Wurfhand bezwingen, eine Runde kicken oder beim Riesen-Vier-Gewinnt Köpfchen einsetzen, ihr dürft alles gerne ausprobieren. Für jede*n ist etwas dabei. Groß oder Klein sind herzlich eingeladen, gemeinsam zu spielen und auf dem tollen Spielplatz zu klettern, rutschen, verweilen oder zu picknicken. Kommt vorbei, es lohnt sich! Bei Regen treffen wir uns im Familientreff Süd.

Lernunterstützung im Familientreff Süd

Nachhilfekräften und ihren Schüler*innen werden im Familientreff Süd Lernräume und digitale Möglichkeiten zum Lernen zur Verfügung gestellt. Auch ist eine Vermittlung von Nachhilfekräften an Schüler*innen möglich.

Außerdem organisiert der Familientreff Süd **Ausflüge, Einzelveranstaltungen zu bestimmten Themen, Feste sowie Ferienangebote** und bietet außerdem **soziale Beratung** an.

Genauere Informationen könnt ihr der Homepage der Ev. Fabi oder dem Flyer entnehmen, der im Familientreff erhältlich ist und regelmäßig aktualisiert wird.

Ansprechpartnerin:

Wiebke Mai-Zalfen (Leitung)

Telefon: 0541/7506325

E-Mail: familientreff@ev-fabi-os.de



Eltern- themen

Wissenswertes für den Familienalltag – digital

Frühe Hilfen – Eltern (S)stärken

Die folgenden 2 Veranstaltungen finden im Rahmen der Vortragsreihe Eltern (S)stärken statt. Diese Vortragsreihe wurde von den beiden Osnabrücker Familien-Bildungsstätten sowie den Frühen Hilfen aus Stadt und Landkreis entwickelt, die die Themenabende auch finanzieren. Die Reihe wird im nächsten Jahr fortgeführt. Termine, Details und der neue Flyer werden im Herbst auf unserer Homepage www.ev-fabi-os.de veröffentlicht.



📖 Kuscheln, Liebe, Doktorspiele – für eine liebevolle und angemessene Begleitung kindlicher Sexualentwicklung

Das Erkunden und Entdecken des eigenen und anderer Körper, Verliebt-Sein, neugierige Fragen und Doktorspiele von Kindern gehören zum Alltag in Familien. Dabei führen die vielfältigen Ausdrucksformen kindli-

cher Sexualität oft zu Verunsicherungen bei Erwachsenen. Was ist unter kindlicher Sexualität eigentlich zu verstehen? Was gehört zur kindlichen Entwicklung, was ist normal, was erlaubt? Wann werden Grenzen verletzt? Welche Informationen über Sexualität sollten Kinder in welchem Alter erhalten, was sollten sie lernen und wissen? Und wie sollten wir mit unseren Kindern darüber sprechen? Diese und andere Fragen und Unsicherheiten rund um das Thema kindliche Sexualität und Geschlechtsidentitätsentwicklung werden an diesem Abend beantwortet.

Termin: Einzelveranstaltung

G31-100 Do, 14.09.2023, 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Ralf Pampel, Dipl.-Sozialpädagoge (BA), M.A. Angewandte Sexualwissenschaft

Gebühr: kostenloses Digitalangebot

📖 Reisen in der Elternzeit

Die Elternzeit ermöglicht es Familien, länger am Stück zu verreisen. Aber ist die Elternzeit zum Reisen gedacht? Ist eine (lange) Reise nicht zu anstrengend für das Baby? Und wie reist man überhaupt mit einem neuen Familienmitglied an Bord?

Nicole Remppe ist Mutter von zwei Töchtern und in beiden Elternzeiten mit ihrer Familie im Campervan durch Europa gereist. Roadtrips, Flugreisen, Bauernhofurlaub, Wander- und Radreisen – mittlerweile hat die Familie einiges ausprobiert. In diesem Online-Elternabend gibt die reisebegeisterte Mutter Tipps, wie frisch gebackene Eltern die passende Elternzeitreise planen und vorbereiten. Sie spricht auch über schwierige Situationen auf Reisen, wie man damit umgeht, ggf. umdisponieren oder improvisieren muss.

Termin: Einzelveranstaltung

G31-101 Di, 28.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Nicole Remppe, Reisebloggerin

Gebühr: kostenloses Digitalangebot

„Kinder leicht erziehen“ – Online-Reihe der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

Die Familien-Bildungsstätten aus Niedersachsen haben im Verbund eine abwechslungsreiche und spannende Vortragsreihe mit erfahrenen Referent*innen entwickelt. Unter der Kursnummer erhaltet ihr auf unserer Homepage alle Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung.



Termin: Einzelveranstaltung
Gebühr: gebührenfrei

Wann beginnt Erziehung?

G31-102 Mo, 11.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Marie Wiese, Physiotherapeutin, BewegungsRaumLeiterin, Eltern-Coaching n. Jesper Juul

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg

Hausmittel für Kinderkrankheiten

G31-103 Mo, 09.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Alicia Schulze, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig

Recht im Internet

G31-104 Mo, 13.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Gesa Stückmann, Rechtsanwältin, law4school

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen

Born to be wild – was brauchen Kinder?

G31-105 Mo, 11.12.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Herbert Renz Polster, Kinderarzt, Wissenschaftler, Autor

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg

Wie Kinder ticken – ein Einblick in die Welt der Kinder

G31-106 Mo, 08.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler, Autor

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle

Was bedeutet Spielen für Kinder?

G31-107 Mo, 12.02.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Kristin Löhr, Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin, Entspannungspädagogin für Kinder

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen

Pubertät – gelassen in stürmischen Zeiten

G31-108 Mo, 11.03.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter Holona, Sport- und Bewegungstherapeut, familylab®-Seminarleiter

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg

Wie können wir das Selbst(wert)gefühl unserer Kinder stärken

G31-109 Mo, 08.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Sarah Kellner, Psychotherapeutin

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle

Detaillierte Kursbeschreibungen und Anmeldeinformationen der Reihe „Kinder leicht erziehen“ findet ihr auf unserer Homepage unter der jeweiligen Kursnummer.

Der K(r)ampf mit dem Schlafen

G31-110 Mo, 13.05.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Vanessa Cristalli, Schlafexpertin

Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig

Klassische Erziehungsfallen – wie kommen wir da wieder raus?

G31-111 Mo, 10.06.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler, Autor

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen



Wir sind aktiv für ...

- Familie und Beruf
- Bildung und Erziehung
- Familienfreundliche Region Osnabrück
- Starke Familien und ein starkes Netzwerk

Gemeinsam Familienfreundlichkeit in der Region Osnabrück gestalten!

Stadt Osnabrück

Familienbündnis der Region Osnabrück
Telefon 0541 323-4507
familienbuendnis@osnabrueck.de
www.osnabrueck.de/familienbuendnis

Landkreis Osnabrück,

Familienbündnis der Region Osnabrück
Telefon 0541 501-3175
familienbuendnis@lkos.de
www.landkreis-osnabrueck.de/familienbuendnis

Interaktive Video-Seminare: Wissen erwerben ohne großen Aufwand, kostenfrei und

ohne Babysitter. Selbst messen, ausprobieren, herausfinden – mit fachkundiger Anleitung. Fragen stellen und Antworten bekommen. Die Seminare finden per Zoom statt. Die Zugangsdaten erhältst du per E-Mail zugeschickt.

Die folgenden 6 Kurse finden in Kooperation mit dem Regionalverband Umweltberatung Nord e. V. statt. Du erhältst ein hochwertiges Wohnklima-Messgerät geschenkt und nimmst kostenfrei teil.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir deine E-Mail-Adresse und Anschrift an den Regionalverband Umweltberatung Nord e.V. geben, damit dieser dir den Zugangslink und das Messgerät direkt zuschicken kann.

Termine: wöchentlich

Kinderzimmer ohne Schadstoffe

G31-112 Do, 05.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr (2 x)

Gesunder Babyschlaf

G31-113 Di, 19.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr (2 x)

Heizkosten sparen und gesund wohnen

G31-114 Di, 07.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr (2 x)

Detaillierte Kursbeschreibungen und Anmeldeinformationen der Reihe „Kinderzimmerwetter“ findet ihr auf unserer Homepage unter der jeweiligen Kursnummer.

Hilfe, Schimmel im Haus!

G31-115 Mi, 22.11.2023, 20.00 - 21.00 Uhr (2 x)

Wäsche trocknen, kochen, baden

G31-116 Mi, 29.11.2023, 18.30 - 19.30 Uhr (2 x)

Gesund leben in neuen und modernisierten Gebäuden

G31-117 Mi, 07.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr (2 x)

Gebühr: gebührenfrei

Wissenswertes für den Familienalltag – in Präsenz

Erste Hilfe am Kind

für alle, die im Notfall helfen wollen

In diesem besonderen Erste-Hilfe-Kurs möchten wir (Groß-)Eltern, Tageseltern, pädagogischen Fachkräften und Interessierten das Wissen und die Sicherheit vermitteln, in Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter richtig zu handeln. Neben der theoretischen und praktischen Unterweisung in der Herz-Kreislauf-Wiederbelebung geht es auch um das richtige Verhalten bei Unfällen und akuten Erkrankungen. Es wird eine Bescheinigung ausgestellt. Tageseltern und pädagogische Fachkräfte können nur als Selbstzahler*innen teilnehmen.

Diese Veranstaltung ist auch für Babysitter geeignet.

Termin: wöchentlich

G31-001 Di, 05.09.2023, 17.45 - 21.15 Uhr (2 x)

G31-002 Di, 21.11.2023, 16.45 - 20.15 Uhr (2 x)

G31-003 Di, 05.03.2024, 17.45 - 21.15 Uhr (2 x)

G31-004 Di, 07.05.2024, 17.45 - 21.15 Uhr (2 x)

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheits- und Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 48,00 €

Resilienz- und Stressmanagement für Eltern - so schöpfe ich Kraft für den Alltag!

Kennst du das? Die Arbeit ruft, dein Kind weint, dein*e Partner*in möchte dringend noch etwas erzählen, der Frühstückstisch ist noch nicht abgeräumt, das Paket für eBay muss noch verschickt werden und eigentlich müsstest du dringend mal wieder zum Sport.

Dabei kann sich dauerhafter Stress belastend auf Körper und Seele auswirken! In diesem Kurs unternehmen wir daher eine Reise in eine Welt, in der wir einen besseren Umgang mit Belastungen erlernen und uns gestärkt fühlen, den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen.

Bei der Einführung erfahren wir mehr über Ursachen und langfristige Folgen dauerhaften Stresses und lernen, unsere individuellen Warnsignale wahrzunehmen und eine „kurze Zündschnur“ zu vermeiden. Unsere innere Widerstandskraft stärken wir langfristig, indem wir im vertiefenden Kurs konkrete Methoden zum Umgang mit belastenden Situationen erproben und erarbeiten, wie sie sich auch zu Hause Schritt für Schritt umsetzen lassen - immer mit dem Ziel, euch zu stärken, damit ihr den privaten und beruflichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen könnt.

Eine Teilnahme nur bei der Einführung ist möglich. Diese Teilnehmer*innen können sich auch noch kurzfristig zum vertiefenden Kurs anmelden!

Einführung:

G31-005 Do, 07.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Vertiefung:

G31-006 Fr, 22.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr (4 x)

Einführung:

G31-007 Do, 04.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Vertiefung:

G31-008 Fr, 22.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr (4 x)

Leitung: Eva Gödde, Coachin, Resilienztrainerin und Dipl.-Sozialwissenschaftlerin

Gebühr: 13,00 € (Einführung)
52,00 € (Vertiefung)

Trageworkshop – Wie kann ich mein Kind am besten tragen?



Eltern tragen ihre Babys oft viele Stunden am Tag und auch Kleinkinder wollen noch häufig „auf den Arm“. Das ist auch gut so, denn Tragen gibt Geborgenheit und fördert die Bindung. Meist schlafen Babys auf dem Arm am besten ein. Doch irgendwann werden die Arme schwer und es müssen auch noch andere Dinge erledigt werden.

Hier kann eine Trageunterstützung helfen! Durch eine geeignete Bindeweise oder Tragehilfe wird der Rücken dauerhaft entlastet und das Bedürfnis des Kindes nach Nähe kann viel einfacher befriedigt werden.

Dieser Workshop beginnt mit einem theoretischen Teil über die Grundlagen ergonomischen Tragens. Gemeinsam werden wir uns dann einen Überblick

über die verschiedenen Tragesysteme und einzelnen Besonderheiten verschaffen. Wir werden eine Bindeweise mit einem Tragetuch einüben, Tragehilfen testen und Zeit für Fragen haben.

Dieser Workshop ersetzt keine individuelle Trageberatung.

Termin: Einzelveranstaltung

G31-009 Di, 19.09.2023, 9.30 - 11.30 Uhr

G31-010 Di, 13.02.2024, 9.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Nadine Jüchter, DELFI®-Leiterin, Erzieherin, Fachkraft Kleinstkindpädagogik, Trageberaterin

Gebühr: 23,50 €

Beikost(-einführung) – Orientierung im Dschungel der Empfehlungen

für Eltern von Kindern im 1. Lebensjahr

Wann soll denn jetzt eigentlich wirklich mit der Beikost begonnen werden? Und wie zeigt mein Kind, dass es reif für die Beikost ist? Was können und dürfen Kinder dann essen und wie ist das mit dem Trinken?

Oft ist die Unsicherheit angesichts unterschiedlichster Empfehlungen und Trends groß. Diese Veranstaltung geht auf viele Fragen ein und klärt über die Vor- und Nachteile von Breigabe und Baby led weaning auf. Wir beleuchten die neuen Erkenntnisse zu Allergenen und überlegen, wie wir Lebensmittel zu ausgewogenen Speisen kombinieren können.

Termin: Einzelveranstaltung

G31-011 Di, 10.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Katja Plietz, Stillberaterin, artgerecht®-Coach

Gebühr: 19,00 €

B.A.S.E. Babywatching

für (werdende) Großeltern und Interessierte

Eine sichere Bindung stellt einen wesentlichen Schutzfaktor für das Wohlergehen eines Menschen dar. Studien zeigen, dass sich sicher gebundene Kinder besser in die Gefühlswelt anderer Kinder hineinversetzen und leichter Freundschaften schließen können. Oft ist ihre Sprachentwicklung verbessert. Neben den Eltern können Großeltern wichtige Bezugspersonen für ihre Enkelkinder sein und deren Bindungsentwicklung durch einen feinfühligem und empathischen Umgang fördern.

An diesem Vormittag erleben (werdende) Großeltern mit B.A.S.E., wie sie schon mit den ganz Kleinen feinfühlig umgehen können. Dabei ist B.A.S.E. ein von Karl-Heinz Brisch entwickeltes und etabliertes Schulungsprogramm zur Förderung von Feinfühligkeit und Empathie bei Kindern, von dem nun auch Großeltern profitieren können. Eine ausgebildete B.A.S.E.-Gruppenleiterin führt mithilfe von ein bis zwei Livedemonstrationen mit einem Baby und dessen Elternteil durch eine speziell angeleitete Interaktionsbeobachtung und -deutung. (Werdende) Großeltern nehmen die Signale eines Säuglings beobachtend wahr, interpretieren sie richtig und erfahren, wie angemessen und prompt reagiert werden kann. Sie lernen, sich in die Gedanken, Gefühle und Handlungen von Kindern einzufühlen und dies später auf die eigenen Enkelkinder zu übertragen.


Termin: Einzelveranstaltung

G31-012 Sa, 18.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Gerlind Kolbe, Sozialkunst/Kunsttherapie (BA), B.A.S.E.-Gruppenleiterin

Gebühr: 27,50 €

Windelfrei – von Anfang an

 Babys möchten, so wie Erwachsene auch, von Anfang an sauber und trocken sein! Schon vor der Ausscheidung signalisieren sie, dass sie mal müssen. Ein Baby, das auf seine natürlichen Signale hin abgehalten wird, kann sich den natürlichen Vorgängen bewusst bleiben und benötigt keine Windel – was nicht heißt, dass es nicht auch mal schiefgehen kann. Du erfährst, was „windelfrei“ bedeutet, wie es am leichtesten funktioniert und was du dazu (nicht) benötigst.

Babys sind im Kurs herzlich willkommen und dürfen gerne gestillt, getragen und abgehalten werden!

Termin: Einzelveranstaltung

G31-013 Di, 21.11.2023, 9.30 - 12.30 Uhr

G31-014 Do, 14.03.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Katja Plietz, Stillberaterin, artgerecht®-Coach

Gebühr: 19,00 €

Leckerschmeckern Appetit gemacht – gesundes Essen im Familienalltag für Eltern von Kindern zwischen 1 und 6 Jahren

Willkommen zu diesem interessanten und vielseitigen Ernährungs-Themenabend-Mix! Neben einem fachlichen Input zur kindgerechten Ernährung geht es praktisch zu. Gemeinsam werden kleine, schnelle, vegetarische Rezepte ausprobiert und verkostet. Ideen für eine vielfältige, bunte und gesundheitsfördernde Ernährung für Kinder und die Umsetzung im Familienalltag werden zusammengetragen und diskutiert. Dabei bringt die Dozentin Annette Liebner von der Verbraucherzentrale Osnabrück und langjährige Fortbildnerin im Kita-Küchenbereich einen reichhaltigen Erfahrungsschatz mit und kann wertvolle Tipps geben.

Mitzubringen: Kochschürze, Restebehälter und Bargeld für die Lebensmittelumlage

Termin: Einzelveranstaltung

G31-015 Di, 28.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G31-016 Do, 07.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Annette Liebner, Dipl.-Ökotrophologin, Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Gebühr: 25,50 € (plus ca. 8,00 Lebensmittelumlage)

Mein sensibles kleines Wunder – Was geht in meinem Baby vor? für (werdende) Eltern, Großeltern und Interessierte

Dein Baby weint untröstlich, mag nicht kuscheln, schläft kaum – ein Gefühl von Hilflosigkeit entsteht. Der Vortrag erklärt dir die Gefühle und die damit verbundenen Reaktionen des Babys, damit du die notwendige Selbstregulation verstehen und angemessen reagieren kannst.

In der praktischen Einheit sammelst du Selbsterfahrungen, um die Reaktionen deines kleinen Wunders besser nachvollziehen zu können. Wichtige Handlings werden näher erläutert und bieten dir die Möglichkeit, dein Kind in alltäglichen Situationen adäquat zu begleiten und in seiner Selbstregulation zu unterstützen. Dabei stehen stets die Bindung und die Beziehung zwischen dir und deinem Kind im Fokus.

Termin: Einzelveranstaltung

G31-017 Sa, 20.01.2024, 10.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Marina Thien und Kristin Buß, beide Ergo- und Säuglingstherapeutinnen

Gebühr: 9,00 €



Wir suchen Dich als Betreuungskraft!

Wenn die Kinderbetreuung ausfällt ...
Notfallbetreuung für Kinder berufstätiger Eltern

Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück
Familienbündnis Region Osnabrück

Unsere Familie wird größer für Eltern und Interessierte


Wenn ein weiteres Baby in eine Familie kommt, bringt das für Eltern meist viele Fragen mit sich. Wie werden die älteren Kinder auf das neue Geschwisterchen liebevoll und altersgerecht vorbereitet? Und wie schaffen wir es als Eltern, all unseren Kindern gerecht zu werden? Wie können wir schon im Vorfeld Eifersucht verhindern und den älteren Kindern weiterhin genug Aufmerksamkeit schenken? Und wer kann uns unterstützen? Wie gehen wir mit Geschwisterkonflikten um? Gehören Konflikte nicht auch zum Familienalltag? Helfen kann, sich die Bedürfnisse jedes Familienmitglieds vor Augen zu führen und frühzeitig nach Antworten auf die vielen Fragen zu suchen – zum Beispiel an diesem Abend!

Termin: Einzelveranstaltung

G31-018 Di, 09.04.2024, 18.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheits- und Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 17,00 €

 **Wie schütze ich mein Kind vor sexuellen Übergriffen?**
für Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Interessierte

Viele Eltern haben Angst, dass ihr Kind einen sexuellen Übergriff erleben könnte und möchten es davor schützen. Diese Veranstaltung möchte dazu beitragen, Eltern zu ermutigen, ihre Kinder liebevoll und altersgerecht aufzuklären. An praktischen Beispielen werden Methoden zum Schutz der Kinder besprochen. Weiterhin werden Beratungsstellen, Literatur und Theaterstücke vorgestellt. Ebenso gibt diese Veranstaltung wichtige Impulse zum Umgang mit dem sensiblen Thema in Kita und Schule.

Termin: Einzelveranstaltung

G31-019 Di, 16.04.2024, 18.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Eva Moldenhauer, Dozentin f. Gesundheits- und Familienbildung, exam. Krankenschwester

Gebühr: 17,00 €

Elternthemen vor Ort

Ihnen haben unsere Elternthemen gefallen und Sie möchten diese gerne bei sich vor Ort in einer Einrichtung anbieten? Unsere erfahrenen, kompetenten Referent*innen geben in Familienzentren, Kitas, Gemeinden oder Schulen Impulsvorträge, denen sich ein Austausch anschließt. Auf Wunsch sind natürlich auch reine Fachvorträge oder die Kopplung eines Kurzvortrages an praktische (Eltern-Kind-)Aktionen möglich. Elternkompetenzen werden so nachhaltig gestärkt.

Unsere Elternthemen vor Ort behandeln Themen aus folgenden Bereichen:

- die erste Zeit mit dem Baby
- die ersten Lebensjahre
- der Übergang in Krippe, Kita und Schule
- die Organisation des Familienalltages
- die Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- besondere Lebenslagen

Sie wünschen sich eine informative Themenveranstaltung in Ihrer Einrichtung?
Sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:
Hanna Plappert
Telefon: 0541/50530-19
E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Fort- und Weiterbildungen

 **Handwerkszeug für Kinder (HWZ)**
 **– Fortbildung zum/zur Trainer*in**
nur für pädagogisch Vorerfahrene

Handwerkszeug für Kinder – so heißt ein soziales Gruppentraining für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren, das von den Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen entwickelt wurde.



In acht Bausteinen lernen die Kinder, mit den eigenen und mit den Gefühlen anderer adäquat umzugehen, auf Konflikte angemessen zu reagieren und alternative Lösungsstrategien einzusetzen.

In dieser Trainer*innen-Fortbildung werden pädagogische Fachkräfte ausgebildet, um den Kinderkurs in Kooperation mit Ev. Familien-Bildungsstätten in Kitas, Grundschulen oder auch direkt in der Familien-Bildungsstätte durchzuführen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Fortbildung sind eine pädagogische Ausbildung sowie Erfahrungen im Umgang mit Kindern. Vor Ausbildungsbeginn muss der Nachweis über die Zusammenarbeit mit einer Ev. Familien-Bildungsstätte in Niedersachsen erbracht werden.

G32-001 Sa, 09.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 10.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Kerstin Avermann, HWZ-Trainerin, Gruppenleiterin und Beate Kühne, Sozialpädagogin, systemische Beraterin

Gebühr: 280,00 € (inkl. Kursleiter*innen-Mappe, plus 8,00 € für Verpflegung)

 **Das Grüne mag ich auch!**
für pädagogische Mitarbeiter*innen,
Köch*innen und hauswirtschaftliche Küchen-
fachkräfte in Kitas und Familienzentren sowie
Tageseltern

Schon im Kleinkindalter werden Essgewohnheiten geprägt und bleiben häufig ein Leben lang bestehen. Die Weichen zu einem guten, vielseitigen und gesundheitsfördernden Essen werden sowohl in der Kita als auch im Elternhaus gelegt.

Durch die steigenden Betreuungszeiten bieten mittlerweile viele Einrichtungen bis zu 3 Mahlzeiten an. Dabei gilt auch bei den Jüngsten: Gutes Essen ist ein Genuss und vielfach ein soziales Erlebnis! Hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte sind daher gleichermaßen gefordert, das Thema „Essen und Trinken“ in der Kita-Lebenswelt fachgerecht umzusetzen.

Im Seminar werden Ideen und Beispiele entwickelt, um Kinder an ein bewusstes, wertschätzendes Ernährungsverhalten heranzuführen. Hilfreich für die Umsetzung „Essen lernen“ ist ein Ernährungskonzept, das alle Akteur*innen einbezieht. Für die Mittagszeit werden in einem kochpraktischen Teil leckere, vegetarische Rezepte zubereitet.

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Einzelveranstaltung

G32-002 Sa, 25.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

G32-003 Do, 22.02.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Annette Liebner, Dipl.-Ökotrophologin,
Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Gebühr: 59,50 € (inklusive Lebensmittelumlage)

 **Klimagesunde Kita-Küche**
für pädagogische Mitarbeiter*innen,
Köch*innen und hauswirtschaftliche Küchen-
fachkräfte in Kitas und Familienzentren sowie
Tageseltern

Unser Essen hat einen großen Einfluss auf das Klima! So entstehen Treibhausgase auch, wenn Lebensmittel erzeugt, transportiert und verarbeitet werden. Im Seminar werden die Grundlagen einer klimafreundlichen Ernährung vermittelt, z.B. wie die Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln die Klimabilanz beeinflussen. Dabei erfahren die Teilnehmenden mehr über den Klimawandel und seine Folgen und erkennen die Unterschiede in der Klimabilanz verschiedener Lebensmittel. Ansätze für eine klimagesunde Kita-Küche werden unter Berücksichtigung von regionalen, saisonalen und pflanzenbasierten Lebensmitteln diskutiert und erarbeitet. Im kochpraktischen Teil werden klimafreundliche Rezepte ausprobiert.

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Einzelveranstaltung

G32-004 Di, 07.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

G32-005 Sa, 10.02.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Annette Liebner, Dipl.-Ökotrophologin,
Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Gebühr: 59,50 € (inklusive Lebensmittelumlage)

www.ev-fabi-os.de



**Hey!
Wir suchen dich!**

photo: the facesstockphoto

Egal ob Väter mit Kind oder Mütter mit Kind oder einfach alle zusammen – Familienbanden in Aktion sind für dich die pure Freude und du bist freundlich und kommunikativ?

Dann bewirb dich bei uns!

Wir suchen für unsere Eltern-Kind-Angebote Kursleiter*innen auf Honorarbasis.

Bitte wende dich an:

Melanie Arndt

E-Mail: arndt@ev-fabi-os.de



**Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück**

Mitten im Leben

Glaube und Spiritualität

KAPELLE DER STILLE Ein Ort der Ruhe und Achtsamkeit

Die KAPELLE DER STILLE, verortet in der Bonnuskirche und -gemeinde, bietet Raum zum Innehalten, zum „Meditieren auf christlichem Grund“. Ähnlich wie die Klöster, allerdings „ambulante“, ohne Übernachtungen, lädt sie ein zur Stille, zu Erfahrungen mit sich selbst und mit Gott, in Gemeinschaft. Die Angebote zum Meditieren, meditativem Tanzen und Singen, Gottesdiensten, Tages-Workshops und Abendveranstaltungen werden von Menschen mit und ohne Vorerfahrungen wahrgenommen. Die KAPELLE DER STILLE ist offen für alle Interessierten, unabhängig von der Religionszugehörigkeit und versteht sich vor allem als ein Ort des Innehaltens.

Informationen und Termine zu den regelmäßigen Angeboten und den Workshops findest du direkt auf www.kapelle-der-stille.de.

Seit 2021 arbeiten die Ev. Fabi und die KAPELLE DER STILLE eng zusammen. Zu den Workshops melde dich bitte über die Ev. Fabi an. Diese finden in der Regel an einem Samstag statt. Schau gerne auf den Homepages der Ev. Fabi oder der KAPELLE DER STILLE, ob noch weitere Kurse oder Termine angeboten werden.



Sing and Dance – Herbst Zwischen Meditation und Begeisterung

Wir singen und tanzen Mantras und spirituelle Lieder aus allen Kulturen und Religionen der Welt. Dabei tauchen wir in die Kraft des Spätherbstes ein. Die Energie im November steht im Zeichen der Vergänglichkeit. Es ist auch die Zeit der Ruhe und der Stille – des Nachinnenschauens. Im Rückzug auf unser Inneres sammeln wir Kräfte für unser Leben und die dunkle Jahreszeit.

Tanzform, Stimme, Tönen und Gesang, Musik und Symbolik lassen uns in die eigene Mitte kommen. Die Tänze werden mit einfachen Schritten vorwiegend im Kreis getanzt. Zum Teil entstammen sie den Tänzen des universellen Friedens. Kleine Rituale runden den Tag ab.

Von Herz zu Herz erfahren wir Begegnung und Berührung in unserem Inneren und erleben eine heilsame Wirkung. Wir binden uns an die Weisheit der Traditionen der Erde an und können die Verbundenheit mit allem spüren.

Mitzubringen: für die Mittagspause etwas zu essen und trinken

Termin: Einzelveranstaltung

G41-001 Sa, 25.11.2023, 11.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kapelle der Stille in der Bonnuskirche, Obere Martinstraße 54, 49078 Osnabrück

Leitung: Jenny von Borstel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin HPG, Heilpraktikerin, Ausbildung „Tänze des universellen Friedens“ und Antje Wagener, Musikpädagogin, Ausbildung „True Voice“ bei Mark Fox

Gebühr: 55,00 €

Mein anderer Advent **Stille und offene Zeit vor Weihnachten**

Mit kreativem Schreiben, Achtsamkeitsübungen und Meditation sich eine Auszeit aus der üblichen Geschäftigkeit gönnen. Schauen, was persönlich und spirituell in der Adventszeit wesentlich ist und sich öffnen für das Licht, das die Dunkelheit erleuchtet.

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken und für die Mittagspause etwas zu essen und trinken


Termin: Einzelveranstaltung

G41-002 Sa, 09.12.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Gunhild Seyfert, Meditationsbegleiterin, Referentin für Kreatives Schreiben, Autorin

Gebühr: 47,50 €

Frühlingserwachen

 Gehmeditation draußen im Grünen – Atem und Bewegung in Harmonie bringen – Meditation und Stille erfahren – sich inspirieren und innerlich erneuern lassen von der hellen Kraft des Frühlings.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und für die Mittagspause etwas zu essen und trinken

Termin: Einzelveranstaltung



G41-003 Sa, 13.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kapelle der Stille in der Bonnuskirche, Obere Martinistraße 54, 49078 Osnabrück

Leitung: Gunhild Seyfert, Meditationsbegleiterin, Referentin für Kreatives Schreiben, Autorin

Gebühr: 47,50 €

Sing and Dance – Frühsommer **Zwischen Meditation und Begeisterung**

Wir singen und tanzen Mantras und spirituelle Lieder aus allen Kulturen und Religionen der Welt. Dabei tauchen wir in die Kraft des Spätfrühlings/Frühsommers ein, Zeit der Entfaltung und des Wachstums, Zeit der Blüte und der ersten süßen Früchte, Leben aus der Fülle.

Tanzform, Stimme, Tönen und Gesang, Musik und Symbolik lassen uns in die eigene Mitte kommen. Die Tänze werden mit einfachen Schritten vorwiegend im Kreis getanzt. Zum Teil entstammen sie den Tänzen des universellen Friedens. Kleine Rituale runden den Tag ab. Von Herz zu Herz erfahren wir Begegnung und Berührung in unserem Inneren und erleben eine heilsame Wirkung. Wir binden uns an die Weisheit der Traditionen der Erde an und können die Verbundenheit mit allem spüren.

Mitzubringen: für die Mittagspause etwas zu essen und trinken

Termin: Einzelveranstaltung

G41-004 Sa, 01.06.2024, 11.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kapelle der Stille in der Bonnuskirche, Obere Martinistraße 54, 49078 Osnabrück

Leitung: Jenny von Borstel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin HPG, Heilpraktikerin, Ausbildung „Tänze des universellen Friedens“ und Antje Wagener, Musikpädagogin, Ausbildung „True Voice“ bei Mark Fox

Gebühr: 55,00 €



OSNABRÜCK®
DIE | FRIEDENSTADT

**Wir suchen
Pflegeeltern!**

Fachbereich für Kinder, Jugendliche und Familien
Adoptions- und Pflegekinderdienst
Hannoversche Straße 6-8 | 49084 Osnabrück | www.osnabrueck.de/pflege-adoption
E-Mail info-pflegekind@osnabrueck.de | Telefon (0541) 3232429

Stärke geben

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ (Hermann Hesse) – Veränderungen und Abschiede im Leben

Immer wieder sind wir im Leben von Trennungen und Veränderungen betroffen und herausgefordert, Abschied zu nehmen. So nehmen wir Abschied von geliebten Menschen, Gesundheit, einzelnen Lebensphasen (z.B. Jugend), Wünschen, Plänen, Hoffnungen usw.

Im Kurzseminar erhältst du Informationen zu den verschiedenen Landschaften der Trauer. In kurzen erfahrungsbezogenen Übungen nähern wir uns der eigenen Trauer an.

Das Tagesseminar bietet einen geschützten Rahmen, in dem du mit Elementen aus Körperarbeit und Musiktherapie, Tanz, kreativem Tun, Fantasiereisen und symbolischen Handlungen Anregungen erhältst, um den Abschiedsprozess aktiv zu gestalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Malstifte, Zeichenblock, evtl. Erinnerungsfoto bzw. -gegenstand, Decke, Tagesverpflegung, Getränk (im Kurzseminar reichen Malstifte und Block)

Termin: Einzelveranstaltung

Kurzseminar

G42-001 Fr, 10.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Tagesseminar

G42-002 Sa, 24.02.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Jenny von Borstel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin AMB, Psychotherapeutin HPG, Ausbildung „Tänze des universellen Friedens“

Gebühr: 23,50 € (Kurzseminar)
66,00 € (Tagesseminar)

System-/Trauma-/Familienaufstellungen mit Gunhild Aleesha Henneke

Systemaufstellungen können hilfreich sein für Menschen, die sich mit drängenden Lebensfragen konfrontiert sehen und Klärung für ihre Situation in ihrer Familie, ihrer Partnerschaft oder ihrem beruflichen Kontext wünschen. Auch bei psychosomatischen Symptomen können sich durch eine Aufstellung verborgene Zusammenhänge zwischen der Symptomatik und ungelösten Belastungen im familiären oder partnerschaftlichen Bereich zeigen.

Trauma-Aufstellungen hingegen ermöglichen es, die unbewussten Ursachen für vielfältige psychische oder körperliche Belastungen zu erkennen und daraus Handlungsperspektiven zu entwickeln.

Die Wahl der jeweiligen Aufstellung richtet sich nach dem Anliegen der Teilnehmer*innen.

Das Seminar ist für Teilnehmer*innen im medizinischen/psychotherapeutischen Bereich mit 24 Punkten bei der PKN zertifiziert.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über:

Gunhild Aleesha Henneke, Telefon: 0541/23991, E-Mail: info@psychotherapie-henneke.de, www.psychotherapie-henneke.de

G42-003 Fr, 13.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 14.10.2023, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 15.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

G42-004 Fr, 12.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 13.04.2024, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 14.04.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

G42-005 Fr, 14.06.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 15.06.2024, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 16.06.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Gunhild Aleesha Henneke, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Gebühr: 300,00 € (für Aufsteller*innen)
150,00 € (für teiln. Beobachter*innen)



Schreiben als Weg zu sich selbst

In diesem Angebot geht es darum, sich mit Hilfe einfacher Schreibimpulse auf eine Reise zu sich selbst zu begeben. Lass dich von dem überraschen, was vielleicht unerkannt in den eigenen Sehnsüchten schlummert und darauf wartet, im geschriebenen Wort wachgeküsst und gelebt zu werden. Die angebotenen Schreibimpulse können ohne Vorerfahrung oder besondere schriftstellerische Fertigkeiten umgesetzt werden. Die Freude am geschriebenen Wort und an der Entdeckung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit reichen aus. Der Austausch in der Gruppe über die selbst geschriebenen Texte unterstützt die Selbsterkenntnis.

Mitzubringen: Block, Stifte

Einzelveranstaltung zum Kennenlernen der Methode


G42-006 Do, 02.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Wöchentlicher Kurs zur Weiterführung und Vertiefung

G42-007 Do, 16.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr (3 x)

Leitung: Gerlind Kolbe, Sozialkunst/Kunsttherapie (BA), Dipl. Verwaltungswirtin, Schülercoach

Gebühr: 16,50 € (Einzelveranstaltung)
49,50 € (vertiefender Kurs)

 **Herzenssache Inklusion – damit alle mitmachen können** 
für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung

Wie kann ein selbstverständliches Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung gelingen? Ausgehend von dieser Frage wollen wir in diesem Kurs ein Bewusstsein bilden, um Menschen mit Behinderung besser zu verstehen und Barrieren abzubauen. Dazu gehören das Kennenlernen von leichter Sprache und Gebärden sowie Denkanstöße und Anregungen mithilfe der Fragen aus dem Index für Inklusion. Durch das Zusammentragen von Erfahrungen wollen wir gemeinsam Ideen entwickeln, wie mehr Teilhabe gelingen kann.

G42-008 Sa, 04.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Sa, 11.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Birgit Jaeger, Diakonin, Elterntainerin, Inklusionsbeauftragte im Kirchenkreis Melle-Georgsmarienhütte

Gebühr: 6,50 €

 **Erzählcafé „Denn der Frieden sitzt in uns Menschen drin“**
für Familien jeden Alters

Gemeinsam in lockerer Atmosphäre wird der Frieden im Mittelpunkt unseres Erzählcafés stehen. In einer sich verändernden Welt, in der der Frieden gefährdet zu sein scheint, ist es wichtig, sich generationsübergreifend über dieses Thema auszutauschen. „100 Stunden reden ist besser als 1 Minute zu schiefen“, sagte einmal unser Altbundeskanzler Helmut Schmidt. Nehmen wir uns die Zeit für eine Definition: Was genau ist Frieden? Mit einer Lesung aus dem Buch von Willi Weitzel „Der Frieden ist ausgebrochen“ sind alle Generationen und Kulturen eingeladen, den Frieden kreativ oder in Gesprächen in entspannter Atmosphäre für sich und andere zu suchen und zu finden. Mit Kaffee, Tee, Gebäck und kreativen Angeboten startet unser Erzählcafé zum Frieden.

Termin: Einzelveranstaltung

G42-009 Do, 16.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer und Doris Hilgemann

Farben, Formen und Material setzen bei dir den kreativen Flow in Gang und das willst du mit deiner freundlichen Art anderen in Kursen und Workshops vermitteln?

Hey!
Wir suchen dich!

www.ev-fabi-os.de

photo: Creatopic@stockadobe



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück

Dann bewirb dich bei uns!

Wir suchen für unsere Kurse für Erwachsene im Bereich Kreative Freizeit Kursleiter*innen auf Honorarbasis.

Bitte wende dich an: Stefanie Essing, essing@ev-fabi-os.de

Du kannst unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!

Geschenkgutschein



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück

Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

Gesundes Leben

Entspannung und Achtsamkeit

Fabi-Gesundheitskurse als Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V

Auf den folgenden Seiten findet ihr u.a. zertifizierte Kursangebote, die sich an die Präventionsziele „Entspannung – Bewegung – Ernährung“ richten und für die eine Bezahlung oder Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich ist. Bitte informiere dich dazu individuell bei deiner Krankenkasse und/oder deinem/deiner Kursleiter*in.

Darüber hinaus sind wir in Zusammenarbeit mit unseren Kursleiter*innen bemüht, das Angebot zertifizierter Präventionsangebote kontinuierlich zu erweitern.

Bitte bring zu allen Yogakursen mit:

bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Yogamatte (wenn vorhanden), evtl. ein kleines Kissen und/oder Yogablock, ggf. Getränk

Ashtanga Yoga: **kraftvoll – dynamisch – erfrischend** für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ashtanga Vinyasa ist eine dynamische, kraftvolle Yogapraxis, die gleichermaßen Flexibilität, Kraft, Kondition und Konzentration schult. Im Unterschied zu anderen Yogarichtungen werden die Körperhaltungen ohne Unterbrechung und im Einklang mit der Ujjayi-Atemtechnik nacheinander eingenommen und die einzelnen Positionen nur kurz gehalten. So werden die Muskeln gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule und die Gelenke gewinnen an Beweglichkeit und die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Ashtanga-Yoga ist ein Prozess, in dem wir lernen, auf liebevolle und achtsame Weise neue Herausforderungen anzunehmen, um daran zu wachsen und uns entfalten zu können.


Termin: wöchentlich

- G51-001** Mo, 21.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)
- G51-002** Mo, 06.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr (7 x)
- G51-003** Mo, 08.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr (10 x)
- G51-004** Mo, 08.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Katja Welz, Yogalehrerin

Gebühr: 63,00 € (7 x)
90,00 € (10 x)

Yoga der Energie mit Dagmar Igelmann

 Der Körper ist Spiegel der Seele. Doch im Alltag kann unsere Eigenwahrnehmung leicht verloren gehen. Infolgedessen übergehen wir die offensichtlichen Signale unseres Körpers.

Wir üben einfache Asanas, um unseren Körper bewusster wahrzunehmen. Wir dehnen und kräftigen ungeübte Muskelgruppen. Damit können wir Verspannungen und Blockaden lösen. Durch Tiefenentspannung erreichen wir die unbewusste Ebene des Körper-Geistkomplexes. Mit Hilfe der anschließenden Meditation erlangen wir mehr Klarheit im Geist.

Termin: wöchentlich

- G51-005** Di, 22.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (7 x)
(nicht am 03.10.2023)
- G51-006** Di, 07.11.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (7 x)
- G51-007** Di, 09.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (10 x)
- G51-008** Di, 09.04.2024, 9.00 - 10.30 Uhr (8 x)
(nicht am 07.05.2024, 14.05.2024 und 21.05.2024)

Leitung: Dagmar Igelmann, Yogalehrerin

Gebühr: 63,00 € (7 x)
72,00 € (8 x)
90,00 € (10 x)

Sanftes Yoga

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieses Yoga ist ein sanftes, präventives Training zur Förderung von Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft. Es ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Körper positiv wahrzunehmen und die Haltung und das bewusste Atmen zu schulen. Sanftes Yoga ist auch für Personen geeignet, die durch Krankheiten beeinträchtigt sind oder mit einem ruhigen Training einsteigen möchten.

Nach einer liegenden Meditation und dem Aufwärmen mit (moderaten) Sonnengrüßen widmen wir uns unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Ziel ist, die vorhandene Kraft zu erhalten, die Beweglichkeit zu fördern, das Gleichgewicht zu schulen und den Körper vor kleine Herausforderungen zu stellen.

Termin: wöchentlich

G51-009 Mi, 23.08.2023, 9.30 - 10.30 Uhr (7 x)

G51-010 Mi, 01.11.2023, 9.30 - 10.30 Uhr (7 x)

G51-011 Mi, 10.01.2024, 9.30 - 10.30 Uhr (10 x)

G51-012 Mi, 10.04.2024, 9.30 - 10.30 Uhr (9 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Andrea Hollingshaus, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 52,50 € (7 x)
67,50 € (9 x)
75,00 € (10 x)

Hatha-Yoga mit Carola Theuer

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Körperübungen (statische Asanas und Bewegungsreihen) kräftigen und dehnen die Muskeln, Beweglichkeit und Körperbewusstsein verbessern sich. Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungstechniken führen zur Entwicklung innerer Achtsamkeit und wirken sich beruhigend auf den Geist aus.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs zertifiziert.

Termin: wöchentlich

G51-013 Mi, 30.08.2023, 17.15 - 18.45 Uhr (12 x)
(nicht in den Herbstferien und am 01.11.2023)

G51-014 Mi, 17.01.2024, 17.15 - 18.45 Uhr (8 x)

G51-015 Mi, 03.04.2024, 17.15 - 18.45 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

G51-016 Mi, 30.08.2023, 19.00 - 20.30 Uhr (12 x)
(nicht in den Herbstferien und am 01.11.2023)

G51-017 Mi, 17.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr (8 x)

G51-018 Mi, 03.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Carola Theuer, Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin

Gebühr: 72,00 € (8 x)
90,00 € (10 x)
108,00 € (12 x)

Bitte bring zu allen Yogakursen mit:

bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Yogamatte (wenn vorhanden), evtl. ein kleines Kissen und/oder Yogablock, ggf. Getränk

Yoga für Menschen von heute mit Roswitha Radtke

Der Körper ist ein Spiegelbild unserer Gedanken und Gefühle. Er reagiert auf Stress und andere seelische Belastungen mit Muskelverspannungen, eingeengten Atemräumen und Störungen des vegetativen Nervensystems. Yoga ist ein Weg, für sich sensibler zu werden und eine lebendige Verbindung zwischen

Körperempfindungen, Denken, Fühlen und Handeln herzustellen.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs zertifiziert.

Termin: wöchentlich

G51-019 Do, 31.08.2023, 15.30 - 17.00 Uhr (12 x)
(nicht in den Herbstferien)

G51-020 Do, 25.01.2024, 15.30 - 17.00 Uhr (12 x)
(nicht am 01.02.2024 und in den Osterferien)

G51-021 Do, 31.08.2023, 17.00 - 18.30 Uhr (12 x)
(nicht in den Herbstferien)

G51-022 Do, 25.01.2024, 17.00 - 18.30 Uhr (12 x)
(nicht am 01.02.2024 und in den Osterferien)

G51-023 Do, 31.08.2023, 18.30 - 20.00 Uhr (12 x)
(nicht in den Herbstferien)

G51-024 Do, 25.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr (12 x)
(nicht am 01.02.2024 und in den Osterferien)

Leitung: Roswitha Radtke, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 108,00 € (12 x)

Qigong für mehr Lebensqualität

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Du brauchst frische Energie, um dich zu regenerieren? Du leidest an Stress, Erschöpfung oder verschiedenen Krankheitssymptomen? Dann bist du hier richtig! Im Qigong üben wir ruhige Bewegungen, abgestimmt auf den eigenen Atem. Du kannst sie stehend, sitzend oder liegend ausführen. Qigong ist auch nach einer Corona-Erkrankung oder bei negativen Folgen durch die Impfung hilfreich. Probier es aus!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Termin: wöchentlich

G51-025 Mi, 20.09.2023, 10.45 - 11.45 Uhr (4 x)

G51-026 Mi, 01.11.2023, 10.45 - 11.45 Uhr (6 x)

G51-027 Mi, 10.01.2024, 10.45 - 11.45 Uhr (10 x)

G51-028 Mi, 03.04.2024, 10.45 - 11.45 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Petra Dettmer, Qigong-Übungsleiterin

Gebühr: 30,00 € (4 x)

45,00 € (6 x)

75,00 € (10 x)



www.ost-west-spirit.de

Institut für sitzende und bewegte Meditation

KURSE UND SEMINARE

- Sitzen in Stille – Zen und Kontemplation
- Einführungs- und Vertiefungsgruppen in T'ai Chi Ch'uan und Qigong
- Ausbildungen zum T'ai Chi-Kursleiter und -Lehrer
- Weiterbildung und Dao-Seminare für Qigong- und Taijiquan-Unterrichtende

Institut für sitzende und bewegte Meditation


Klemens J.P. Speer | Liebigstr. 60 | 49074 Osnabrück

info@ost-west-spirit.de | www.ost-west-spirit.de

Weitere Infos unter

www.ost-west-spirit.de

T'ai Chi Chu'an mit Kim Lühmann

 T'ai Chi Chu'an ist eine ganzheitliche Bewegungskunst, eine entspannende und meditative Bewegungsform, die aus der Selbstverteidigung entwickelt wurde.

Die langsam fließenden Bewegungen im Stehen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Sie beugen u.a. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Haltungsschäden und Gelenkerkrankungen vor und harmonisieren den ganzen Menschen.

Bitte nimm vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zur Kursleiterin auf:

Kim Lühmann, Telefon: 0541/20066424.

Termin: wöchentlich

Anfänger*innen-Kurs

T'ai Chi Chu'an – Kurze Sequenzen

G51-029 Mo, 04.09.2023, 16.00 - 17.30 Uhr (10 x)
(nicht am 02.10.2023, 09.10.2023 und in den Herbstferien)

G51-030 Mo, 08.01.2024, 16.00 - 17.30 Uhr (10 x)

G51-031 Mo, 08.04.2024, 16.00 - 17.30 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Aufbaukurs

T'ai Chi Chu'an – Kurze Form

G51-032 Mo, 04.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr (10 x)
(nicht am 02.10.2023, 09.10.2023 und in den Herbstferien)

G51-033 Mo, 08.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr (10 x)


G51-034 Mo, 08.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Kim Lühmann, Physiotherapeutin,

T'ai Chi-Kursleiterin

Gebühr: 135,00 € (10 x)

T'ai Chi – Einführungswochenende

 Es findet eine Einführung in den ersten Teil der Kurzen T'ai Chi-Form nach Cheng Man-Ching statt. Das Wochenende ist für alle geeignet, die die Kurze T'ai Chi-Form und die Arbeit von Tathata Kobayashi kennenlernen möchten.

Bitte nimm vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter auf:

Klemens J. P. Speer, Telefon: 0541/804567,


E-Mail: info@klemens-j-p-speer.de.

G51-035 Sa, 02.09.2023, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 03.09.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,
T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 187,00 €

T'ai Chi-Übungstag

 Der T'ai Chi-Übungstag wendet sich an alle T'ai Chi-Kursleiter*innen und -Lehrer*innen von Klemens J. P. Speer und deren T'ai Chi-Schüler*innen.

Bitte nimm vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter auf:

Klemens J. P. Speer, Telefon: 0541/804567,

E-Mail: info@klemens-j-p-speer.de.

Termin: Einzelveranstaltung


G51-036 Sa, 23.09.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,
T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 20,00 €

Bitte bring zu allen T'ai Chi-Kursen mit:
leichte, nicht einengende Kleidung, Wollsocken,
Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe

T'ai Chi Chu'an – Partnerübungen

 Einführung in die sanften T'ai Chi-Übungen zu zweit und in die Grundlagen des Push Hands (Schiebende Hände). Lockerungs- und Entspannungsübungen dienen der Vorbereitung. Ebenso werden erste Anwendungen zu den Techniken der Form mit einem Partner/einer Partnerin erprobt und geübt. Ein Wechseln der Partner*innen beim Üben erleichtert die Arbeit.

Voraussetzung sind Kenntnisse einer Kurzen Form.

Bitte nimm vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter auf:

Klemens J. P. Speer, Telefon: 0541/804567,

E-Mail: info@klemens-j-p-speer.de.


G51-037 Sa, 04.11.2023, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 05.11.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

G51-038 Sa, 16.03.2024, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 17.03.2024, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,
T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 160,00 €

T'ai Chi – Kurze Form

 Die Kurze Form wird korrigiert, wiederholt und vertieft.

Bitte nimm vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter auf:

Klemens J. P. Speer, Telefon: 0541/804567,

E-Mail: info@klemens-j-p-speer.de.


G51-039 Sa, 27.04.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,
T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 90,00 €

Bitte bring zu allen T'ai Chi-Kursen mit:
leichte, nicht einengende Kleidung, Wollsocken,
Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe

T'ai Chi – Schwertform

 An diesem Schwertform-Wochenende können alle teilnehmen, die die Schwertform lernen oder diese wiederholen und vertiefen möchten.

Bitte nimm vor der Anmeldung unbedingt Kontakt zum Kursleiter auf:

Klemens J. P. Speer, Telefon: 0541/804567,

E-Mail: info@klemens-j-p-speer.de.

Termin: wöchentlich

G51-040 Sa, 25.05.2024, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 26.05.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer,
T'ai Chi-Lehrer und Ausbilder

Gebühr: 160,00 €

Bewusstheit durch Bewegung **– die Feldenkrais-Methode** **für Teilnehmer*innen ohne und** **mit Vorerfahrung**

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an Menschen, die ihre eigene Art und Weise, sich durchs Leben zu bewegen, Schritt für Schritt näher kennenlernen und neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten herausfinden möchten. Kleine, behutsame und bewusst ausgeführte Bewegungen geben uns die Chance, unsere Entwicklungsfähigkeit für das, was uns gut tut, zu entwickeln. Dieser gefühlvolle Dialog mit sich selbst führt oftmals zu einem Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit.

Willkommen ist jede*r Teilnehmer*in, die/der sich durch spielerisches Experimentieren auf eine solche Entdeckungsreise begeben möchte.

Neueinsteiger*innen halten bitte unbedingt Rücksprache mit der Kursleiterin: Ulle Pinkernell, Telefon: 0541/802771.

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, festes Kissen als Kopfunterlage... und Neugier

Termin: wöchentlich

G51-041 Fr, 01.09.2023, 14.45 - 16.15 Uhr (6 x)
(nicht am 22.09.2023)

G51-042 Fr, 03.11.2023, 14.45 - 16.15 Uhr (6 x)

G51-043 Fr, 12.01.2024, 14.45 - 16.15 Uhr (9 x)
(nicht am 02.02.2024)

G51-044 Fr, 05.04.2024, 14.45 - 16.15 Uhr (8 x)
(nicht am 12.04.2024 und 10.05.2024)

G51-045 Fr, 01.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr (6 x)
(nicht am 22.09.2023)

G51-046 Fr, 03.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr (6 x)

G51-047 Fr, 12.01.2024, 16.30 - 18.00 Uhr (9 x)
(nicht am 02.02.2024)

G51-048 Fr, 05.04.2024, 16.30 - 18.00 Uhr (8 x)
(nicht am 12.04.2024 und 10.05.2024)


Leitung: Ulle Pinkernell, Feldenkrais-Practitioner,
Dipl.-Pädagogin

Gebühr: 84,00 € (6 x)

112,00 € (8 x)

126,00 € (9 x)

Resilienz-Workshop

 Belastende Situationen, Verluste und Krisen begegnen uns immer wieder im Leben. Eine resiliente Haltung hilft, Schwierigkeiten souverän zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienz lässt sich erlernen und trainieren!

Möchtest du flexibler auf Herausforderungen reagieren, dich vor Überlastung schützen, mehr Energie und Lebensqualität gewinnen und insgesamt zufriedener werden?

In diesem Workshop erfährst du, was Resilienz bedeutet und welche Faktoren dabei zusammenwirken. Außerdem lernst du einfach anzuwendende Methoden kennen, um deine innere Widerstandskraft – die Resilienz – zu stärken.

G51-049 Sa, 18.11.2023, 9.30 - 18.00 Uhr
So, 19.11.2023, 9.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Birgit Rasper und Wiebke Schrader, beide Resilienzcoach und -trainerin

Gebühr: 98,50 €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (8-wöchiger MBSR-Kurs nach Jon-Kabat Zinn)

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieses Angebot basiert auf der Praxis der Achtsamkeit und ist ein wirksames Schulungsprogramm zur Stressreduktion und -prävention und zur Stärkung der Gesundheit. Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die verschiedenen Achtsamkeitsübungen wie Body-Scan (eine Körperwahrnehmungsübung), Sitz- und Gehmeditation und einfachen Yogaübungen und die Möglichkeit, diese in einer festen Gruppe gemeinsam zu üben. Neben diesen Grundübungen lernst du weitere Übungen und Meditationen kennen, die die Integration von Achtsamkeit in das Alltagsleben unterstützen. Du erhältst CDs, da-

mit du die Meditationen auch zu Hause praktizieren kannst und schriftliche Unterlagen zum Nachlesen. Die Praxis wird durch theoretische Beiträge zu den Themen Wahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen ergänzt. Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir neue Einsichten entwickeln, um bewusster und sorgsamer auf die Herausforderungen des täglichen Lebens zu reagieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte

Termin: wöchentlich

G51-050 Fr, 19.01.2024, 17.15 - 19.30 Uhr (8 x)
(nicht am 02.02.2024)
Sa, 16.03.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
(Achtsamkeitssamstag)

Leitung: Heinz Rothbrust, Dipl.-Sozialpädagoge, Kursleiter für MBSR-Kurse

Gebühr: 160,00 € (inkl. Skript und CDs)

Mit Waldbaden® und Achtsamkeit die Jahreszeiten bewusst erfahren

Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und heißt dort „Shinrin Yoku“.

Es bedeutet, tief in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. So öffnen wir unsere Sinne und kommen ganz im gegenwärtigen Moment an. Dabei achten wir bewusst auf die jeweilige Qualität der Jahreszeit. Wir entschleunigen, gehen z.T. in Stille, machen Achtsamkeits- und Atemübungen, kurze Meditationen und kreative Übungen. So kommen wir wie Kinder wieder ins Staunen über die Schönheit der Natur.

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Insektenschutz, wenn vorhanden Sitzunterlage, Getränk

Termin: Einzelveranstaltung




G51-051 Sa, 26.08.2023, 10.00 - 12.15 Uhr
G51-052 Sa, 23.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr
G51-053 Sa, 13.04.2024, 14.30 - 16.45 Uhr
G51-054 Sa, 01.06.2024, 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vom Gasthof Schirmbeck-Hunsche, Hellerner Weg 26, 49205 Hasbergen

Leitung: Ute Bardenberg, Logopädin, Kursleiterin Waldbaden, Meditationslehrerin

Gebühr: 14,00 €

Klangmeditation

 Einmal abschalten – zur Ruhe kommen – genießen! Das ist möglich an diesem Abend. Die Klänge der Klangschalen und anderer Klanginstrumente helfen uns dabei, in eine tiefe Entspannung zu kommen. Begleitet werden die Klangerlebnisse durch Texte, die uns in die Stille führen.

Mitzubringen: Decke, Kissen und warme Socken

Termin: Einzelveranstaltung

G51-055 Fr, 17.11.2023, 19.15 - 20.45 Uhr

G51-056 Fr, 26.01.2024, 19.15 - 20.45 Uhr


G51-057 Fr, 03.05.2024, 19.15 - 20.45 Uhr

Leitung: Peter Bernhardt, Heilpädagoge, Fortbildungen im Bereich Klangmassage, Fantasiereise und Klingende Kommunikation

Gebühr: 11,00 €



Die Stille im Klang entdecken

 Die obertonreichen Töne der Klangschalen haben auf viele Menschen eine beruhigende Wirkung. Diese wollen wir in dem Kurs selber entdecken und ausprobieren. Wir werden gemeinsam mit praktischen Übungen den Klang erfahren und genießen, bei Klangmeditationen entspannen oder einfach

nur den Klängen lauschen. Du wirst überrascht sein, wie viele Möglichkeiten in diesen einfachen Schalen stecken.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken und Verpflegung für den Tag

Termin: Einzelveranstaltung

G51-058 Sa, 16.03.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Peter Bernhardt, Heilpädagoge, Fortbildungen im Bereich Klangmassage, Fantasiereise und Klingende Kommunikation

Gebühr: 39,00 €

Einführung in die Energiearbeit – der 1. Reiki-Grad

Reiki wird mit „universeller Lebensenergie“ übersetzt. Was ist das eigentlich? Dies versuchen wir an einem Wochenende zu erfahren und zu erleben.

Einige Themen werden sein:

- Geschichte des Reiki und seines Begründers Mikao Usui
- Wahrnehmungsübungen und kurze Meditationen
- Handpositionen des Reiki nach Mikao Usui
- Einweihung in den Reiki Grad I
- Vertiefung und Anwendung.

Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken und Verpflegung, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe, falls vorhanden: eine Behandlungsliege

G51-059 Sa, 02.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

So, 03.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr


G51-060 Sa, 24.02.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

So, 25.02.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Ingrid Lein, Reikimeisterin und -lehrerin

Gebühr: 97,50 €

Reiki II – der 2. Grad

 Dieser Aufbaukurs wendet sich an Interessierte, die schon einen Reiki-Kurs des 1. Grades gemacht haben, die Geheimnisse des Reiki tiefer ergründen und sich auf neue persönliche Erfahrungen einlassen möchten.

Zu den Themen gehören u.a.:

- Erlernen einiger Reiki-Symbole
- Bedeutung der Reiki-Symbole
- Einweihung in den Reiki Grad II
- Anwendung der Symbole.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der 1. Reiki-Grad.

Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken und Verpflegung, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe, falls vorhanden: eine Behandlungsliege

G51-061 Sa, 16.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

So, 17.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr


G51-062 Sa, 09.03.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

So, 10.03.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Ingrid Lein, Reikimeisterin und -lehrerin

Gebühr: 97,50 €

Reiki-Austauschabend

 Am ersten Mittwoch im Monat sind Interessierte mit Reiki-Erfahrung herzlich zu einem angeleiteten Austauschabend eingeladen. Voraussetzung ist mindestens Reiki I.

Termin: Einzelveranstaltung

G51-063 Mi, 06.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-064 Mi, 04.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-065 Mi, 01.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-066 Mi, 06.12.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-067 Mi, 07.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-068 Mi, 06.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-069 Mi, 03.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

G51-070 Mi, 05.06.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Ingrid Lein, Reikimeisterin und -lehrerin

Gebühr: 12,00 €

Tanz und Fitness

👉 Einfach tanzen!

Der Tanz-Tag in der Ev. Fabi

Einen Einblick in die Vielfalt verschiedener Tanzangebote bietet der Tanz-Tag in der Fabi.

In den 45-minütigen Kurseinheiten, die je nach Interesse besucht werden können, kannst du Neues ausprobieren, dich von der Musik mitreißen oder tragen lassen. Von eher ruhigen bis fetzigen Rhythmen geht es vor allem um eins: Spaß haben!

Detaillierte Infos zu den einzelnen Angeboten findest du auf unserer Homepage.

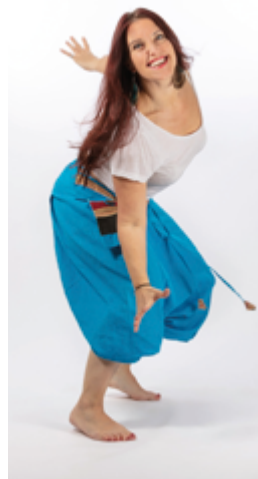
Termin:
Einzelveranstaltung

G52-001

Sa, 02.03.2024,
11.00 - 15.00 Uhr

Leitung:
Kursleiter*innen
der Ev. Fabi

Gebühr: 14,00 €



👉 Zumba® Gold für Einsteiger*innen oder Menschen mit körperlichen Vorbelastungen

Zumba® Gold ist die schonende Variante des beliebten Tanz-Fitness-Workouts, die speziell für Einsteiger*innen und Menschen mit körperlichen Vorbelastungen entwickelt wurde. Wir tanzen mit Gleichgesinnten zu mitreißenden Rhythmen aus aller Welt, bauen Kondition und Koordination wieder auf und bewahren uns die Freude am Leben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit Drehpunkt, ausreichend Flüssigkeit

Termin: wöchentlich

G52-002 Mo, 21.08.2023, 10.00 - 11.00 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

G52-003 Mo, 06.11.2023, 10.00 - 11.00 Uhr (7 x)

G52-004 Mo, 08.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr (10 x)

G52-005 Mo, 08.04.2024, 10.00 - 11.00 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

G52-006 Mi, 23.08.2023, 9.30 - 10.30 Uhr (8 x)

G52-007 Mi, 01.11.2023, 9.30 - 10.30 Uhr (7 x)

G52-008 Mi, 10.01.2024, 9.30 - 10.30 Uhr (10 x)

G52-009 Mi, 03.04.2024, 9.30 - 10.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Silke Werner, Gruppenfitness-Trainerin,
Zumba® ZIN, CIRCL Mobility™ Instructor

Gebühr: 59,50 € (7 x)

68,00 € (8 x)

85,00 € (10 x)

👉 Zumba® Fitness für Tanz- und Fitnessbegeisterte

Das beliebte Tanz-Fitness-Workout, mit dem sich Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen lassen. Bereise die Welt und tanze zu Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Reggaeton, Salsa, Flamenco, Oriental, Soca u.v.m. Mit Spaß und guter Laune wird

dein Körper gestrafft und deine Kondition unter der fachkundigen Leitung der Fitnesstrainerin verbessert.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit Drehpunkt, ausreichend Flüssigkeit

Termin: wöchentlich

G52-010 Mo, 21.08.2023, 18.10 - 19.10 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

G52-011 Mo, 06.11.2023, 18.10 - 19.10 Uhr (7 x)

G52-012 Mo, 08.01.2024, 18.10 - 19.10 Uhr (10 x)

G52-013 Mo, 08.04.2024, 18.10 - 19.10 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

G52-014 Mi, 23.08.2023, 17.00 - 18.00 Uhr (8 x)

G52-015 Mi, 01.11.2023, 17.00 - 18.00 Uhr (7 x)

G52-016 Mi, 10.01.2024, 17.00 - 18.00 Uhr (10 x)

G52-017 Mi, 03.04.2024, 17.00 - 18.00 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Silke Werner, Gruppenfitness-Trainerin,
Zumba® ZIN, CIRCL Mobility™ Instructor

Gebühr: 59,50 € (7 x)

68,00 € (8 x)

85,00 € (10 x)

👉 Line Dance

In unserem Line Dance-Kurs für Tänzer*innen mit Vorerfahrungen lernen wir auf verschiedene Musikrichtungen von Country bis Modern tolle Choreografien.

Line Dance steigert die Konzentration und ist eine gesunde Form, Körper und Geist in Schwung zu halten. Getanzt wird in Reihen vor- und nebeneinander, ein*e Partner*in ist nicht erforderlich. Durch das gemeinsame Tanzen wird ganz nebenbei die Geselligkeit gefördert.

Mitzubringen: bequeme Schuhe mit leicht stumpfer Sohle

Termin: wöchentlich

für Tänzer*innen mit Vorerfahrungen

- G52-018** Mo, 21.08.2023, 16.50 - 17.50 Uhr (7 x)
G52-019 Mo, 06.11.2023, 16.50 - 17.50 Uhr (7 x)
G52-020 Mo, 08.01.2024, 16.50 - 17.50 Uhr (10 x)
G52-021 Mo, 08.04.2024, 16.50 - 17.50 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)
- G52-022** Do, 17.08.2023, 10.00 - 11.00 Uhr (9 x)
G52-023 Do, 02.11.2023, 10.00 - 11.00 Uhr (7 x)
G52-024 Do, 11.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr (9 x)
G52-025 Do, 04.04.2024, 10.00 - 11.00 Uhr (10 x)
(nicht am 09.05.2024)
- G52-026** Fr, 18.08.2023, 17.00 - 18.00 Uhr (8 x)
G52-027 Fr, 03.11.2023, 17.00 - 18.00 Uhr (6 x)
G52-028 Fr, 12.01.2024, 17.00 - 18.00 Uhr (9 x)
(nicht am 02.02.2024)
- G52-029** Fr, 05.04.2024, 17.00 - 18.00 Uhr (10 x)
(nicht am 10.05.2024)

für erfahrene Tänzer*innen

- G52-030** Fr, 18.08.2023, 18.15 - 19.15 Uhr (8 x)
G52-031 Fr, 03.11.2023, 18.15 - 19.15 Uhr (6 x)
G52-032 Fr, 12.01.2024, 18.15 - 19.15 Uhr (9 x)
(nicht am 02.02.2024)
- G52-033** Fr, 05.04.2024, 18.15 - 19.15 Uhr (10 x)
(nicht am 10.05.2024)

Leitung: Silke Werner, Gruppenfitness-Trainerin,
LineDancer, CIRCL Mobility™ Instructor

Gebühr: 51,00 € (6 x) 76,50 € (9 x)
59,50 € (7 x) 85,00 € (10 x)
68,00 € (8 x)

Biodanza – Tanz des Lebens für Anfänger*innen und erfahrene Biodanza-Tänzer*innen

Durch den Tanz in Biodanza begegnen wir unserer Lebendigkeit und all ihren zugehörigen Kräften. Die Verbindung mit diesen vitalen Kräften schenkt uns Lebensfreude, Motivation und eine neue Verbindung

zu unserer Existenz. Biodanza als Methode arbeitet mit unseren ausdrucksstarken aktiven Anteilen, mit unseren Möglichkeiten der Entspannung und Hingabe sowie mit der Bewegung im Gleichgewicht. Im Kontakt mit anderen begegnen wir unserer ureigenen Identität in vielen wundervollen Facetten.

Über das „Ja“ zu uns und unserem Leben freut sich unser gesamter Organismus. Wir können unsere in Biodanza erlebte Lebendigkeit und Leichtigkeit mit in unseren Alltag nehmen.

Die Biodanza-Session baut sich auf durch einen aktiven, temperamentvollen und einen sanften, ruhigen Teil.

An unseren offenen Abenden kannst du Biodanza kennenlernen und ausprobieren, Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tanzsocken, etwas zu trinken

Offener Abend

Termin: Einzelveranstaltung

- G52-034** Di, 29.08.2023, 19.45 - 21.15 Uhr
G52-035 Di, 07.11.2023, 19.45 - 21.15 Uhr
G52-036 Di, 09.01.2024, 19.45 - 21.15 Uhr
G52-037 Di, 02.04.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Laufender Kurs

Termin: wöchentlich

- G52-038** Di, 05.09.2023, 19.45 - 21.30 Uhr (5 x)
(nicht am 03.10.2023)
- G52-039** Di, 14.11.2023, 19.45 - 21.30 Uhr (3 x)
G52-040 Di, 16.01.2024, 19.45 - 21.30 Uhr (4 x)
G52-041 Di, 09.04.2024, 19.45 - 21.30 Uhr (4 x)

Leitung: Ansgar Ellebrecht, Biodanza-Leiter

Gebühr: 12,00 € (Offener Abend)
42,00 € (3 x)
56,00 € (4 x)
70,00 € (5 x)

Nia – Fitness für Körper, Geist und Seele für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nia ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus Tanz, Kampfsport und Entspannung. Es beinhaltet Elemente aus neun verschiedenen Bewegungsformen: Jazz, Duncan und Modern Dance, T'ai Chi, Aikido und Taekwondo, Alexander Technik, Feldenkrais und Yoga. Diese Fusion aus östlichen und westlichen Bewegungsarten bietet neben dem Trainieren des Körpers ein bewusstes Erleben und Wahrnehmen von Yin und Yang, das Spüren der eigenen Kraft. Getanzt wird barfuß.

Nia eignet sich für jede*n, unabhängig von Geschlecht, Alter, Fitnesszustand oder Vorerfahrung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

Termin: wöchentlich

- G52-042** Di, 22.08.2023, 18.15 - 19.15 Uhr (7 x)
G52-043 Di, 07.11.2023, 18.15 - 19.15 Uhr (4 x)
G52-044 Di, 09.01.2024, 18.15 - 19.15 Uhr (10 x)
G52-045 Di, 02.04.2024, 18.15 - 19.15 Uhr (11 x)
(nicht am 21.05.2024)

- G52-046** Mi, 23.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr (8 x)
G52-047 Mi, 01.11.2023, 18.15 - 19.45 Uhr (5 x)
G52-048 Mi, 10.01.2024, 18.15 - 19.45 Uhr (10 x)
G52-049 Mi, 03.04.2024, 18.15 - 19.45 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Nicole Bockbreder, liz. Nia-Teacherin,
Heilpraktikerin

Gebühr:	dienstags,	mittwochs,
	60 Minuten	90 Minuten
	28,00 € (4 x)	52,50 € (5 x)
	49,00 € (7 x)	84,00 € (8 x)
	70,00 € (10 x)	105,00 € (10 x)
	77,00 € (11 x)	

Tanzen beflügelt, Tanzen schenkt Lebensfreude

für Frauen ab 60 Jahren

Tanzen ist intensives Fitnessprogramm für den Körper und die Seele, es bildet Gemeinschaft. Wir, eine überschaubare Gruppe, erlernen immer wieder neue Tanzformen in fröhlicher, offener Atmosphäre. Herzlich willkommen ist jede Frau mit etwas Tanzerfahrung.

Auskünfte erteilt die Kursleiterin Gerda Henrici gerne, Telefon: 0541/9638940.

Termin: wöchentlich

G52-050 Di, 05.09.2023, 15.00 - 16.30 Uhr (9 x)
(nicht in den Herbstferien)

G52-051 Di, 16.01.2024, 15.00 - 16.30 Uhr (10 x)
(nicht in den Osterferien)

G52-052 Di, 16.04.2024, 15.00 - 16.30 Uhr (9 x)
(nicht am 21.05.2024)

Leitung: Gerda Henrici, Tanzleiterin

Gebühr: 63,00 € (9 x) 70,00 € (10 x)

Arabics® – Tanz-Fitness aus 1001 Nacht!

Lass dich von Arabics® für eine Stunde deines Alltags in die Welt des Orients entführen! Hier treffen Fittesselemente mit femininen, orientalischen Tanzbewegungen in einer einzigartigen und dynamischen Kombination aufeinander. Getanzt wird zu einer modernen Musikmischung aus Oriental-Pop und Charts-Songs.

Mitzubringen: barfuß oder leichte Turnschuhe, Getränk, ggf. eigene Matte und ein Tuch für die Hüfte

Termin: wöchentlich

G52-053 Do, 14.09.2023, 19.45 - 20.45 Uhr (3 x)

G52-054 Do, 02.11.2023, 19.45 - 20.45 Uhr (7 x)

Leitung: Nora Hädrich-Bode, zert. Arabics®-Trainerin

Gebühr: 22,50 € (3 x) 52,50 € (7 x)

Unternehmen Lebensqualität

Badehose enger schnallen? Nicht mit uns!

Dauerhaft **20% Rabatt** für
Ihren Schwimmbadbesuch.

Exklusiv für unsere Energiekund:innen:
www.swo.de/dauervorteile




Stadtwerke Osnabrück

 **Stadtwerke
Osnabrück**

Aquafit für Frauen

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Das aktive Sportprogramm im brusttiefen Wasser ist ein optimales Ganzkörpertraining. Dieses gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm ist ein wunderbares Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining für Jung und Alt. Durch den Geräteeinsatz von z.B. Wasserhanteln oder Poolnudeln wird der Spaßfaktor erhöht. Auch die Entspannungselemente kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Die Kurseinheiten werden mit lebendiger Musik begleitet und verfolgen das Ziel, mit Spaß und Freude zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch

Termin: wöchentlich

G53-001 Di, 05.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr (8 x)
(nicht am 03.10.2023 und in den Herbstferien)

G53-002 Di, 09.01.2024, 20.00 - 21.00 Uhr (6 x)

G53-003 Di, 27.02.2024, 20.00 - 21.00 Uhr (5 x)
(nicht in den Osterferien)

G53-004 Di, 14.05.2024, 20.00 - 21.00 Uhr (5 x)
(nicht am 21.05.2024)

Veranstaltungsort: Horst-Kösling-Schule (Bad), Ernst-Sievers-Str. 45/47, 49078 Osnabrück

Leitung: Silke Zipplies, Aquafitnesstrainerin, Sport- und Gesundheitstrainerin, exam. Krankenschwester

Gebühr: 70,00 € (5 x)
84,00 € (6 x)
112,00 € (8 x)
(inkl. Schwimmbadmiete, Versicherung)

Ein starkes Stück Frau – Fitte Mitte

Ein gut funktionierender Beckenboden ist kraftvoll, elastisch und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Verschaffe dir hier in diesem Kurs einen Überblick über die anatomische Beschaffenheit und Funktionalität. Werde aktiv gegen Senkungsbeschwerden und erlerne effektive Übungen, die du im Alltag anwenden kannst.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

Termin: wöchentlich

G53-005 Di, 22.08.2023, 11.30 - 12.15 Uhr (5 x)

G53-006 Di, 07.11.2023, 11.30 - 12.15 Uhr (5 x)

G53-007 Di, 09.01.2024, 11.30 - 12.15 Uhr (5 x)

G53-008 Di, 13.02.2024, 11.30 - 12.15 Uhr (5 x)

G53-009 Di, 02.04.2024, 11.30 - 12.15 Uhr (5 x)

G53-010 Di, 07.05.2024, 11.30 - 12.15 Uhr (5 x)

G53-011 Di, 22.08.2023, 19.15 - 20.15 Uhr (5 x)

G53-012 Di, 07.11.2023, 19.15 - 20.15 Uhr (5 x)

G53-013 Di, 09.01.2024, 19.15 - 20.15 Uhr (5 x)

G53-014 Di, 13.02.2024, 19.15 - 20.15 Uhr (5 x)

G53-015 Di, 02.04.2024, 19.15 - 20.15 Uhr (5 x)

G53-016 Di, 07.05.2024, 19.15 - 20.15 Uhr (5 x)

Leitung: Marion Rieger, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: vormittags,	abends,
45 Minuten	60 Minuten
32,50 €	45,00 €

Pilates light – Basiskurs

für Anfänger*innen

Pilates ist eine sanfte, überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Bewegung und Atmung miteinander verbindet. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem Training der Tiefenmuskulatur durch die Aktivierung des sogenannten Powerhouse. Durch das gezielte Training der tiefen Bauchmuskulatur wird die

Körperwahrnehmung geschult sowie die Haltung verbessert und Taille und Hüfte werden – sozusagen nebenbei – schlanker.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

Termin: wöchentlich

G53-017 Do, 24.08.2023, 17.30 - 18.30 Uhr (8 x)

G53-018 Do, 02.11.2023, 17.30 - 18.30 Uhr (7 x)

G53-019 Do, 11.01.2024, 17.30 - 18.30 Uhr (9 x)

G53-020 Do, 04.04.2024, 17.30 - 18.30 Uhr (10 x)

Leitung: Marion Rieger, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 56,00 € (7 x)
64,00 € (8 x)
72,00 € (9 x)
80,00 € (10 x)

Pilates

für Fortgeschrittene

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Josef Pilates)

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung wird verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht werden erhöht und Körper und Geist vereint.

Pilates ist eine Schulung des Körperbewusstseins und ein Training der tieferliegenden Muskulatur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit einem guten Körpergefühl, die intensiver trainieren möchten.

Mitzubringen: Matte, Socken, kleines Handtuch, ggf. Getränk

Termin: wöchentlich

G53-021 Mo, 21.08.2023, 18.30 - 19.30 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

- G53-022** Mo, 06.11.2023, 18.30 - 19.30 Uhr (7 x)
G53-023 Mo, 08.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr (10 x)
G53-024 Mo, 08.04.2024, 18.30 - 19.30 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Olga Nagel, Pilates-Trainerin

Gebühr: 52,50 € (7 x)
75,00 € (10 x)

Osteo Fit

Willst du etwas für deine Wirbelsäule tun, deine Haltung verbessern oder Schmerzen vorbeugen bzw. lindern? Dann bist du hier genau richtig. Wir kräftigen, dehnen und aktivieren unser Muskelkorsett. Abwechslungsreich gestaltet sich jede Trainingseinheit mit vorhandenen Sportgeräten. Anschließend entspannen wir bei Musik und gönnen uns aktive Erholung.

Mitzubringen: Sportbekleidung

Termin: wöchentlich

- G53-025** Di, 22.08.2023, 9.10 - 10.10 Uhr (7 x)
(nicht am 03.10.2023)
G53-026 Di, 07.11.2023, 9.10 - 10.10 Uhr (7 x)
G53-027 Di, 09.01.2024, 9.10 - 10.10 Uhr (10 x)
G53-028 Di, 02.04.2024, 9.10 - 10.10 Uhr (11 x)
(nicht am 21.05.2024)

Leitung: Marion Rieger, Physiotherapeutin, liz. Osteoporosetrainerin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 45,50 € (7 x)
65,00 € (10 x)
71,50 € (11 x)

Bewegung ist die beste Medizin altersgerechtes Training für Senior*innen

Wir Senior*innen sind heute länger fit und aktiv und wollen es mit gezielten Übungen auch bleiben. Den Anforderungen und Bedürfnissen entsprechend

kommen verschiedene Fitnessgeräte zum Einsatz, um unser Muskelkorsett zu kräftigen. Koordinations- training, Dehnungen sowie Entspannungseinheiten gehören selbstverständlich dazu und die Übungen werden mit Rücksicht auf Einschränkungen individuell angepasst. Dieser Kurs vermittelt euch zudem viel Spaß am Bewegen.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke, Wasser- flasche, Handtuch

Termin: wöchentlich

- G53-029** Di, 22.08.2023, 10.20 - 11.20 Uhr (7 x)
(nicht am 03.10.2023)
G53-030 Di, 07.11.2023, 10.20 - 11.20 Uhr (7 x)
G53-031 Di, 09.01.2024, 10.20 - 11.20 Uhr (10 x)
G53-032 Di, 02.04.2024, 10.20 - 11.20 Uhr (11 x)
(nicht am 21.05.2024)

Leitung: Marion Rieger, Physiotherapeutin, liz. Osteoporosetrainerin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 45,50 € (7 x)
65,00 € (10 x)
71,50 € (11 x)

Beweglich fit bleiben für Frauen

Wir sind eine fröhliche Frauengruppe. Das Alter spielt keine Rolle. Auch durch Zwicken hier und da sowie Bewegungseinschränkungen lassen wir uns den Spaß am gemeinsamen Sporttreiben nicht nehmen. Nach der Stunde geht es allen besser! Es wird ein bunter Mix geboten: Mobilisation, Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauftraining, Dehnen, Gleichgewichtsübungen, Körperwahrnehmung, Entspannung...

Ein späterer Einstieg ist möglich. Wir freuen uns über jede neue Teilnehmerin.

Mitzubringen: großes Handtuch, kleines Kissen, Turnschuhe oder besser Stoppersocken

Termin: wöchentlich

- G53-033** Mi, 23.08.2023, 15.30 - 16.30 Uhr (8 x)
G53-034 Mi, 01.11.2023, 15.30 - 16.30 Uhr (7 x)
G53-035 Mi, 10.01.2024, 15.30 - 16.30 Uhr (10 x)
G53-036 Mi, 03.04.2024, 15.30 - 16.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)
G53-037 Mi, 23.08.2023, 16.45 - 17.45 Uhr (8 x)
G53-038 Mi, 01.11.2023, 16.45 - 17.45 Uhr (7 x)
G53-039 Mi, 10.01.2024, 16.45 - 17.45 Uhr (10 x)
G53-040 Mi, 03.04.2024, 16.45 - 17.45 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Rita Witte, liz. Übungsleiterin Präventiv- und Rehasport Orthopädie

Gebühr: 35,00 € (7 x)
40,00 € (8 x)
50,00 € (10 x)

Gesunde Ernährung

Ganzheitliche **Gesundheits-Wohlfühl-Wochen**

Altbewährtes Buchinger-Fasten oder wahlweise typ- gerechtes Basen-Fasten mit Obst und Gemüse, auf Wunsch auch mit Schüsslersalzen. Das Wesentliche am Fasten ist nicht die Begrenzung der Nahrung, sondern ein Gewinn des Wohlbefindens auf ganz natürliche Weise. Fasten ist eines der ältesten Naturheil- verfahren und gewinnt heute als Vorbeugung und Frühheilverfahren zunehmend an Bedeutung. Regel- mäßiges Fasten wirkt sich in vielerlei Hinsicht güns- tig aus: Übergewicht wird abgebaut, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte können sich normalisie- ren. Auch bei Allergien, Rheuma und chronischen Magen-Darm-Erkrankungen hat sich das Fasten be- währt. Es hilft nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist zu stärken.

Die Fastenwoche nach „Buchinger/Lütznert“ setzt sich zusammen aus:

- für Erstfaster*innen: einem kostenlosen und unverbindlichen Informationsabend (3 Unterrichtsstd.)
- einer Vorbesprechung (3 Unterrichtsstd.)
- 6 Tagen Fasten mit einem täglichen Treffen: Besprechung der Fastenerfahrung, Entspannungs- und Bewegungsübungen, Vorträge (je Tag 3 Unterrichtsstd.)
- einem Tag Nahrungsaufbau (4 Unterrichtsstd.)
- einer Nachbesprechung mit gemeinsamem Kochen zur Praxis der Vollwerternährung (7 Unterrichtsstd.)

Zeiten für die Treffen der Fastenwoche:

Sa - So: 17.00 - 19.15 Uhr

Mo - Do: 18.00 - 20.15 Uhr (ggf. 18.45 - 21.00 Uhr)

Fr: 18.00 - 21.00 Uhr

(Änderungen nach Absprache möglich)

Krafttanken in der dunklen Jahreszeit

G54-001

Infoabend: Mo, 06.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

G54-002

Vorbesprechung: Mi, 08.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Fastenwoche: Sa, 11.11.2023 bis Fr, 17.11.2023

Kochtermin: Sa, 02.12.2023, 9.00 - 14.15 Uhr

Schwung für das neue Jahr

G54-003

Info-Abend: Mo, 08.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

G54-003

Vorbesprechung: Mi, 10.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Fastenwoche: Sa, 13.01.2024 bis Fr, 19.01.2024

Kochtermin: Sa, 27.01.2024, 9.00 - 14.15 Uhr

Fit in den Frühling

G54-005

Info-Abend: Di, 27.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

G54-006

Vorbesprechung: Di, 05.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Fastenwoche: Sa, 09.03.2024 bis Fr, 15.03.2024

Kochtermin: Fr, 05.04.2024, 17.00 - 22.15 Uhr

Erlebnis- und Aktivwoche

G54-007

Info-Abend: Mi, 22.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

G54-008

Vorbesprechung: Di, 28.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Fastenwoche: Sa, 01.06.2024 bis Fr, 07.06.2024

Für diese Woche sind individuelle Absprachen je nach Wetterlage und Wanderstrecke vorgesehen.

Kochtermin: Sa, 15.06.2024, 9.00 - 14.15 Uhr

Leitung: Elisabeth Mentrup, Gesundheitstrainerin und Fastenleiterin UGB/dfa

Gebühr: 115,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten (mit Vor- und Nachbesprechung, inkl. ausführlicher Informationen zum Fasten und zu vollwertiger Ernährung sowie Tee während der Fastenwoche)

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr)

Darmgesunde Ernährung

Geht es dem Darm gut, dann geht es auch dem Menschen gut. Doch was können wir tun, damit es uns und unserem Darm gut geht? Dieser Frage geht dieser Kurs mit einem Theorie- und mit einem Praxisteil nach. Es werden grundlegende Informationen vermittelt und praktische Anregungen zu einer darmgesunden Ernährung gegeben.

Termin: Einzelveranstaltung

G54-009 Di, 23.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Verena Huerkamp, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin UGB

Gebühr: 25,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)



Entspannt unterwegs.
Sicher finanziert.

Autokredit auf Nummer Sparkasse.

Mit uns finanzieren Sie Ihr Traumauto schnell, transparent und flexibel. Bequem online oder mit Top-Beratung in der Filiale.
www.sparkasse-osnabrueck.de

 **Sparkasse
Osnabrück**

Kreative Freizeit

Ton, Farbe und mehr

Töpfern in der Ev. Fabi

Im Umgang mit dem Material Ton tauchen die Kursteilnehmer*innen in einen schöpferisch-kreativen Gestaltungsprozess ein, in dem unter Anleitung von erfahrenen Kursleiter*innen ganz neue kreative Kunstwerke entstehen. Neben verschiedenen Aufbau-, Verzierungs- und Glasurtechniken lernen Interessierte auch das keramisch-technische Wissen im Umgang mit dem Grundelement Ton. Mit ihren zwei großen Brennöfen bietet die Ev. Fabi die Möglichkeit, besonders große Werkstücke zu gestalten.

Arbeiten mit Ton

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die Spaß am Material Ton haben, damit experimentieren und verschiedene Techniken ausprobieren möchten.

Mitzubringen: Schürze

Termin: wöchentlich

G61-001 Mo, 21.08.2023, 18.00 - 21.00 Uhr (7 x)
(nicht am 02.10.2023)

G61-002 Mo, 08.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr (7 x)

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische Gestalterin

G61-003 Do, 28.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr (7 x)
(nicht in den Herbstferien)

G61-004 Do, 22.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr (7 x)
(nicht in den Osterferien)

Leitung: Stefani Schmitz, Kreative aus Leidenschaft

Gebühr: 99,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)



Töpfern am Samstag

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernst du verschiedene Ton- und Glasurtechniken und kannst sie ausprobieren. Das Anfertigen von größeren Werkstücken ist möglich.

Mitzubringen: Schürze, eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Mittagsbuffet

G61-005 Sa, 26.08.2023, 9.30 - 17.00 Uhr
Sa, 09.09.2023, 9.30 - 12.30 Uhr
(Glasurtermin)

G61-006 Sa, 02.09.2023, 9.30 - 17.00 Uhr
Sa, 16.09.2023, 9.30 - 12.30 Uhr
(Glasurtermin)

G61-007 Sa, 13.01.2024, 9.30 - 17.00 Uhr
Sa, 27.01.2024, 9.30 - 12.30 Uhr
(Glasurtermin)

G61-008 Sa, 10.02.2024, 9.30 - 17.00 Uhr
Sa, 24.02.2024, 9.30 - 12.30 Uhr
(*Glasertermin*)

G61-009 Sa, 25.05.2024, 9.30 - 17.00 Uhr
Sa, 08.06.2024, 9.30 - 12.30 Uhr
(*Glasertermin*)

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische Gestalterin

Gebühr: 57,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Dekorative Kugeln und Gartenkeramik **für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs können Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene dekorative Gartenkeramik töpfen. Kugeln können in allen Größen hergestellt werden. Wer Spaß daran hat, kann seiner Fantasie freien Lauf lassen. Der letzte Termin ist der Glasertermin.



Mitzubringen: Schürze

Termin: wöchentlich

G61-010 Fr, 01.09.2023, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

G61-011 Fr, 12.01.2024, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

G61-012 Fr, 09.02.2024, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

G61-013 Fr, 24.05.2024, 15.30 - 18.30 Uhr (3 x)

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische Gestalterin

Gebühr: 51,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Töpfern – Weihnachtskeramik **für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Mit der Vorfreude auf Weihnachten kreative Weihnachtsdekorationen und individuelle Geschenke töpfen, z.B. Engel, Tannenbäume, Sterne, Kerzenhalter, Schalen, Kugeln... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen: Schürze

G61-014 Fr, 24.11.2023, 15.30 - 18.30 Uhr

Sa, 25.11.2023, 9.30 - 12.30 Uhr

Fr, 08.12.2023, 15.30 - 18.30 Uhr

(*Glasertermin*)

Leitung: Stefani Schmitz, Kreative aus Leidenschaft

Gebühr: 51,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Töpfern – Gartenkeramik **für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Mit Gartenkeramik kleine Hingucker platzieren – in diesem Kurs kannst du kreative und dekorative Gartenkeramik töpfen, z.B. Zaunhocker, Pflanzentöpfe, Gartengeister, Windlichter, Vogeltränken, Futterhäuser... Setze deine Fantasie ein!

Mitzubringen: Schürze

G61-015 Fr, 05.04.2024, 15.30 - 18.30 Uhr

Sa, 06.04.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Fr, 19.04.2024, 15.30 - 18.30 Uhr

(*Glasertermin*)

Leitung: Stefani Schmitz, Kreative aus Leidenschaft

Gebühr: 51,50 € (inkl. Brenn- und Energiekosten, plus Material- und Glasurkosten)

Aquarellmalerei **für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Keine Angst vor Aquarellfarben! Es ist auch als Anfänger*in erlernbar, schöne Bilderergebnisse zu erzielen. Die Lust am Malen, Experimentieren und am gegenseitigen Austausch sind die einzigen Voraussetzungen für diesen Kurs.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellblock, Küchenpapier

Termin: wöchentlich

G61-016 Do, 28.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr (3 x)

G61-017 Do, 29.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr (3 x)

Leitung: Hanne Oltmanns, Malerin

Gebühr: 43,50 €

Kreativgruppen

Töpfern am Samstag **Geschlossene Gruppe**

In diesem Kurs lernst du verschiedene Ton- und Glasurtechniken und kannst sie ausprobieren. Das Anfertigen von größeren Werkstücken ist möglich.

Mitzubringen: Schürze, eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Mittagsbuffet

G62-001 Sa, 06.01.2024, 9.30 - 17.00 Uhr

Sa, 20.01.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Christel Rammelkamp, künstl.-technische Gestalterin

Kreativgruppe „Die Rabenfedern“ **Geschlossene Gruppe**

Termin: wöchentlich

G62-002 Mi, 23.08.2023, 19.00 - 21.30 Uhr (15 x)
(*nicht in den Herbstferien*)

G62-003 Mi, 17.01.2024, 19.00 - 21.30 Uhr (19 x)
(nicht in den Osterferien)

Leitung: Isolde Mette, Keramikerin

 **Dancing Hands (Patchwork)**
Geschlossene Gruppe

Mitzubringen: Nähzeug, Schneidezubehör, Stoffe, Cutter, Lineal und Verlängerungskabel

Termin: monatlich

G62-004 Mo, 21.08.2023, 19.00 - 21.30 Uhr (5 x)

G62-005 Mo, 15.01.2024, 19.00 - 21.30 Uhr (6 x)

Leitung: Manuela Miete

 **Stoffwerkstatt**
Geschlossene Gruppe

Termin: wöchentlich

G62-006 Fr, 25.08.2023, 14.00 - 21.00 Uhr (4 x)

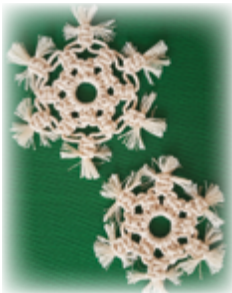
G62-007 Fr, 12.01.2024, 14.00 - 21.00 Uhr (6 x)

Leitung: Renate Winter

Stoffe, Faden und mehr

 **Makramee für Anfänger*innen**

 Lass dich anhand von einfachen, kleinen Projekten zur Weihnachtsdekoration in die faszinierende Makramee-Knüpfttechnik einführen. Mit nur 2 Knoten lassen sich Sterne, Schneeflocken, Engel, Weihnachtsbäume und mehr im Handumdrehen knüpfen. Entdecke dieses entspannende, kreative und umweltfreundliche Hobby für



dich. Das Material für die beiden Übungsabende kann bei der Kursleitung erworben werden.

Mitzubringen: Schere und Kamm – wenn vorhanden: Schlüsselringe mit 2 cm Durchmesser, Holzperlen mit 2 cm Durchmesser und großer Bohrung

Termin: wöchentlich

G63-000 Mi, 08.11.2023, 18.00 - 20.00 Uhr (2 x)

Leitung: Sabine Spreckelmeier, Lehrerin für Textgestaltung

Gebühr: 18,00 € (zzgl. Materialkosten)

 **Socken stricken – Do it yourself für warme Füße**

Du möchtest gerne individuelle, handgestrickte Socken tragen? Oder einen lieben Menschen damit beschenken?

In diesem Kurs lernst du in netter Runde mit persönlicher Anleitung den Maschenanschlag auf vier Nadeln, das Stricken mit einem Nadelspiel und natürlich, wie man eine Sockenferse und eine Sockenspitze strickt. Ob uni oder bunt – selbstgestrickte Socken sind an Gemütlichkeit nicht zu überbieten!

Mitzubringen: 100 g Sockenwolle (vierfach), Nadelspiel Nr. 2,5

Termin: wöchentlich

G63-001 Mi, 07.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr (5 x)

Leitung: Margot Johansmeier, Lehrerin

Gebühr: 45,00 €

Du kannst unsere Kurse, Seminare, Workshops etc. auch verschenken!

Geschenkgutschein



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück

Die Gutscheine sind im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte erhältlich.

(M)eine Nähmaschine, die kleine Unbekannte für Anfänger*innen

Schnupperkurs für Anfänger*innen, die Spaß am Nähen haben. Die eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Als erstes Übungsstück wird wahlweise eine Kissenhülle oder ein Beutelrucksack entstehen.

In einer kleinen Gruppe lernst du so unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin deine Nähmaschine besser kennen und erhältst hilfreiche Tipps für den Umgang mit ihr.

Mitzubringen: eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Baumwollstoff (1 Meter)

Termin: Einzelveranstaltung

G63-002 Mo, 06.11.2023, 9.30 - 12.30 Uhr

G63-003 Mo, 15.01.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Elisabeth Kreuzmüller, Bekleidungsingenieurin

Gebühr: 39,00 €

Nähen macht glücklich – der Nähtreff mit Gertrud Hanisch

Hier treffen sich Gleichgesinnte mit der Begeisterung fürs Nähen. Während die Maschine rattert, könnt ihr in entspannter Runde eigene Ideen verwirklichen, euch gegenseitig über neue Nähprojekte und Trends austauschen oder auch einfach nur Änderungen an vorhandenen Kleidungsstücken vornehmen.

Mit Gertrud Hanisch wird der Nähtreff von einer erfahrenen Damenschneiderin begleitet, die immer einen Tipp hat, wenn es mal knifflig wird und die mit Freude jedem Nähprojekt folgt. Wer zu Weihnachten und Ostern besondere Ideen sucht ist im November und im März im Nähtreff genau richtig.

Individuelle Termine sind für Gruppen auf Anfrage möglich.

Mitzubringen: Nähzubehör, Nähmaschine, Stoffe oder zu ändernde Kleidung

Termin: Einzelveranstaltung

G63-004 Mi, 20.09.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

G63-005 Mi, 22.11.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

G63-006 Mi, 13.03.2024, 17.30 - 20.30 Uhr

G63-007 Mi, 29.05.2024, 17.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Gertrud Hanisch, Damenschneiderin

Gebühr: 7,50 €



Nähen mit Angelika Kemper für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Individuell auf die Gruppengröße zugeschnitten erfährst du eine intensive persönliche Begleitung durch die Kursleiterin.

Bitte nimm vor der Anmeldung Kontakt zur Kursleiterin Angelika Kemper auf, Telefon: 05406/9357. Mit ihr kannst du auch die mitzubringenden Materialien genauer abstimmen.

Mitzubringen: Nähzubehör, Nähmaschine

Termin: wöchentlich

Nähen am Dienstagnachmittag

G63-008 Di, 29.08.2023, 15.30 - 17.45 Uhr (10 x)
(nicht am 03.10.2023 und in den Herbstferien)

G63-009 Di, 09.01.2024, 15.30 - 17.45 Uhr (10 x)

G63-010 Di, 02.04.2024, 15.30 - 17.45 Uhr (10 x)
(nicht am 21.05.2024)

Nähen am Mittwochvormittag

G63-011 Mi, 30.08.2023, 9.15 - 11.30 Uhr (10 x)
(nicht in den Herbstferien)

G63-012 Mi, 10.01.2024, 9.15 - 11.30 Uhr (10 x)

G63-013 Mi, 03.04.2024, 9.15 - 11.30 Uhr (10 x)

Nähen am Donnerstagabend

G63-014 Do, 31.08.2023, 18.30 - 20.45 Uhr (10 x)
(nicht in den Herbstferien)

G63-015 Do, 11.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr (10 x)

G63-016 Do, 04.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr (10 x)
(nicht am 09.05.2024)

Termin: vierzehntäglich

Nähen am Samstagvormittag

G63-017 Sa, 26.08.2023, 9.15 - 11.30 Uhr (6 x)
(weitere Termine: 09.09.2023, 23.09.2023, 07.10.2023, 04.11.2023 und 18.11.2023)

G63-018 Sa, 06.01.2024, 9.15 - 11.30 Uhr (6 x)
(weitere Termine: 20.01.2024, 03.02.2024, 17.02.2024, 02.03.2024 und 16.03.2024)


G63-019 Sa, 06.04.2024, 9.15 - 11.30 Uhr (6 x)
(weitere Termine: 20.04.2024, 04.05.2024, 18.05.2024, 01.06.2024 und 15.06.2024)

Anmeldung und Leitung: Angelika Kemper, Damenschneiderin, Telefon: 05406/9357

Gebühr: 51,00 € (6 x)
85,00 € (10 x)



Patchwork mit Ursula Barkhau

 Tradition haben die Patchworkkurse in der Ev. Fabi. Mit alten und neuen Techniken ist Patchwork ein vielfältiges Handwerk, das sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene unendlich viele Möglichkeiten der Gestaltung mit Stoffen bietet. Jeder Kurs widmet sich einem besonderen Thema.

Pentagon, Oktagon oder Dekagon

Wochenendkurs

G63-020 Fr, 29.09.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa, 30.09.2023, 9.00 - 16.30 Uhr

Bitte bring zu allen Patchworkkursen mit:
Nähzeug, Schneidezubehör, Verlängerungskabel,
Cutter, Lineal und Stoffe

Lustige Dreiecke zu Weihnachten – Schneidetechnik

Samstagskurs

G63-021 Sa, 11.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

Weihnachten

Samstagskurs

G63-022 Sa, 02.12.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

Winter Star – Eiskristalle

Wochenendkurs

G63-023 Fr, 26.01.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa, 27.01.2024, 9.00 - 16.30 Uhr

Schneidetechniken

Samstagskurs

G63-024 Sa, 17.02.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

Magische Dreiecke und Schattenblöcke

Samstagskurs

G63-025 Sa, 02.03.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau, Schneiderin

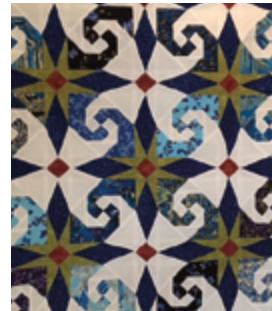
Gebühr:

36,50 €

(Samstagskurs)

47,50 €

(Wochenendkurs)



Textile Schulung für Auszubildende der Hauswirtschaft

In Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer und den einzelnen Ausbildungsbetrieben wird für Auszubildende der städtischen und ländlichen Hauswirtschaft eine ausbildungsbegleitende textile Schulung angeboten, die vertiefende praktische Kenntnisse für den Berufsalltag vermittelt.

Das Arbeitsmaterial für die 1. Stunde wird gestellt.

Termin: wöchentlich

G63-026 Do, 29.02.2024, 14.15 - 17.15 Uhr (4 x)
(nicht in den Osterferien)

Leitung: Gertrud Hanisch, Damenschneiderin

Gebühr: 94,00 € (plus Materialkosten)

Kochkalender 2023/24

August/September 2023

- G71-001 Cook mal Low Carb!
Di, 29.08.2023, 18.00 Uhr
- G71-002 Tofu: das schmeckt doch nach nichts?!
Do, 07.09.2023, 18.00 Uhr
- G71-003 Cook mal Low Carb!
Di, 12.09.2023, 18.00 Uhr
- G71-005 Geschenke aus der Küche
Mi, 27.09.2023, 18.00 Uhr

Oktober 2023

- G71-004 Wärmende, vegane Gerichte im Herbst
Sa, 07.10.2023, 17.00 Uhr
- G71-006 Türkischer Kochkurs – die Tafel der Gastgeber*innen
Di, 10.10.2023, 18.00 Uhr
- G71-007 Vegan backen im Herbst
Mi, 11.10.2023, 18.00 Uhr

November 2023

- G71-008 Kochen mit Liebe
Leckere Kartoffelgerichte
Do, 02.11.2023, 17.00 Uhr
- G71-009 Kochen mit Liebe
Herbstliche Speisen
Do, 09.11.2023, 17.00 Uhr
- G71-010 Türkei vegetarisch
Di, 14.11.2023, 18.00 Uhr
- G71-011 Kochen mit Liebe
Asiatische Küche
Do 16.11.2023, 17.00 Uhr

- G71-012 Pralinen selber machen
Di 21.11.2023, 19.00 Uhr
- G71-013 Geschenke aus der Küche selbst gemacht zur Weihnachtszeit
Mi 22.11.2023, 18.00 Uhr
- G71-014 Kochen mit Liebe
Backen
Do 23.11.2023, 17.00 Uhr
- G71-015 Vegane Weihnachtsleckereien
So 26.11.2023, 10.00 Uhr
- G71-016 Kochen mit Liebe
Weihnachtsmenü
Do 30.11.2023, 17.00 Uhr

Dezember 2023

- G71-017 In der Weihnachtsbäckerei – der Backmarathon in der Ev. Fabi
Fr, 01.12.2023, 17.00 Uhr
- G71-018 Weihnachtsmenü Crossover – ein deutsch-türkisches Menü
Di, 05.12.2023, 18.00 Uhr
- G71-019 Veganes Weihnachtsmenü
Mi, 06.12.2023, 18.00 Uhr
- G71-020 Vegane Last-minute-Geschenke
Mi, 13.12.2023, 18.00 Uhr

Januar 2024

- G71-021 Türkei vegetarisch
Di, 09.01.2024, 18.00 Uhr

Februar 2024

- G71-022 Cook mal türkisch reloaded
Di, 06.02.2024, 18.00 Uhr

März 2024

- G71-023 Ladies-Lunch auf türkisch
Sa, 02.03.2024, 11.00 Uhr
- G71-024 Cook mal türkisch reloaded
Di, 12.03.2024, 18.00 Uhr

April 2024

- G71-025 Ladies-Lunch auf türkisch
Di, 06.04.2024, 11.00 Uhr
- G71-026 Kochen mit Liebe
Italienische Küche
Sa, 18.04.2024, 17.00 Uhr
- G71-027 Kochen mit Liebe
Vegetarisch
Do, 25.04.2024, 17.00 Uhr

Mai 2024

- G71-028 Antipasti, Tapas, Meze – kleine mediterrane Genüsse
Do, 14.05.2024, 18.00 Uhr
- G71-029 Kochen mit Liebe
Deutsche Küche
Di, 16.05.2024, 17.00 Uhr
- G71-030 Kochen mit Liebe
Leichte Speisen
Do 23.05.2024, 17.00 Uhr
- G71-031 Kochen mit Liebe
Gemüse der Saison
Do, 30.05.2024, 17.00 Uhr


Juni 2024

- G71-032 Antipasti, Tapas, Meze – kleine mediterrane Genüsse
Do, 06.06.2024, 18.00 Uhr

Kochen und Genießen

Kochkurse

Cook mal Low Carb!

 Low Carb und doch genussvoll essen? Du möchtest dich leicht, lecker und gesund ernähren und nicht auf den Geschmack verzichten? Dieser Kurs ist eine kulinarische Entdeckungsreise von aufregenden und wunderbar angerichteten Köstlichkeiten der Low Carb Küche!

Termin: Einzelveranstaltung

G71-001 Di, 29.08.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-003 Di, 12.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Tofu: das schmeckt doch nach nichts?!

Für alle Neugierigen, die nichts mit Tofu anfangen können und ihm gerne eine Chance geben möchten.

Ich möchte dir mit verschiedenen Zubereitungsarten zeigen, wie wandelbar und lecker Tofu sein kann. Wir werden würzige Marinaden ausprobieren, deftige Buletten braten und sogar süße Desserts damit zubereiten. Natur- oder Räuchertofu – wir schauen uns an, worauf du bereits beim Kauf achten kannst. Ich lade dich zu einem gemütlichen Kochabend mit diesem unterschätzten Lebensmittel ein!


Termin: Einzelveranstaltung

G71-002 Do, 07.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Hofstetter, Köchin aus Leidenschaft

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Wärmende, vegane Gerichte im Herbst

 Der Herbst beginnt, draußen wird es kälter und das Leben verlagert sich immer mehr nach drinnen. Es wird also Zeit für Gerichte, die den Körper und die Seele wärmen. Wir kochen u.a. mit Kürbis, Birnen, Kartoffeln und Pilzen und erfreuen uns an der veganen Koch-Vielfalt.

Für alle, die gerne mehr pflanzliche Rezepte auf ihrem Speiseplan hätten oder neue Impulse für leckeres Essen suchen.


Termin: Einzelveranstaltung

G71-004 Sa, 23.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Lisa Hofstetter, Köchin aus Leidenschaft

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Geschenke aus der Küche

 Im September lassen sich schmackhafte Kleinigkeiten aus der Küche herstellen, die du zuhause nachmachen und als besondere Aufmerksamkeit verschenken kannst. Lass Dich von Rezepten wie Birnensenf, Parmesantaler, Tomatenmarmelade, Himbeerriegel und vielem mehr überraschen.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-005 Mi, 27.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin

Gebühr: 22,50 € (plus ca. 14,00 € - 18,00 € Lebensmittelkosten)

Bitte bring zu allen Kochkursen mit:
Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl. Schreibutensilien

Türkischer Kochkurs – die Tafel der Gastgeber*innen

Der Kochkurs für alle, die der türkischen Küche verfallen sind. Wir zaubern gemeinsam eine typisch türkische Tafel: die Gastgeber-Tafel!


Termin: Einzelveranstaltung

G71-006 Di, 10.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Vegan backen im Herbst

 Du würdest gerne einen veganen Kuchen backen, bist aber unsicher, wie das gehen soll? Du hast Lust auf richtig leckere Süßspeisen und möchtest deine Rezeptsammlung erweitern?

Der Herbst bringt uns so viele Früchte, mit denen wir backen können: Äpfel, Birnen, Beeren, Zwetschgen, aber auch Kürbis bietet sich zum Backen an. Von simplen Obstkuchen und Muffins bis hin zu Knödeln und Cookies – lass uns gemeinsam den Backofen anheizen und loslegen!

Termin: Einzelveranstaltung

G71-007 Mi, 11.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Hofstetter, Köchin aus Leidenschaft

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Bitte bring zu allen Kochkursen mit:
Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl. Schreibutensilien

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend mit leckeren Kartoffelgerichten

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere Gerichte aus Kartoffeln. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-008 Do, 02.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend mit herbstlichen Speisen

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere herbstliche Gerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.


Termin: Einzelveranstaltung

G71-009 Do, 09.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Türkei vegetarisch

 Die türkische Küche ist schon immer sehr vegetarisch gewesen. Das Klischee in Deutschland ist eher anders, aber wenn du dir Rezepte und Tradition anschaut, ist eine vegetarische Ernährung dort durchaus üblich. „Türkei vegetarisch“ lädt dich ein, viele familientaugliche Köstlichkeiten, leckere Häppchen für zwischendurch, kreative Salate, feine Aufstriche und köstliche Dips ebenso zuzubereiten wie raffinierte Hauptakteure für einen kulinarischen Abend mit Freunden.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-010 Di, 14.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-021 Di, 09.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend zum Kennenlernen der asiatischen Küche

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere asiatische Gerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.


Termin: Einzelveranstaltung

G71-011 Do, 16.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Pralinen selber machen

 In diesem Kurs wollen wir mit einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen und probieren. Sie können nach eigenem Geschmack verändert werden und eignen sich hervorragend als Weihnachtsgeschenk.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-012 Di, 21.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Silke Hämmerling, Hobbyköchin

Gebühr: 22,50 € (plus ca. 15,00 € Lebensmittelkosten)

Geschenke aus der Küche selbst gemacht zur Weihnachtszeit

In diesem Kurs wirst du verschiedene Kleinigkeiten selbst herstellen – die Rezepte sind einfach und können zuhause nachgemacht werden. Mit Apfelchutney, Feigensenf, Kräutersalz und Co. kannst du viele

kleine leckere Köstlichkeiten zaubern und zu Weihnachten verschenken. Lass dich überraschen!

Termin: Einzelveranstaltung

G71-013 Mi, 22.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Martina Böge, Hauswirtschafterin

Gebühr: 22,50 € (plus ca. 16,00 € - 19,00 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Backabend

Gemeinsam backen Menschen mit und ohne Behinderung. Zusammen backen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-014 Do, 23.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Vegane Weihnachtsleckereien

Bald beginnt die Adventszeit und was darf da auf keinen Fall fehlen? Richtig: Weihnachtsplätzchen! Aber wie funktioniert Backen in vegan, so ohne Eier und Milch? Das ist eigentlich gar nicht so schwierig. Tatsächlich ist es oft einfacher als andersrum und schmeckt mindestens genauso gut. Wenn du also neugierig darauf bist, gemeinsam beliebte Plätzchensorten zu backen und in Weihnachtsstimmung zu kommen, bist du herzlich willkommen!

Termin: Einzelveranstaltung

G71-015 So, 26.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Lisa Hofstetter, Köchin aus Leidenschaft

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend mit einem Weihnachtsmenü

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung ein leckeres Weihnachtsmenü. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-016 Do, 30.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

In der Weihnachtsbäckerei – der Backmarathon in der Ev. Fabi

Plätzchenduft zieht durch die Fabi! Bei dieser Mitmach-Aktion wollen wir gemeinsam backen und uns auf die Weihnachtszeit einstellen. Die Idee: ihr schickt uns im Vorfeld euer Lieblingsrezept und wir organisieren den Rahmen, in dem wir gemeinsam viele, viele Plätzchen zum Verschenken oder für zuhause backen und eine schöne Zeit genießen können.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-017 Fr, 01.12.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Gertrud Hanisch und Nicole Schnorrenberg, Plätzchenköniginnen

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Weihnachtsmenü Crossover – ein deutsch-türkisches Menü

Weihnachten steht vor der Tür. Du möchtest ein großartiges Menü zaubern und hast keine Ideen für ein eindrucksvolles Festessen? Wie wäre es in diesem Jahr mit einem deutsch-türkischen Weihnachtsmenü? Diese Abfolge habe ich für dich zusammengestellt:



Dein online Bioladen



#biologisch
#stresstfrei

Erledige deinen Bio-Einkauf ganz bequem per App.



Jetzt herunterladen



gemuese.gaertner.de/app



minzige Linsensuppe mit Garnelenspießen, Rotkohlsalat, Lammkoteletts mit Thymiansauce, Ofengemüse und Süßkartoffelpüree dazu Lebkuchen-Schoko-Tiramisu im Glas.


Termin: Einzelveranstaltung

G71-018 Di, 05.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Veganes Weihnachtsmenü

 Du möchtest dieses Jahr ein komplett veganes Weihnachtsmenü zubereiten? Oder du möchtest deinem vegan lebenden Neffen endlich mal nicht nur Beilagen zum Essen anbieten?

Wir kochen zusammen ein besonderes Drei-Gänge-Weihnachtsmenü, von dem auch Fleischliebhaber*innen begeistert sein werden. Freu dich auf ein lecker-deftiges Essen in gemütlicher Runde!


Termin: Einzelveranstaltung

G71-019 Mi, 06.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Hofstetter, Köchin aus Leidenschaft

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Vegane Last-minute-Geschenke

 Du hast gerade erfahren, dass ein Familienmitglied vegan lebt und hast keine Ahnung, was du ihr/ihm schenken könntest? Du möchtest kleine essbare Weihnachtsgeschenke verteilen, die keine Plätzchen sind, aber dir fehlt die Inspiration?

Gemeinsam machen wir u.a. Aufstriche, Chutneys, Knabbereien und Liköre mit anschließender Verkostung.

Bring bitte eigene Gläschen und Dosen zum Abfüllen mit.


Termin: Einzelveranstaltung

G71-020 Mi, 13.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Hofstetter, Köchin aus Leidenschaft

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Cook mal türkisch reloaded

 Kochen zählt zu deinen größten Leidenschaften? Das Besondere daran ist für dich, immer wieder neue Rezepte und Gerichte kennenzulernen? Wie wäre es dann heute einmal mit der türkischen Küche? Lass dich von der köstlichen Vielfalt und der Tradition der türkischen Spezialitäten verführen und genieße einen Kochkurs, der deine Fähigkeiten um ein Vielfaches erweitern wird.

Termin: Einzelveranstaltung


G71-022 Di, 06.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-024 Di, 12.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Ladies-Lunch auf türkisch

 Der Eile des Alltags entfliehen und sich wieder Zeit für die beste Freundin, die Schwester oder die Mama nehmen? Mein Zauberspruch für Entschleunigung heißt: Ladies-Lunch auf türkisch! Bei einem

Bitte bring zu allen Kochkursen mit:

Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl. Schreibutensilien



entspannten Glas Prosecco besprechen wir den Ablauf des Kurses und kochen anschließend folgendes Menü: Paprikasüppchen mit Garnelenspießen, Börek mit Kartoffelcreme, Bulgursalat, knusprige Hähnchenfilets im Teigmantel und Oriental Cheesecake.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-023 Sa, 02.03.2024, 11.00 - 14.00 Uhr

G71-025 Sa, 06.04.2024, 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend zum Kennenlernen der italienischen Küche

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere italienische Gerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-026 Do, 18.04.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend vegetarisch

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere vegetarische Gerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß! Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-027 Do, 25.04.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Antipasti, Tapas, Meze – kleine mediterrane Genüsse

Dieser Kurs sorgt für Genussmomente mit kleinen Häppchen aus Italien, Spanien und der Türkei. Du bereitest alle deine unterschiedlichen Genüsse aus dem Mittelmeer mit feinstem Olivenöl, mit frischen Kräutern und Gemüse vor und lernst die Vielfalt der unterschiedlichen Appetitanreger kennen.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-028 Di, 14.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

G71-032 Do, 06.06.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Filiz Gültekin, Köchin aus Leidenschaft, Dipl.-Kauffrau (FH)

Gebühr: 22,50 € (plus 10,00 € - 15,00 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend mit der deutschen Küche

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere deutsche Gerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-029 Do, 16.05.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend mit leichten Speisen

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere Gerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-030 Do, 23.05.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Kochen mit Liebe – inklusiver Kochabend mit Gemüse der Saison

Gemeinsam kochen Menschen mit und ohne Behinderung leckere Gemüsegerichte. Zusammen kochen und essen macht einfach Spaß!

Bitte bring eine Schürze mit.

Termin: Einzelveranstaltung

G71-031 Do, 30.05.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Margret Markham, Köchin

Gebühr: 12,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

www.ev-fabi-os.de



**Hey!
Wir suchen dich!**

Du jonglierst gekonnt mit Kochlöffeln, rührst in allen Töpfen und bist nebenbei noch kommunikativ und freundlich?

Dann bewirb dich bei uns!

*Wir suchen für unsere Kurse für Erwachsene im Bereich Kochen und Genießen Kursleiter*innen auf Honorarbasis.*

Bitte wende dich an:

Stefanie Essing

E-Mail: essing@ev-fabi-os.de



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück

Kochclubs

Männer-Kochclub

Geschlossene Gruppe

Hier zeigen die Männer ihr handwerkliches Können am Kochtopf. Bitte erkundige dich bei der Ev. Fabi nach der Möglichkeit eines Einstiegs in diese Gruppe.

G72-001 Mi, 20.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr (5 x)
(weitere Termine: 04.10.2023, 01.11.2023, 15.11.2023 und 29.11.2023)

G72-002 Mi, 10.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr (5 x)
(weitere Termine: 24.01.2024, 07.02.2024, 21.02.2024 und 06.03.2024)

Leitung: Dorit Pöppelmann, Hauswirtschaftsleiterin

Gebühr: 95,00 € (plus Lebensmittelkosten)

Kochgruppe Väter und Söhne

Geschlossene Gruppe

G72-003 Di, 22.08.2023, 18.30 - 21.30 Uhr (4 x)
(weitere Termine: 13.09.2023, 12.10.2023 und 24.11.2023)

G72-004 Mo, 15.01.2024, 18.30 - 21.30 Uhr (6 x)
(weitere Termine: 13.02.2024, 13.03.2024, 11.04.2024, 17.05.2024 und 16.06.2024)

Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin

Gebühr: 76,00 € (4 x, plus Lebensmittelkosten)
114,00 € (6 x, plus Lebensmittelkosten)

Bitte bring zu allen Kochkursen mit:

Bargeld für die im Kurs zu zahlenden Lebensmittelkosten, Behälter für restliche Köstlichkeiten, Getränke nach eigenem Geschmack, Schürze und evtl. Schreibutensilien

Kochevents

Möchtest du gerne im Freundeskreis, mit der Familie, Kolleg*innen oder als Team unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin/eines erfahrenen Dozenten gemeinsam kochen, Spaß haben und lecker schlemmen? Dann richten wir für dich gerne ein individuelles Kochevent mit kompetenter Leitung nach deinen kulinarischen Wünschen aus.

Wähle dazu aus unseren vielfältigen Kursangeboten ein Thema oder richte eine Anfrage mit eigenen Rezeptideen oder -themen an uns.

Die Preise für ein dreistündiges Kochevent orientieren sich an der Teilnehmer*innenzahl (max. 12 Personen), dem Wochentag und dem themenbezogenen Aufwand für die Kursleitung.

Sie liegen zwischen 202,00 € und 280,00 € pro Veranstaltung (zzgl. Lebensmittelkosten).

Auf Anfrage sind auch größere Gruppen möglich.

Du erreichst uns im Fabi-Büro unter Telefon: 0541/50530-0 oder per E-Mail: info@ev-fabi-os.de.

Bei Anfragen gib uns bitte 2 - 3 Wunschtermine, die Anzahl der Personen und das Wunschthema an.

Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot!



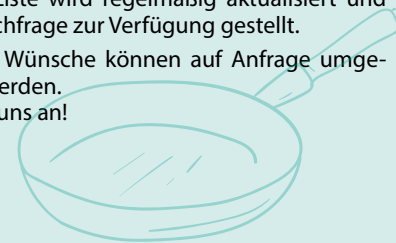
Themen für Kochevents

Hier haben wir eine Auswahl aus unserem vielfältigen Kochkursangebot für dich zusammengestellt:

- Amerikanische Küche
- Antipasta, Tapas, Meze
- Brunch auf türkisch
- Deutsche Küche
- Ladies-Lunch
- Low Carb
- Moderne türkische Küche
- Pasta, Pizza and more à la turca
- Pralinenwerkstatt
- Tapas
- Traditionelle türkische Küche
- Vegan kochen
- Vegetarische türkische Küche
- Weihnachtsmenü, deutsch-türkisch

Diese Liste wird regelmäßig aktualisiert und auf Nachfrage zur Verfügung gestellt.

Eigene Wünsche können auf Anfrage umgesetzt werden.
Sprich uns an!



**Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück**


Telefon: 0541/50530-0

E-Mail: info@ev-fabi-os.de

Sprachen und Kultur

Sprachen

English Refresher/Skills Work

 English is everywhere – überall im Leben begegnen uns Wörter, die aus dem Englischen stammen. Wer kein „outsider“ sein möchte, kann in diesem Kurs seine Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. Alle vier Kompetenzbereiche werden durch das Erarbeiten authentischer Hör- und Lesetexte gefördert. Dabei wird die Kommunikationsfähigkeit unterstützt. Durch Rollenspiele werden die gelernten Sprechmuster gefestigt. „Short stories“ lockern die Lernatmosphäre auf und fördern zudem das Leseverstehen.

Dieser Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger*innen.

Termin: wöchentlich

G81-001 Mo, 21.08.2023, 9.30 - 11.00 Uhr (6 x)
(nicht am 02.10.2023)

G81-002 Mo, 06.11.2023, 9.30 - 11.00 Uhr (6 x)


G81-003 Mo, 08.01.2024, 9.30 - 11.00 Uhr (10 x)

G81-004 Mo, 08.04.2024, 9.30 - 11.00 Uhr (10 x)
(nicht am 20.05.2024)

Leitung: Yvonne Mönkediek, Fremdsprachenlehrerin in der Erwachsenenbildung

Gebühr: 45,00 € (6 x)
75,00 € (10 x)

Englisch für die Reise

 In diesem Kurs lernst du die Grundlagen, um dich auf Reisen mithilfe der englischen Sprache selbstbestimmt bewegen zu können. Es werden die wichtigsten Sätze und Vokabeln für die Verständigung beispielsweise beim Einkauf, im Restaurant oder unterwegs erarbeitet und durch Sprechübungen gefestigt.

Entdecke eine weltweite Fremdsprache!




Termin: wöchentlich

G81-005 Di, 06.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr (8 x)
(nicht in den Osterferien)

Leitung: Yvonne Mönkediek, Fremdsprachenlehrerin in der Erwachsenenbildung

Gebühr: 64,00 €

Spanisch für die Reise – Kompaktkurs

 In diesem Kurs lernst du, abgestimmt auf deine persönlichen Bedürfnisse und in einer überschaubaren Gruppe, die wichtigsten Vokabeln und Sätze, um dich auf deiner nächsten Reise in einem spanischsprachigen Land verständigen zu können.

Entdecke eine temperamentvolle Fremdsprache!
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

G81-006 Fr, 26.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 27.04.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Fr, 03.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 04.05.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Yvonne Mönkediek, Fremdsprachenlehrerin in der Erwachsenenbildung

Gebühr: 64,00 € (zzgl. 3,00 € Kopierkosten)

„An Tagen wie diesen“ – Sing mit in unserem Fabi-Chor

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: Wer sprechen kann, der kann auch singen! In einer lockeren Probenatmosphäre singen wir unter der Leitung von Jörg Spaude Schlager, moderne Pop-Songs, Gospels und Evergreens - mal einstimmig, mehr mehrstimmig, so wie es gerade passt. Ohne einzelnes Vorsingen, ohne Altersbeschränkung und ohne Aufführungsdruck - einfach aus Freude am gemeinsamen Singen!

Unser Chor ist 2021 gestartet und wir freuen uns immer über neue Gesichter.

Der Einstieg ist jederzeit möglich! Komm einfach vorbei, lerne uns kennen und nutze deinen kostenlosen ersten Schnuppertermin.

Termin: wöchentlich

- G82-001** Mi, 23.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr (8 x)
G82-002 Mi, 01.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr (7 x)
G82-003 Mi, 10.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr (10 x)
G82-004 Mi, 03.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr (10 x)
(nicht am 01.05.2024)

Leitung: Jörg Spaude

- Gebühr:** 38,50 € (7 x)
44,00 € (8 x)
55,00 € (10 x)

Kultur

Improvisationstheater „Die Fabihaften“ – von kleinen Gags und großen Gefühlen!

Lerne Storytelling, Rollenarbeit und verschiedene Improspiele in einer einzigartigen Gruppe! Hier werden nicht nur die Grundlagen des Theatersports vermittelt, sondern Gefühle und persönliche Entfaltung groß geschrieben.

Sei dabei, wenn es heißt 5...4...3...2...1... Los!

Mitzubringen: ggf. Socken

- G82-005** Do, 17.08.2023, 18.30 - 20.45 Uhr (5 x)
(weitere Termine: 14.09.2023, 21.09.2023, 28.09.2023 und 12.10.2023)
G82-006 Do, 09.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr (3 x)
(weitere Termine: 23.11.2023 und 07.12.2023)
G82-007 Do, 11.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr (5 x)
(weitere Termine: 25.01.2024, 08.02.2024, 22.02.2024 und 07.03.2024)
G82-008 Do, 04.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr (6 x)
(weitere Termine: 18.04.2024, 02.05.2024, 16.05.2024, 30.05.2024 und 13.06.2024)

Leitung: Adrian Südmeier, Regisseur, Trainer Improvisationstheater

- Gebühr:** 27,00 € (3 x)
45,00 € (5 x)
54,00 € (6 x)

Theater – Spiel und Bühne

Schon lange gedacht, dass Theaterspielen Spaß machen müsste, aber nie hat sich die richtige Gelegenheit ergeben?

In diesem Kurs kannst du ausprobieren, ob es dir Freude macht, mit anderen und vor anderen in neue Rollen zu schlüpfen und auf der Bühne zu stehen.



Wir beginnen mit einfachen Theaterübungen und -spielen, beschäftigen uns mit den Grundkompetenzen des Schauspiels und entwickeln aus dem Gelernten Szenen, die in der Gruppe gezeigt und gespiegelt werden können.

Mitzubringen: Stoppersocken o. Ä., bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich

- G82-009** Mi, 08.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr (6 x)

Leitung: Margot Johannsmeier, Dipl.-Theaterpädagogin, Lehrerin

Gebühr: 60,00 €

Familie vor Ort

Neben den zu einem großen Teil gebührenfinanzierten Kursen direkt an der Anna-Gastvogel-Straße bietet die Ev. Fabi mit ihren Projekten niedrigschwellig und kostengünstig Veranstaltungen – meist für besondere Zielgruppen – an. Sie werden über zusätzliche, in der Regel zeitlich befristete, Projektmittel finanziert.

Viele dieser Projektveranstaltungen finden vor Ort und in Kooperation mit Familienzentren statt. Nur durch drittmittelfinanzierte Projekte ist es möglich, Familien wirklich unabhängig von ihrem Einkommen zu erreichen.

DELFI® – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Für Eltern und ihre Babys ist das erste Lebensjahr eine spannende, schöne und aufregende Zeit. DELFI® begleitet sie dabei von der 6. Lebenswoche bis zum 1. Geburtstag.

Dabei hat DELFI® nichts mit Delfinen oder dem griechischen Orakel zu tun. Vielmehr setzt es sich aus den Anfangsbuchstaben von Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell zusammen und steht damit für die Leitgedanken hinter dem DELFI®-Konzept. Einem Konzept evangelischer Familienbildung, das 1995 in Celle erdacht und kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Mittlerweile gibt es DELFI®-Kurse nicht nur in Niedersachsen, sondern auch in vielen anderen Bundesländern und seit 2014 auch in Osnabrück und dem Osnabrücker Land.

In DELFI®-Kursen lernen Eltern, wie sie die Fähigkeiten ihres Kindes spielerisch begleiten und es so unterstützen können, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Damit fördert DELFI® die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Babys, unterstützt den Aufbau einer zärtlichen Beziehung zwischen Eltern und Kind und gibt den Familien

Sicherheit in der neuen Familienphase. Im Mittelpunkt eines DELFI®-Treffens steht der Spaß am Miteinander. Die DELFI®-Gruppenleitung, eine Fachkraft mit pädagogischem, medizinischem oder psychologischem Hintergrund, die sich in einer einjährigen Fortbildung für diese Aufgabe qualifiziert hat, gibt vielfältige Spielanregungen. Es darf z.B. auf Luftmatratzen geturnt, mit Mehlfarben geschmiert, im Sand gematscht oder Knisterfolie erforscht werden. Eltern lernen Halte- und Tragegriffe, bekommen Informationen zu Babymassage und Tragehilfen und gemeinsam werden Finger-, Berührungs- und Singspiele ausprobiert. Aktuelle Themen rund um das erste Lebensjahr werden fachlich-kompetent, ggf. auch mit externen Referent*innen besprochen, während es die Babys genießen, die eigenen Fähigkeiten und ihre Umwelt ohne Kleidung im wohligen warmen Raum zu erproben. Eltern knüpfen Kontakte untereinander, tauschen Alltagserfahrungen aus und lernen so von- und miteinander. Oft schließen Familien Freundschaften, die jahrelang halten.

Singen, spielen, quatschen, matschen und viel lachen – das sind DELFI®-Kurse!

DELFI®-Kurse finden einmal wöchentlich für 90 Minuten statt. In der Gruppe sind 6 bis 8 Familien, die idealerweise während des gesamten ersten Lebensjahres des Kindes begleitet werden.

Es besteht die Möglichkeit, einzelne Termine als Väter-DELFI® oder Familien-DELFI® durchzuführen.

Seit 2014 wird das DELFI®-Angebot im Osnabrücker Land und direkt in der Ev. Fabi ausgebaut. Aktuelle Kurse in der Fabi sind ab S. 12 und für DELFI® vor Ort mit den jeweiligen Ansprechpartnerinnen ab S. 21 und auf unserer Homepage zu finden.

Gerade wohnortnah im Landkreis, aber auch in der Ev. Fabi, möchten wir das DELFI®-Angebot gerne weiter ausbauen und suchen des-

halb immer neue DELFI®-Gruppenleiter*innen. Weitergehende Informationen zu DELFI®, der DELFI®-Ausbildung und den Ausbildungsorten erhältst du auf der Seite www.delfi-online.de.

Wenn du Interesse an DELFI®-Kursen in deinem Familienzentrums oder deiner Gemeinde oder auch an der Ausbildung zum/zur DELFI®-Gruppenleiter*in hast, sprich uns an!

Ansprechpartnerin DELFI® in der Ev. Fabi:

Melanie Arndt
Telefon: 0541/50530-17
E-Mail: arndt@ev-fabi-os.de



Ansprechpartnerin DELFI® vor Ort:

Hanna Plappert
Telefon: 0541/50530-19
E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Elterntalk

Wie lange darf mein Kind fernsehen? Wann ist es alt genug, um ein Handy zu besitzen? Und gibt es ein „kindersicheres“ Internet?

Solche oder ähnliche Fragen stellen sich viele Eltern. Und Eltern, die sich in der deutschen Sprache noch nicht so sicher fühlen, scheuen oft offizielle Informationsveranstaltungen. Lieber möchten sie über diese und andere erziehungsrelevante Themen in einem privaten Rahmen wie in den eigenen vier Wänden und in ihrer Muttersprache sprechen.

Das Projekt „Elterntalk Niedersachsen“ möchte diese Eltern erreichen und ihre Erziehungskompetenzen stärken. So setzt die Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen das Projekt „Elterntalk Niedersachsen“



bereits seit 2013 erfolgreich um. Seit März 2018 ist die Ev. Fabi Standortpartnerin.

Wer kann bei Elterntalk mitmachen?

Elterntalk richtet sich an alle Familien mit Kindern bis 14 Jahren. Elterntalk möchte besonders Eltern mit unterschiedlichen sprachlichen und kulturellen Hintergründen erreichen. Die Talks werden deshalb in den Familiensprachen der Eltern abgehalten.

Wie funktioniert Elterntalk?

Bei Elterntalk sind die Eltern die Hauptakteur*innen und Expert*innen ihres familiären Alltags. Sie werden von anderen Eltern (dem/der Gastgeber*in) zu einem Gespräch über Medien und Erziehung eingeladen und können sich in moderierten Diskussionsrunden über Erziehungsfragen austauschen.

In der Regel lädt ein*e Gastgeber*in 5 bis 7 Mütter und Väter für die Dauer von ca. 2 Stunden zu sich nach Hause ein. Hier sprechen die Eltern z.B. über:

- Auswirkungen von Computerspielen auf Kinder und Jugendliche
- Inhalte und Dauer des Fernsehens
- Gesunde Ernährung und vieles mehr.

Die Teilnahme an Elterntalks ist für die Eltern kostenfrei.

Die Rolle der Gastgeber*innen

Die Gastgeber*innen stellen einen geeigneten Raum zur Verfügung wie z.B. das eigene Wohnzimmer und erhalten von den Moderator*innen ein Gastgeschenk als Dankeschön.

Die Schulung der Moderator*innen

Die Moderator*innen werden von den Regionalbeauftragten des Projekts gesucht, in der dialogischen Gesprächsführung geschult und begleitet.

Die Elterntalks bestehen aus einem themenbezogenen und einem unterhaltsamen Teil. Im Zentrum stehen die Wertschätzung gegenüber den Teilnehmer*innen, eine offene Gesprächskultur sowie der Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern.

Die Moderator*innen – selbst Mütter oder Väter – suchen in ihrem privaten Umfeld nach gastgebenden Familien, die Interesse haben, einen Talk bei sich zu Hause anzubieten und Eltern aus ihrem Bekannten- oder Freundeskreis einzuladen.

Für Informationen zum Projekt, der Tätigkeit der Moderator*innen und zur Organisation der Elterntalks sprich uns gerne an!

Ansprechpartnerin:

Helene Helfenstein Antunes
(Regionalbeauftragte)
Telefon: 0541/50530-20
E-Mail: info@ev-fabi-os.de



Griffbereit – Eltern-Kind-Gruppen

Griffbereit
Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Beim Sprechen lernen, Spielen und Entdecken sind Eltern die wichtigsten Partner*innen ihrer Kinder.

Die Erstsprache ist dabei ein kostbarer Schatz, der vermehrt und gepflegt werden sollte. Denn je besser das Kind die Erstsprache spricht, desto leichter lernt es weitere Sprachen. Die kindliche Wissbegier, das Kommunikationsbedürfnis und die Freude am Spielen unterstützen dabei den Spracherwerb. Außerdem lernt das Kind beim Spielen die Welt kennen und sammelt seine ersten Erfahrungen mit anderen Kindern.

Das Programm „Griffbereit“ greift die Potenziale in der frühen Entwicklung von Kindern auf und lädt ein, zusammen in der gleichnamigen Eltern-Kind-Gruppe Spaß an der Sprache und am Spielen zu haben. Das Land Nordrhein-Westfalen etablierte 1999 das ursprünglich aus den Niederlanden kommende Programm „Bij de Hand“ als „Griffbereit“ für die Nutzung in Deutschland. Der Name bezieht

sich auf das, was Eltern und Kinder „bei der Hand“, also „griffbereit“ haben können, um zu spielen, zu singen, miteinander zu lernen und Spaß zu haben. Später wurde das Programm durch weitere Materialien ergänzt und weiterentwickelt. Mit der 2016 eingerichteten Landeskoordinierungsstelle für das Elternbildungs- und Sprachförderprogramm „Griffbereit und Rucksack“ in Hannover wird es in ganz Niedersachsen ausgebaut.

Was ist Griffbereit?

- Griffbereit ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.
- Das niedrigschwellige Angebot richtet sich an alle Familien mit und ohne internationale Familiengeschichte und besonders an Familien mit Migrations- bzw. Fluchterfahrung mit der Intention, Hemmschwellen gegenüber den Bildungseinrichtungen abzubauen, Kontakte zu knüpfen und die sprachliche und allgemeine Entwicklung der Kinder zu begleiten.

Was macht Griffbereit?

- Griffbereit fördert die Mehrsprachigkeit und die sprachliche Entwicklung der Kinder auf eine spielerische Art. Hier kommen die Kinder früh in Kontakt mit der deutschen Sprache und die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder spielerisch in der Familiensprache fördern können.
- In der Gruppe werden die Herkunftssprachen und Deutsch gesprochen.
- Die Eltern werden als Sprachvorbilder in den Muttersprachen respektiert und bestärkt, die Kinder mehrsprachig zu erziehen.
- Durch gemeinsames Spielen, Singen und Bewegen wird die Bindung zwischen Eltern und Kindern gestärkt.
- Es gibt Materialien in den Erstsprachen der Familien für die Förderung zu Hause (u. a. in Albanisch, Arabisch, Russisch, Türkisch, Ukrainisch).

Wie funktioniert Griffbereit?

- Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden.
- 2 qualifizierte Gruppenleiter*innen begleiten die Gruppe. Idealerweise spricht mindestens eine*r der Gruppenleiter*innen die Familiensprache.
- Die Kinder erweitern ihren Wortschatz durch Mitmachgeschichten, Lieder und Spiele – in der Familiensprache und in Deutsch. Sie spielen, singen, malen und basteln miteinander und mit ihren Eltern.
- In der Griffbereit-Gruppe können sich die Eltern austauschen und Kontakte knüpfen.
- Die Gruppen treffen sich wohnortnah in Familienzentren, Kitas und Gemeindehäusern.
- Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos.
- Griffbereit ist ein offenes Angebot, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Aktuelle Griffbereit-Gruppen in Stadt und Landkreis Osnabrück sind auf S. 22 zu finden.

Komme gerne vorbei oder sprich uns an!

Ansprechpartnerin:

Eva Wenzel
(Elternzeit-Vertretung)
Telefon: 0541/50530-20
E-Mail: wenzel@ev-fabi-os.de



FuN® – Familie und Nachbarschaft



Im Rahmen der Kooperation zwischen dem Landkreis Osnabrück und der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück bieten wir das Familienprogramm „Familie und Nachbarschaft“ (FuN®) an. Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit Familienzentren statt. FuN® -Baby und FuN®-Kleinkind werden vom Landkreis Osnabrück finanziert.

Was ist FuN®?

FuN® wurde vom Verein für präventive Pädagogik (praepaed) entwickelt und ist heute Teil des Fortbildungsprogramms des Bildungswerks Aachen. FuN® ist ein niedrigschwelliges Angebot, welches die frühkindliche Entwicklung fördern und die Elternkompetenz stärken soll. Der Austausch mit anderen Familien soll darüber hinaus die Verbundenheit im sozialen Umfeld der Familien verbessern. FuN® ist ressourcenorientiert und fördert somit die Stärken der Teilnehmer*innen.

Kursleitung und Kursablauf

Die Teams, die den Kurs leiten, setzen sich aus einem/einer Erzieher*in des Familienzentrums und einem/einer Vertreter*in aus z.B. einer Familienberatungsstelle oder der Jugendhilfe, dem/der sogenannten Kooperationspartner*in, zusammen. Unter ihrer Anleitung treffen sich die Familien 8 Wochen lang im wöchentlichen Rhythmus. Übungen zur Förderung der Kommunikation, Kooperation und Konfliktbearbeitung werden durch intensives Coaching der Kursleitung umgesetzt.

Die FuN®-Kurse

„FuN®-Baby“ ist für Familien mit Kindern von 0 bis 1,5 Jahren konzipiert und der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklungsförderung der Babys und dem Aufbau einer guten Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind (Dauer pro Nachmittag: 1,5 Stunden).

„FuN®-Kleinkind“ richtet sich an Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Stärkung der erzieherischen Fähigkeiten der Eltern sowie der Intensivierung der Beziehung zwischen Eltern und Kind (Dauer pro Nachmittag: 2 Stunden).

„FuN®-Familie“ ist für Familien mit Kindern ab 3 Jahren und soll die Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit



stärken sowie vorhandene Ressourcen in der Familie fördern (Dauer pro Nachmittag: 3 Stunden).

Weitere Informationen zur Durchführung der einzelnen FuN®-Kurse erhältst du direkt bei den Familienzentren oder in der Ev. Fabi.

Ansprechpartnerin:

Hanna Plappert

Telefon: 0541/50530-19

E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Handwerkszeug für Kinder (HWZ) – soziale Kompetenzen erlernen

Seit 2006 wird das soziale Gruppentraining „Handwerkszeug für Kinder“ (HWZ) über die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück erfolgreich in Kitas, Familienzentren und Grundschulen in der Stadt und im Landkreis Osnabrück durchgeführt. Seitdem fanden über 200 Trainings statt.



Worum geht es bei dem Training?

Das Training „Handwerkszeug für Kinder“ ist ein Kompetenztraining für 5- bis 8-jährige Kinder, das nachhaltig die sozialen Kompetenzen der Kinder stärkt. Da Entwicklung ein offener Prozess ist, lassen sich durch geeignete rechtzeitige Bildungsangebote (also durch präventive Maßnahmen) emotionale und soziale Basiskompetenzen fördern. Hauptziel des Trainings ist die Steigerung von Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber sowie die Förderung der Empathie.

Was sind emotionale bzw. soziale Kompetenzen?

Unter emotionaler Intelligenz wird die Fähigkeit verstanden, mit den eigenen Emotionen und mit den Emotionen anderer angemessen umzugehen. Das setzt eine Vielzahl von Fähigkeiten voraus, z.B. den „emotionalen“ Gesichtsausdruck beim Gegenüber erkennen und einen sprachlichen Ausdruck dafür finden, der dieses Gefühl auch bezeichnet (Erkennen von Emotionen, sprachlicher Emotionsausdruck, Emotionswissen und -verständnis) sowie den Umgang auch mit „starken“ Gefühlen wie Wut erlernen (Regulation). Diese Fähigkeiten werden beim Training spielerisch eingeübt.

Bei der Förderung von sozialen Kompetenzen geht es darum, positive soziale Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Voraussetzungen dafür sind Fertigkeiten zur Kommunikation und die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme (z.B. durch Zuhören oder durch praktische Übungen wie „Bau mal so wie ich“), aber auch das Erkennen der Bedeutung von Freundschaften sowie das Entwickeln positiver Problemlösestrategien (wie bei der gemeinsamen „Flussüberquerung“).

Ablauf und Inhalte des Trainings

Das Training umfasst 8 Bausteine, die sich inhaltlich aufeinander beziehen und aufbauend bearbeitet werden. Hier die einzelnen Trainingseinheiten im Überblick:

1. „Jetzt geht's los“ – Wir starten mit Spiel und Spaß
2. „Ich bin ich“ – Und ich bin wichtig
3. „Ich bin ganz Ohr“ – Konzentriert zuhören
4. „Gefühle“ – Vom Traurig- und vom Glücklichsein
5. „Wut“ – Umgang mit einem starken Gefühl
6. „Vom Streiten und Vertragen“ – Miteinander Lösungen finden
7. „Du bist mir wichtig!“ – Freundschaft und Kooperation
8. „Ich packe meinen Handwerkskoffer“ – Und nehme ganz viel mit

Das Training wurde entwickelt von der Landesarbeitsgemeinschaft der Evangelischen Familien-Bildungsstätten (LAG) in Niedersachsen.

Um der Nachfrage gerecht zu werden, suchen wir dringend neue HWZ-Trainer*innen. Mehr zur Qualifizierung auf S. 31.

Für die Organisation und Durchführung von Trainings in Familienzentren, Kindertagesstätten und Grundschulen sprich uns gerne an!

Ansprechpartnerin:

Hanna Plappert

Telefon: 0541/50530-19

E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Betriebliche Ferienangebote

Der Bedarf an verlässlichen und attraktiven Betreuungsangeboten in den Ferien ist hoch, denn berufstätige Eltern wissen in den Kita- und Schulferien oftmals nicht, wie sie diese Zeiten mit den eigenen Arbeits- und Urlaubstagen vereinbaren sollen. Eine langfristige Planung ist notwendig.

Seit vielen Jahren unterstützt die Ev. Familien-Bildungsstätte Unternehmen in und um Osnabrück mit individuellen, exklusiven Ferienangeboten bei der Umsetzung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Hierfür organisiert und konzipiert sie für die Kinder der Mitarbeiter*innen ein pädagogisch fundiertes Ferienangebot, das sich über eine oder mehrere Ferienwochen erstreckt. Im Austausch zwischen der Ev. Fabi, den Unternehmen und den Eltern unter Berücksichtigung der jeweiligen Interessen werden die Angebote gemeinsam geplant: Wie soll die Woche genau aussehen? Wie alt sind die Kinder? Soll das Angebot im Unternehmen oder in der Ev. Fabi stattfinden?

In diesen Wochen können die Kinder viel Spaß haben, aktiv und kreativ sein und unvergessliche Ferien-

momente im Betrieb oder in der Fabi erleben. Dabei erfahren sich die Kinder als wichtigen Bestandteil einer sozialen Gruppe und bekommen bei verschiedenen Ausflügen Einblick in bisher unbekannte, z.B. kulturelle oder naturwissenschaftliche Wissensgebiete.

Ansprechpartnerin:

Hanna Plappert

Telefon: 0541/50530-19

E-Mail: plappert@ev-fabi-os.de



Notfallbetreuung für Kinder berufstätiger Eltern

Was machen berufstätige und studierende Mütter und Väter, wenn die Betreuung ihrer Kinder ausfällt, die Kinder erkranken oder ein unvorhersehbarer beruflicher Termin ansteht? Bei derartigen Engpässen greifen Mütter und Väter in der Regel auf das private Netzwerk zurück – für das Kind die ideale Lösung. Aber nicht immer ist dies möglich.



Deshalb halten das Familienbündnis Region Osnabrück sowie die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück zusammen

mit Unternehmen und Einrichtungen bereits seit 10 Jahren ein spezielles Betreuungsangebot vor, das Eltern und ihren Kindern professionelle Unterstützung bietet.

Aktuell engagieren sich 35 Unternehmen und Einrichtungen in der Region Osnabrück und bieten damit einen kostenfreien Service für ihre Beschäftigten und Studierenden an. Dieses Angebot ermöglicht den Beschäftigten, ihr Kind stunden- oder tageweise bei sich zu Hause in die zuverlässigen Hände er-

fahrener Betreuungskräfte zu geben, während sie selber wichtige berufliche Termine wahrnehmen, im Betrieb arbeiten oder auch ohne Ablenkungen im Homeoffice tätig sein möchten.

Das Projekt finanziert sich aus den Jahresbeiträgen der Unternehmen und Einrichtungen. Die Beiträge richten sich nach der Größe der Betriebe. Das Angebot ist daher nicht nur für große Konzerne, sondern auch für kleine und mittlere Unternehmen attraktiv, die ihren Beschäftigten damit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern und sich als familienfreundliche Arbeitgeber*innen zeigen wollen.



Weitere Informationen sind über den QR-Code oder unsere Homepage www.ev-fabi-os.de abrufbar.

Ansprechpartnerin:

Danica Harder

Telefon: 0541/50530-16

E-Mail:

notfallbetreuung@ev-fabi-os.de



Familientreff Süd



Der Familientreff Süd ist eine Einrichtung der Ev. Familien-Bildungsstätte in Kooperation mit der Stadt Osnabrück/Sozialer Dienst Süd. Es gibt ihn seit 2002. Er ist ein Begegnungsort für Menschen aus dem Quartier Rosenplatz und darüber hinaus und dies unabhängig von sozialer, kultureller und religiöser Herkunft.

Der Familientreff ist ein Treffpunkt, in dem Wünsche, Interessen und Bedürfnisse von Familien Platz haben. Das vielfältige und abwechslungsreiche Programm des Familientreffs wie z.B. ein Offenes Café, Eltern-Kind-Gruppen, ein Nähtreff, Ferienaktionen für Grundschul Kinder und Familien, soziale Beratung, Hausfeste und Veranstaltungen lädt alle Bewohner*innen des Stadtteils „Rund um den Rosenplatz“ zum Mitmachen, Austausch, Kennenlernen und Kontaktknüpfen ein.

Ausführlichere Informationen zu den konkreten Angeboten erhältst du ab S. 25. Ein Flyer mit einer Angebotsübersicht über das aktuelle Programm ist außerdem im Familientreff Süd erhältlich oder über die Homepage der Ev. Fabi www.ev-fabi-os.de abrufbar.

Durch Spenden oder ehrenamtliche Mitarbeit kann die wichtige Arbeit des Familientreffs Süd für benachteiligte Kinder und Familien im Quartier unterstützt werden. Auskünfte dazu erteilt die Leitung des Familientreffs gerne.

Gemeinsam mit dem Familientreff West bietet der Familientreff Süd mit dem Escape-Spiel „Findet das

Ding von Dani“ eine Möglichkeit, sich spielerisch und sensibel mit dem Thema Armut auseinanderzusetzen. Das Escape-Spiel findet ein- bis zweimal jährlich in den Familientreffs statt, kann aber auf Nachfrage auch als kostenpflichtiges Angebot für pädagogische Fachkräfte oder interessierte Erwachsene gebucht werden. Weitere Informationen dazu erteilt Wiebke Mai-Zalfen.

Öffnungszeiten des Familientreffs Süd:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag: 14.30 – 17.30 Uhr

(Achtung: in den Ferien eingeschränkte Öffnungszeiten!)

Ansprechpartnerin:

Wiebke Mai-Zalfen (Leitung)

Telefon: 0541/7506325

E-Mail: familientreff@ev-fabi-os.de

Iburger Straße 13

49082 Osnabrück



Kooperationen mit Kitas und Familienzentren

In vielen Familienzentren im Osnabrücker Land führt die Ev. Fabi bedarfsgerechte Angebote vor Ort durch, um Familien in ihrem Sozialraum zu stärken. So bestehen in 2023/24 Kooperationen mit den folgenden Einrichtungen:

Lukas-Familienzentrum

Heckerstraße 75

49082 Osnabrück

Telefon: 0541/586505

https://www.suedstadtkirchengemeinde.de/wir_ueber_uns/portraet/lukasfamilienzentrum



Ev. Familienzentrum Eversburg der St. Michaelis Gemeinde

Triftstraße 20

49090 Osnabrück

Telefon: 0541/124307

<https://www.michaelis-os.de/familienzentrum>



Familienzentrum Thomaskirche

Treffpunkt Thomas

In der Dodesheide 46

49088 Osnabrück

Telefon: 0541/16854

<https://www.thomas-os.de/angebote/treffpunkt-thomas>



Ev.-luth. integrative

Thomas Kindertagesstätte

Dodesheide

In der Dodesheide 46

49088 Osnabrück

Telefon: 0541/15240

<https://www.thomas-os.de/kindertagesstaetten/kita-dodesheide>



Ev.-luth. Thomaskinder- tagesstätte Am Limberg

In der Dodesheide 84

49088 Osnabrück

Telefon: 0541/200982770

<https://www.thomas-os.de/kindertagesstaetten/kita-am-limberg>



Familienzentrum „Am Kattenboll“

Georg-Siemer Str. 4

49577 Ankum

Telefon: 05462/8606

<https://www.kita-kattenboll.de>



Familienzentrum Lintorf

Am Hallenbad 34

49152 Bad Essen

Telefon: 05472/7160

<https://www.familienzentrum-lintorf.de>



Charly's Kinderparadies Kita und Familienzentrum Sonnenwinkel

Meller Straße 3

49152 Bad Essen-Essenerberg

Telefon: 05472/948820

<https://charlyskinderparadies.de/familienzentrum/>



Arche Noah Familienzentrum

Weststraße 2

49196 Bad Laer

Telefon: 05424/7619

<https://www.arche-noah-badlaer.de/familienzentrum>



Familienzentrum und Christus Kindertagesstätte Belm

Gustav-Meyer-Weg 28

49191 Belm

Telefon: 05406/4500

<https://www.ckbelm.de/gemeinde/familienzentrum.html>



Kindertagesstätte und Familienzentrum Vehrte

Vehrter Kirchweg 37

49191 Belm-Vehrte

Telefon: 05406/1381

<https://www.belm.de/Bildung-Soziales-Ordnung/Kindertagesstaetten>



Familienzentrum

Wissingen

Englerstraße 3
49143 Bissendorf
Telefon: 05402/1336 und 05402/2847
<http://www.ki-wis.de/familienzentrum>



Familienzentrum „Wirbelwind“

Neustadtstraße 46
49163 Bohmte
Telefon: 05471/8883
<http://www.kita-wirbelwind-bohmte.de>



Kath. Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Martinus

Lindenstraße 36
49565 Bramsche
Telefon: 05461 4783
<https://www.st-martinus-bramsche.de/mein-anliegen/kita/familienzentrum>



Kinder- und Familienzentrum Dissen

Bergstraße 8
49201 Dissen
Telefon: 05421/7198443
<http://www.kifaz-dissen.de>



Integrativ Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Georg

Bahnhofstraße 46c
49584 Fürstenau
Telefon: 05901/3732
<https://kindertagesstaette-fuerstenau.jimdo.com/>



Familienzentrum der Ev.-luth.

Luthergemeinde

Alt-Georgsmarienhütte

Kirchstraße 8
49124 Georgsmarienhütte
Telefon: 05401/34135
<https://www.familienzentrum-gmh.de>



Kindertagesstätte und Familienzentrum

St. Marien

Auf dem Thie 7a
49124 Georgsmarienhütte
Telefon: 05401/339310
<https://www.pggo.de>



Familienzentrum Hasbergen

Martin Luther Straße 4
49205 Hasbergen
Telefon: 05405/6191930
<https://www.familienzentrum-hasbergen.de>



Ev.-luth. Familienzentrum am Stadtgraben Melle

Stadtgraben 11-13
49324 Melle
Telefon: 05422/9230191 oder 05422/9230190
<https://www.familienzentrum-melle.de>



Montessori

Familienzentrum

Wieboldstraße 27
49326 Melle-Neuenkirchen
Telefon: 05428/921036
<https://www.os-hho.de/bildung-fuer-kinder-und-erwachsene/montessori-familienzentrum>



Familienzentrum Schwagstorf

Mühlenstraße 6
49179 Ostercappeln-Schwagstorf
Telefon: 05473/703
<http://www.familienzentrum-schwagstorf.de>



Ev.-luth. Kindertagesstätte und Familienzentrum

St. Sylvester

Pfaffenstr. 7
49610 Quakenbrück
Telefon: 05431/3777
<http://www.kita-st-sylvester.wir-e.de/familienzentrum>



Kindergarten und Familienzentrum St. Stephanus

Stephansring 15
49134 Wallenhorst
Telefon: 05407/4674
<https://familienzentrum-hollage.de/>



Evangelische Erwachsenen- bildung Osnabrück



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN

Bildung bewegen, Haltung bilden!

Ev. Erwachsenenbildung Osnabrück (EEB)

Arndtstr. 19
49080 Osnabrück
Telefon: 0541/40997764
eeb.osnabrueck@evlka.de

Bürozeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
von 10.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch von 16.00 bis 18.00 Uhr

Alle Angebote der EEB Osnabrück und ihrer Kooperationspartner:innen finden Sie unter:
www.eeb-osnabrueck.de

Was wir tun?

Wir machen Bildungsarbeit im Auftrag der Konföderation evangelischer Kirchen in Niedersachsen. Die Evangelische Erwachsenenbildung (EEB) hat die Aufgabe, Bildungsveranstaltungen für Erwachsene zu planen, durchzuführen und die in der EEB tätigen Kursleitungen und Mitarbeiter:innen zu beraten und fortzubilden.



Die Planung und Durchführung der Bildungsveranstaltungen erfolgt vorrangig in Zusammenarbeit mit den evangelischen Kirchengemeinden, kirchlichen Gruppen, Initiativen, Werken und Einrichtungen. Darüber hinaus arbeitet die EEB mit Sucht- und Selbsthilfegruppen, selbstständigen Einrichtungen und der Stadt Osnabrück zusammen.

Was wir wollen?

Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzvermittlung sind Ziele unserer Bildungsangebote, die zur Gestaltung von Beziehung und Gemeinschaft beitragen und die Übernahme von Verantwortung in Kirche und Gesellschaft fördern. Wir verstehen unsere Bildungsarbeit als Teil der Wahrnehmung öffentlicher Verantwortung der Kirche. Der Arbeitsbereich der EEB Osnabrück umfasst den Sprengel Osnabrück der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers und den Synodalverband VII der Ev. reformierten Kirche.

Wer wir sind?

Christian Bode Pädagogischer Mitarbeiter und Geschäftsführer

Telefon: 0541/40997765
christian.bode@evlka.de



Silke Hämmerling Verwaltung

Telefon: 0541/40997764
eeb.osnabrueck@evlka.de



Vorstand der EEB Osnabrück

Hans-Georg Meyer-ten Thoren, Superintendent

Melle-Georgsmarienhütte (Vorsitzender)

Kristina Nolte, Ev. Fachschulen Osnabrück
(stellv. Vorsitzende)

Frauke Kabuth, reformierte Kirche

Friedemann Pannen, Geschäftsführer DIOS

Thomas Keim, Blaues Kreuz Niedersachsen

Schwerpunkt EEB digital

Die EEB hat sich zum Ziel und zur Aufgabe gesetzt, einen Beitrag zur digitale Teilhabe zu leisten. Teilnehmer:innen sollen den Umgang mit Technik und Software erlernen, Kursleitungen, Kirchengemeinden und Einrichtungen befähigt werden, digitale Angebote zu planen und durchzuführen. Dafür steht ein **digitaler Bildungsraum mit stationären und mobilen Equipment** zur Verfügung. Das Projekt wird gefördert durch die Evangelischen Stiftungen Osnabrück und den DigitalCampus Niedersachsen.



DIGITALER BILDUNGSRAUM EEB OSNABRÜCK



Technische Grundlagenschulung

Ziel der Schulung ist es, Fähigkeiten zum Umgang mit Kamera, Mikrofon sowie Videokonferenz-Software zu erwerben, um bereits bestehende Angebote und Veranstaltungsformate digital abzubilden sowie neue voll digitale und/oder hybride Bildungsformate zu entwickeln.

Den Kursleiter:innen und Kooperationspartner:innen steht nach erfolgreicher Teilnahme das technische Equipment zur Nutzung für eigene Veranstaltungen kostenfrei zu Verfügung.

Die Schulung findet im Digitalen Bildungsraum in der Arndtstraße 19, 49080 Osnabrück, statt.

Termine und Anmeldung: Für eine individuelle Terminvereinbarung bitte eine E-Mail senden an: eeb.osnabrueck@evlka.de

Digitaler Feierabend

Zeigen, was alles möglich ist. Teilen, was schon da ist. Hören, was gebraucht wird. Eine Einladung der EEB Osnabrück und der Öffentlichkeitsarbeit im Sprengel Osnabrück.

Termine:

Jeder erste Mittwoch im Monat, digital via Zoom von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Zugangsdaten sind zu finden auf: www.eeb-osnabrueck.de

Selbstlernkurse – Ein bunter Strauß voller Fortbildungen

Mit unseren webbasierten Trainings (Selbstlernkursen) lernen Sie digitale Kommunikationsprozesse und digitale Angebote zu gestalten. Die Themen können online bearbeitet werden. Sie selbst bestimmen Inhalte und Dauer des Kurses.

Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

Anmeldung: Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail an: eeb.osnabrueck@evlka.de

Virtuell nah dran! – Arbeitshilfe für die digitale Gemeindearbeit

Wie kann bei Online-Treffen Nähe zueinander entstehen?

Wie kann ein vertrauensvoller Austausch angeregt werden?

Wie können Andachten online gestaltet werden? Antworten darauf und viele methodische und inhaltliche Impulse für Besprechungen, Hauskreise oder Besuchsdienste im virtuellen Raum bietet diese Arbeitshilfe, die unter www.eeb-osnabrueck.de **kostenfrei zum Download** bereitsteht.

Digitaler Werkzeugkoffer



Ein vielfältiges und stetig erweitertes Aus- und Weiterbildungsangebot, von einstündigen Schulungen zur sicheren Teilnahme an einer Videokonferenz, eine Ausbildung zum Live-Online-Trainer bis zu mehrtägigen Seminaren zum Thema Streaming finden Sie unter www.eeb-osnabrueck.de.

Kein passendes Angebot dabei? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und sagen uns, was Sie brauchen.

Wir werden unterstützt von:



Miteinander reden, Frieden bilden!

Persönlichkeits- und Friedensbildung, gelingende Kommunikation und Mediation in Arbeit und Alltag gehören zu unseren aktuellen Schwerpunkten in der Bildungsarbeit.



Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gemeinsam für den persönlichen und beruflichen Wandel!

Zeit:

Freitag, **15.09.2023**, von 15.00 bis 21.00 Uhr und
Samstag, **16.09.2023**, von 10.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Steinwerk, St. Katharinen, Osnabrück

Referentin: Claudia Coers, GFK-Trainerin/ORCA-Institut

Anmeldung: www.eeb-osnabrueck.de oder per
E-Mail an: eeb.osnabrueck@evlka.de

Zertifizierte Ausbildung in Mediation Berufsbegleitende Zusatzausbildung

Der Kurs hat einen Umfang von 200 Unterrichtsstunden (9 Wochenenden und 2 Wochen Bildungsurlaub).

Start: 20. November 2023

Ende: 16. November 2024

Ort: Ev.-luth. Christuskirche Belm, Belmer Str. 5,
49191 Belm

Referentin: Nicole Rahe, Zwischentöne

Online-Informationsveranstaltung:

Mittwoch, 23.08.2023 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Hinweis: Das ausführliche Ausbildungskonzept finden Sie auf der Homepage der EEB Osnabrück. Wenn Sie Rückfragen haben, nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf.

Anmeldung: www.eeb-osnabrueck.de oder per
E-Mail an: eeb.osnabrueck@evlka.de

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Ausbildung im Umfang von 100 Stunden

Start: 24. Mai 2024

Ende: 30. November 2024

Ort: Osnabrück

Referentin: Claudia Coers, GFK-Trainerin/ORCA-Institut

Information: www.eeb-osnabrueck.de oder per
E-Mail an: eeb.osnabrueck@evlka.de



Vertiefungswoche Gewaltfreie Kommunikation (Bildungsurlaub) Bildungswoche auf der Insel Borkum

Zeit: Montag, **18.03.2024** bis Freitag, **22.03.2024**

Ort: Insel Borkum

Referenten: ORCA-Institut

Anmeldung: www.eeb-osnabrueck.de

Vorträge, Seminare und Workshops zur persönlichen Konfliktbewältigung

Das stets aktuelle Programm finden Sie auf der Homepage der EEB Osnabrück.

Weitere Angebote

Fortbildungen für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in der Suchtkrankenhilfe

Die Fortbildungen richten sich an ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer:innen, die in der EEB Osnabrück als Kursleitungen tätig sind.

Weitere Informationen: EEB Osnabrück

per Telefon: 0541/40997764

per E-Mail: eeb.osnabrueck@evlka.de

Ausbildung zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Telefonseelsorge

Telefonseelsorge heißt, hilfreich für andere da zu sein, in der Begegnung mit ihnen zu lernen und sich selbst weiter zu entwickeln. Es heißt, zuzuhören und den Schattenseiten des menschlichen Lebens zu begegnen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen werden in einer einjährigen Ausbildung auf ihren Dienst am Telefon vorbereitet. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, nach der Ausbildung mindestens zwei Jahre ehrenamtlich in der Telefonseelsorge mitzuarbeiten. Vor Kursbeginn findet eine

Informations- und Auswahltagung statt (begrenzte Teilnehmer:innenzahl).

Weitere Informationen:

Büro der Telefonseelsorge, Telefon: 0541/260105

Qualifizierung zum Ehrenamt im ambulanten Hospizdienst

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die erwachsene, schwersterkrankte oder trauernde Menschen in ihrer Situation begleiten und unterstützen möchten. Sie werden für ihre ehrenamtliche Mitarbeit im Osnabrücker Hospiz auf die ambulanten oder stationären Begleitungen vorbereitet. Vor der Teilnahme am Qualifizierungskurs findet ein Auswahlgespräch statt.

Weitere Informationen:

Osnabrücker Hospiz e.V.

Ambulanter Hospizdienst

Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück

Telefon: 0541/35055-0

Qualifizierung zum Ehrenamt im ambulanten Kinderhospizdienst

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die Kinder und ihre Familien in ihrer Situation begleiten und unterstützen möchten.



Sie werden für ihre ehrenamtliche Mitarbeit im Osnabrücker Hospiz, Ambulanter Kinderhospizdienst, vorbereitet.

Die Qualifizierung umfasst folgende Inhalte:

- Besonderheiten in der Kinderhospizarbeit
- Im Zentrum steht das Kind; Familiensysteme
- Kommunikation und Wahrnehmung
- Selbsterfahrung Tod und Sterben
- OPI Konzept

Vor der Teilnahme am Qualifizierungskurs findet ein Auswahlgespräch statt.

Weitere Informationen:

Osnabrücker Hospiz e.V.

Ambulanter Kinderhospizdienst

Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück

Telefon: 0541/35055-24



Qualifizierung zur freiwilligen Seniorenbegleitung

Viele Ehrenamtliche begleiten ältere Menschen in Familie, Nachbarschaft und Gemeinde. Sie wünschen sich Unterstützung und Begleitung bei ihrem Engagement bzw. eine grundlegende Qualifizierung, um sich auf die Aufgaben eines Ehrenamtes vorzubereiten und Sicherheit zu gewinnen.

In Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Osnabrück bieten wir eine

speziell auf diese Zielgruppe zugeschnittene Fortbildung im Umfang von 30 Stunden an 10 Terminen an. Im Anschluss werden Einsatzmöglichkeiten vermittelt.

Start: Montag, **05.09.2023**, von 16.00 bis 18.15 Uhr

Ende: Montag, **21.11.2023**, von 16.00 bis 18.15 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Torsten Alz

Weitere Informationen und Anmeldung:

Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Osnabrück, Manuela Ruhland

Telefon: 0541/323-3110

Wir werden unterstützt von:



Evangelische Familien- Bildungsstätte e.V.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. ist im Vereinsregister beim Amtsgericht Osnabrück unter der Registriernummer VR 1287 eingetragen. Organe des Vereins sind der Vorstand und die Mitgliederversammlung.

Vorstand

Aktuell gehören dem Vorstand der Ev. Familien-Bildungsstätte an:

Dr. Joachim Jeska (Vorsitzender)

Dr. Winfried Wilkens (stellvertretender Vorsitzender)

Uwe Langnickel

Doris Hilgemann

Rechtliche Basis für Familienbildung und damit auch für die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück ist das Kinder- und Jugendhilferecht des Achten Sozialgesetzbuches (SGB VIII).

Nach §1 SGB VIII haben sich alle Maßnahmen im Bereich des Kinder- und Jugendhilferechts, und damit auch die der Familienbildung, konsequent am Wohl des Kindes bzw. des jungen Menschen auszurichten.

Die wesentliche rechtliche Grundlage für Familienbildung als allgemeine Förderung der Familien stellt §16 SGB VIII dar, in dem die Leistungen zur Förderung der Erziehung in der Familie festgelegt sind. Hierbei handelt es sich insbesondere um präventive Angebote, die der Elternverantwortung und der Stärkung der Erziehungskompetenzen dienen. Es ist Aufgabe der Familien-Bildungsstätten, Familien ganzheitlich in ihrem jeweiligen Lebensalltag zu fördern, zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen.

Und daher stellt sich die Ev. Familien-Bildungsstätte Osnabrück seit 68 Jahren den immer neuen Herausforderungen einer wandelnden Gesellschaft und unterstützt Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen. Beziehungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern

werden gefördert, Kinder entwicklungsgerecht unterstützt und Familien nachhaltig gestärkt. Familienbildung ist aber viel mehr als die Vermittlung von Wissen rund um die Elternschaft. So leisten wir mit unseren Sport- und Entspannungskursen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsfürsorge und zur richtigen Work-Life-(Family)-Balance, während in unseren Kochangeboten aktuelle Erkenntnisse der Ernährungs- und Lebensmittelkunde weitergegeben und Fragen einer gesunden Lebensweise und der Haushaltsführung behandelt werden. Unsere Angebote im Kreativ-, Sprach- und Kulturbereich dienen der ganzheitlichen Bildung und Entwicklung und damit der sinngebenden Gestaltung der Freizeit, während insbesondere der Bereich Mitten im Leben Menschen Halt gibt und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht.

Mit diesem breitgefächerten gemeinwohlorientierten Bildungsangebot, das nur durch den Einsatz ausgebildeter und fachkundiger Fachkräfte auf Honorarbasis möglich ist, erfüllen wir die Vorgaben, die das Land Niedersachsen an Familien-Bildungsstätten stellt.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück ist Mitglied des Forums Familienbildung der ev. Arbeitsgemeinschaft familie e.V. Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de). Außerdem ist sie Mitglied im Diakonischen Werk Niedersachsen. Eng vernetzt ist sie mit anderen evangelischen Akteur*innen und vielen weiteren Institutionen vor Ort.

Leitbild der Evangelischen Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

Die Arbeit der Evangelischen Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch:

Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien:

Wir wenden uns an Erwachsene und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenzen.

Bildung:

Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmer*innen an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder) zu entdecken, Fertigkeiten zu erlernen und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmer*innen werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen fördern das Lernen miteinander und voneinander.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück akzeptiert.

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich.

Anmeldemöglichkeiten:

1. Onlineanmeldung unter www.ev-fabi-os.de
2. Anmeldung per E-Mail an: info@ev-fabi-os.de
3. Ausfüllen der Anmeldekarte aus diesem Programmheft und Zusenden
 - per Post an Ev. Familien-Bildungsstätte e.V., Anna-Gastvogel-Str. 1, 49080 Osnabrück
 - per Fax an 0541/505 30-18
4. Persönliche Beratung und direkte schriftliche Anmeldung im Fabi-Büro

Bei jeder Form der Anmeldung muss die Kursnummer, Vor- und Nachname, die Kontaktdaten sowie die Bankverbindung für das SEPA-Lastschriftmandat angegeben werden, bei Eltern-Kind-Kursen außerdem Name und Geburtsdatum des Kindes/der Kinder.

Mit der schriftlichen Anmeldung besteht eine Zahlungspflicht unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme.

Dies gilt auch im Krankheitsfall.

Für einige Projekte gelten gesonderte Anmeldebedingungen.

Anmeldebestätigungen versenden wir ausschließlich per E-Mail. Falls ein Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt, informieren wir per E-Mail.

Abmeldung

Abmeldungen sind bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn möglich und innerhalb dieser Frist kostenfrei. Bei einer späteren Abmeldung werden die vollen Kursgebühren fällig. Für einzelne Veranstaltungen, insbesondere im Fortbildungsbereich, gelten abweichende Fristen, auf die wir in der Anmeldebestätigung gesondert hinweisen.

Abmeldungen müssen schriftlich z.B. per E-Mail oder Brief an die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück erfolgen. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich. Die Abmeldung kann nicht über die Kursleiter*innen erfolgen.

Kursabsagen

Sollten ein Kurs oder einzelne Kurstermine mangels Teilnehmer*innen, Krankheit der Kursleiter*innen oder sonstigen Gründen seitens der Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück abgesagt werden, erfolgt diese Absage in der Regel per E-Mail. Bei sehr kurzfristigen Absagen wird eine Info per SMS versendet oder es wird versucht, die Teilnehmer*innen telefonisch zu erreichen, sofern aktuelle Kontaktdaten hinterlegt sind. Änderungen der Kontaktdaten sind daher bitte schnellstmöglich schriftlich bekanntzugeben.

Mindestteilnehmer*innenzahlen

Eine Veranstaltung findet statt, wenn die geplante Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht ist. Wird die Zahl nicht erreicht, muss ein Kurs ausfallen.

Da wir daran interessiert sind, dass auch Kurse mit weniger Teilnehmer*innen als geplant durchgeführt werden, ist es in Absprache mit den Kursleiter*innen und Teilnehmer*innen möglich, die Rahmenbedingungen eines Kurses so anzupassen, dass er stattfinden kann, z.B. durch die Verringerung der Kursdauer oder die Erhöhung der Kursgebühren.

Teilnahmegebühren

Die Gebühren werden mittels des erteilten SEPA-Lastschriftmandats vom angegebenen Konto eingezogen. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung der Teilnehmer*innen, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber*innen.

Das SEPA-Lastschriftmandat erspart teure Rücküberweisungen, denn die Gebühr wird erst eingezogen, wenn der Kurs zustande gekommen ist. Das Konto der Teilnehmer*innen wird also erst nach Kursbeginn belastet. Bei Anmeldung für mehrere Kurse werden die Gebühren für jeden Kurs in der Reihenfolge des Beginns einzeln abgebucht. Bei Verzug gilt §286 BGB.

Ermäßigungen

Für einige Kurse aus dem Eltern-Kind-Bereich kann über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) ein Zuschuss bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung beantragt werden.

Bei Nichtbewilligung seitens der Stadt bewilligt die Ev. Familien-Bildungsstätte e. V. Osnabrück Inhaber*innen des Osnabrück-Passes bei Vorlage der Ablehnung einen Zuschuss von 30 %.

Für Einzelveranstaltungen im Familienbildungsbe- reich kann mit dem Osnabrück-Pass ein einmaliger Zuschuss beantragt werden.

Auch Mehrlingseltern erhalten für Eltern-Kind-Kurse eine Ermäßigung.

Bildungsgutscheine der Babybesuchsdienste, die im Landkreis Osnabrück verteilt werden, können ebenfalls für Eltern-Kind-Angebote eingelöst werden.

Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Betreuung der Teilnehmer*innen verarbeitet die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück intern personenbezogene Daten. Diese Daten unterliegen dem Kirchengesetz über den Datenschutz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG EKD). Mehr Informationen sind über die Datenschutzerklärung auf unserer Homepage www.ev-fabi-os.de abrufbar.

Programmheft

Das Programmheft kann auf unserer Homepage als PDF-Version heruntergeladen werden.

Die Zusendung von Programmheften ist jederzeit möglich, sofern uns ein ausreichend frankierter und an die eigene Anschrift adressierter Freiumschlag (DIN B5 oder DIN C4) zugeschickt wird, den wir umgehend mit dem Programmheft befüllen und zurücksenden.

Haftung

Die Haftung der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Bei Verlusten oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigen Gegenständen wird keine Haftung übernommen.

Telefonische Auskunft

Mo – Fr 9.00 -11.00 Uhr
Di – Do 16.00 -18.00 Uhr
Telefon: 0541/50530-0

Persönliche Beratung im Fabi-Büro

Mo – Fr 8.30 -12.30 Uhr
Mo – Do 16.00 -19.00 Uhr
Anna-Gastvogel-Straße 1
49080 Osnabrück

Anfragen per E-Mail:

info@ev-fabi-os.de

Fabi digital



Homepage:
www.ev-fabi-os.de



Facebook:
Ev. Familien-Bildungsstätte Osnabrück



Instagram:
[ev.fabi.os](https://www.instagram.com/ev.fabi.os)



YouTube:
Ev. Fabi Osnabrück

Impressum

Herausgeberin:

Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück
Gestaltung: Fortmann.Rohleder Grafik.Design,
Dortmund
Satz: Ev. Fabi
Auflage: 4.500
Druck: MEO Media, 06/2023
Erscheinungsweise: jährlich - Osnabrück 2024

Bildnachweis:

Fotorechte Ev. Fabi: Seite 5, 6, 11, 12, 16, 19, 23, 34, 49,
50, 58 und Mitarbeiter*innenfotos
Fotorechte Familientreff: Seite 3, 24, 25
Fotorechte EEB: Seite 70, 71, 72, 73
Fotorechte pixabay: Seite 35, 43, 61, 62
Umschlag außen vorne: shutterstock#1211521729
Seite 6: iStock-867192284
Seite 8: iStock-81150940194
Seite 15: Judith Bickhofe
Seite 18: Silke Wissing
Seite 19: iStock-867192284, iStock-81150940194
Seite 21: shutterstock#382834645
Seite 27: Ev. Familien-Bildungsstätte Emden
Seite 29: Nadine Jüchter
Seite 41: Ute Bardenberg
Seite 42: Peter Bernhardt
Seite 51: Sabine Spreckelmeier
Seite 52: Gertrud Hanisch
Seite 53: Ursula Barkhau
Seite 54: designed by Freepik
Seite 60: designed by Freepik
Seite 70: Jens Schulze
Umschlag außen hinten: Stefanie Essing
Gutscheine: shutterstock#13468741
Gestaltung Anzeigen Ev. Fabi: www.3punktplus.de

August 2023

Mo		07	14	21	28	
Di	01	08	15	22	29	
Mi	02	09	16	23	30	
Do	03	10	17	24	31	
Fr	04	11	18	25		
Sa	05	12	19	26		
So	06	13	20	27		

September 2023

Mo		04	11	18	25	
Di		05	12	19	26	
Mi		06	13	20	27	
Do		07	14	21	28	
Fr	01	08	15	22	29	
Sa	02	09	16	23	30	
So	03	10	17	24		

Oktober 2023

Mo		02	09	16	23	30
Di		03	10	17	24	31
Mi		04	11	18	25	
Do		05	12	19	26	
Fr		06	13	20	27	
Sa		07	14	21	28	
So	01	08	15	22	29	

November 2023

Mo		06	13	20	27	
Di		07	14	21	28	
Mi	01	08	15	22	29	
Do	02	09	16	23	30	
Fr	03	10	17	24		
Sa	04	11	18	25		
So	05	12	19	26		

Dezember 2023

Mo		04	11	18	25	
Di		05	12	19	26	
Mi		06	13	20	27	
Do		07	14	21	28	
Fr	01	08	15	22	29	
Sa	02	09	16	23	30	
So	03	10	17	24	31	

Januar 2024

Mo	01	08	15	22	29	
Di	02	09	16	23	30	
Mi	03	10	17	24	31	
Do	04	11	18	25		
Fr	05	12	19	26		
Sa	06	13	20	27		
So	07	14	21	28		

Februar 2024

Mo		05	12	19	26	
Di		06	13	20	27	
Mi		07	14	21	28	
Do	01	08	15	22	29	
Fr	02	09	16	23		
Sa	03	10	17	24		
So	04	11	18	25		

März 2024

Mo		04	11	18	25	
Di		05	12	19	26	
Mi		06	13	20	27	
Do		07	14	21	28	
Fr	01	08	15	22	29	
Sa	02	09	16	23	30	
So	03	10	17	24	31	

April 2024

Mo	01	08	15	22	29	
Di	02	09	16	23	30	
Mi	03	10	17	24		
Do	04	11	18	25		
Fr	05	12	19	26		
Sa	06	13	20	27		
So	07	14	21	28		

Mai 2024

Mo		06	13	20	27	
Di		07	14	21	28	
Mi	01	08	15	22	29	
Do	02	09	16	23	30	
Fr	03	10	17	24	31	
Sa	04	11	18	25		
So	05	12	19	26		

Juni 2024

Mo		03	10	17	24	
Di		04	11	18	25	
Mi		05	12	19	26	
Do		06	13	20	27	
Fr		07	14	21	28	
Sa	01	08	15	22	29	
So	02	09	16	23	30	

Juli 2024

Mo	01	08	15	22	29	
Di	02	09	16	23	30	
Mi	03	10	17	24	31	
Do	04	11	18	25		
Fr	05	12	19	26		
Sa	06	13	20	27		
So	07	14	21	28		

Schulferien in Niedersachsen:

06.07.2023 – 16.08.2023	Sommerferien 2023
02.10.2023	Ferientag 3. Oktober
16.10.2023 – 30.10.2023	Herbstferien
27.12.2023 – 05.01.2024	Weihnachtsferien
01.02.2024 – 02.02.2024	Zeugnisferien
18.03.2024 – 28.03.2024	Osterferien
10.05.2024 + 21.05.2024	Himmelfahrt/Pfingsten
24.06.2024 – 03.08.2024	Sommerferien 2024

Feiertage (Fabi geschlossen):

03.10.2023	Tag der Deutschen Einheit
31.10.2023	Reformationstag
25./26.12.2023	Weihnachtsfeiertage
01.01.2024	Neujahr
29.03./01.04.2024	Karfreitag/Ostermontag
01.05.2024	Tag der Arbeit
09.05.2024	Christi Himmelfahrt
19./20.05.2024	Pfingsten

Kursblöcke/-zeiten:

17.08.2023 - 15.10.2023

01.11.2023 - 19.12.2023

08.01.2024 - 17.03.2024

02.04.2024 - 18.06.2024

Das Fabi-Büro ist in diesen Zeiträumen nicht bzw. eingeschränkt besetzt:

- 10.07.2023 – 21.08.2023
- 02.10.2023
- 16.10.2023 – 31.10.2023
- 20.12.2023 – 03.01.2024
- 18.03.2024 – 01.04.2024
- 10.05.2024 + 21.05.2024
- 24.06.2024 – 28.07.2024



Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr.:

Titel

Termin

Absender

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Name des Kindes	Geburtsdatum des Kindes
Straße	

PLZ/Wohnort	
-------------	--

Telefon	Mobil
---------	-------

E-Mail	
--------	--

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen:

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger): Ev. Familienbildungsstätte e.V. Anna-Gastvogel-Str. 1 49080 Osnabrück	Gläubiger-Identifikations-Nr. (CI/ Creditor Identifier): DE9ZZZZ00000037210 Mandatsreferenz-Nr.: (wird Ihnen später mitgeteilt)
--	--

SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte e.V., von meinem/unsere/n Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unsere/n Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.

1	Name, Vorname (Kontoinhaber*in):
---	---

2	Name Kreditinstitut (genaue Bezeichnung; z. B. Sparkasse XY-Ort):
---	--

3	IBAN	(20 Stellen)
	D E	

4	Datum, Unterschrift Anmeldung und Kontoinhaber*in (falls abweichend):
---	--

A	
Abschiede und Trauer	35
Achtsamkeit	28, 41
Aquafitness	10, 46
Aquarellmalerei	50
Arabics®	45
Aufstellungen	35

B	
B.A.S.E.	29
Baby: sensibles, kleines Wunder	30
Babymassage	12
Backen	56, 57
Bauernhof mit allen Sinnen	18
Beckenbodenkurse	11, 46
Beikost	29
Betriebliche Ferienangebote	66
Biodanza	44
Blockflötenunterricht	19, 20

C/D	
Chor	62
DELFI®	12, 21, 63
Darmgesunde Ernährung	48
Digitale Angebote	26, 71

E	
Ehrenamt	4, 72
Eltern (S)stärken	26
Elterntalk	23, 64
Englisch	61
Entspannung	28, 37, 38
Erste Hilfe am Kind	28
Erzählcafé zum Frieden	36
Erziehungsalltag	26-30

F	
Familientreff Süd	25, 67
Familienzentren	68
Fasten	47
Feldenkreis	40
Frauenfitness	46, 47
FuN®	22, 65

G	
Geburtstage	8
Geburtsvorbereitung	9
Gewaltfreie Kommunikation	72
Griffbereit	22, 64
Gymnastik	46

H/I/J	
Handwerkszeug für Kinder	24, 31, 66
Hospiz, Ehrenamt	73
Improvisationstheater	62
Individuelle Angebote vor Ort	23
Inklusiv	6, 36, 56-59

K	
Kapelle der Stille	33
Kinder leicht erziehen	27
Kinderzimmerwetter	28
Klangschalen	42
Klavierkurse	20
Kleine Entdecker*innen	16
Kochen in der Kindertagespflege	32
Kochevents, Kochclubs	60
Kochkalender	54
Kochkurse	55
Kreativgruppen	50
Kurse leiten	4

L	
Lichterzauber	in der
Weihnachtswerkstatt	6, 19
Let's dance and make music	17, 23
Liedergarten	18
Line Dance	43

M	
Makramee	51
Mediation	72
Meditation	33, 34, 41, 42
Musik erleben Babys/Kleinkinder	16

N	
Nähen	51
Nia	44
Notfallbetreuung	66

O/P/Q	
Osteo Fit	47
Patchwork	53
PEKIP®	23
Pilates	40
Praktikum	4
Qigong	38

R	
Reiki	42
Rückbildung mit Kind	11
Resilienz	28, 41

S	
Schreiben	35
Seniorenbegleitung, Ehrenamt	73
Spanisch	61
Stillvorbereitung	9
Stricken	51
Suchtkrankenhilfe, Ehrenamt	72

T/U	
T'ai Chi	39
Tanzen für Frauen ab 60	45
Tanz-Tag	43
Telefonseelsorge, Ehrenamt	72
Theater	62
Töpfern	49
Trageworkshop	29
Treffpunkt Fabi – Offenes Café	6, 19
Trickfilmweihnachtskarte	18

V/W	
Vegane Kochkurse	55-59
Waldbaden	41
Weihnachten, Advent	6, 19, 34, 56-58
Windelfrei	30

X/Y/Z	
Yoga	37
Yoga in der Schwangerschaft	10
Zumba	43



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück

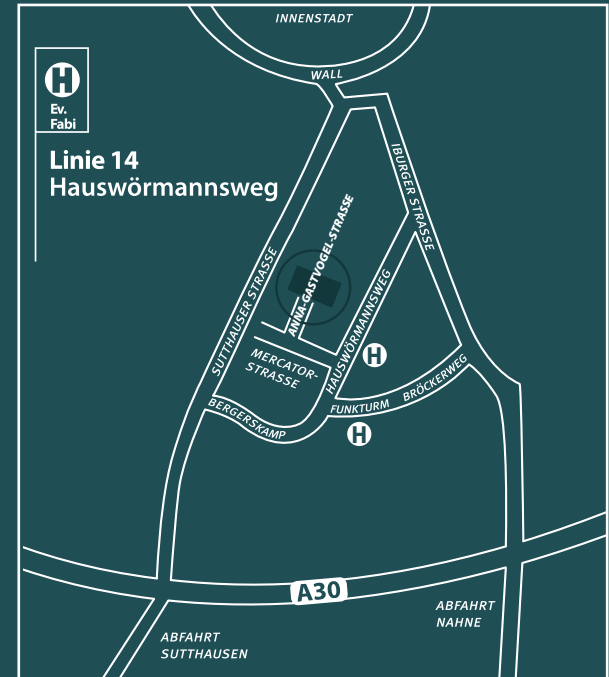


Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.
Osnabrück
Anna-Gastvogel-Straße 1
49080 Osnabrück

Telefon: 0541 50530-0
Fax: 0541 50530-18

info@ev-fabi-os.de

www.ev-fabi-os.de



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/10886-2306-1005

