



# PROGRAMM

08/2024 - 07/2025



Barrierefreies Haus



PEKiP®



Stilfreundliches Haus

## Liebe Besucherinnen und Besucher,

Herzlich willkommen im Programmheft des Familienzentrums! Wir freuen uns sehr, Ihnen unser vielseitiges Angebot für das Jahr 2024/25 präsentieren zu können. Unser Programm umfasst Angebote für alle Altersgruppen und Interessen. Von Eltern-Kind-Gruppen, Workshops und Seminaren über Erziehungsthemen - diese zum Teil online - bis hin zu kreativen und sportlichen Aktivitäten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen. Unser Familienzentrum ist ein Ort des Austauschs, des Lernens und des Miteinanders. Gefördert werden die Angebote durch den Landkreis, durch das Land und durch das Bistum Erfurt. Unser engagiertes Team aus erfahrenen Fachkräften und freiwilligen Helfer:innen steht Ihnen gern zur Seite, um Ihre Fragen zu beantworten und Sie zu unterstützen. Wir laden Sie ein, sich unser Programm genauer anzusehen und die für Sie passenden Veranstaltungen auszuwählen. Sie sind uns herzlich Willkommen

### Rektor:



Hubert Müller

### Leitung:



Pia Schröter



Yvonne Nonnenmacher

Ihr Bergteam, vertreten durch:

*P. Schnöcker*

**BE** BISTUM  
ERFURT

### Pädagogische Mitarbeit:



Andrea  
Hagedorn



Melanie  
Schnur



Daniela Napp



Annemarie  
Prohaska



Ruth Gries

### Sekretariat / Buchhaltung:



Claudia Kellner



Rita Nimser



Petra Bötticher



Kati Oberthür



Beate Scharf

### Hauswirtschaft:

**Haustechnischer Dienst:** Winfried Stöber

**Anmeldung:** Zu allen Kursen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie sollte – möglichst mit Angabe der Kursnummer - per E-Mail erfolgen. Wenn Sie Fragen zu den Veranstaltungen haben, können Sie uns gern anrufen (Kontaktdaten siehe Umschlagseite). Sind Kurse über- bzw. unterbelegt, werden Sie benachrichtigt und bekommen bereits gezahlte Beiträge zurück. Der Anmeldeschluss ist bei jedem Kurs ersichtlich, Kurzentschlossene können sich telefonisch über freie Plätze informieren.

**Kursgebühr:** ist bei jedem Kurs ersichtlich. Die Preise enthalten gegebenenfalls die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Sie entsprechen jedoch nicht den Realkosten. Trotz Förderung des Landkreises und des Landesprogramms „Solidarisches Zusammenleben der Generationen“ entstehen ungedeckte Kosten, für die das Bistum Erfurt aufkommt.

**Ermäßigung:** Niemand soll aus Kostengründen auf Bildungsangebote verzichten müssen. Individuell kann eine Ermäßigung der Kursgebühren gewährt werden; besonders Empfängern von Wohngeld, Kindergeldzuschlag, Bürgergeld und bei Personen in besonderen Lebenssituationen. Eine Ratenzahlung ist ebenfalls möglich.

**Überweisung der Kursgebühr:** Bei längerfristigen Kursen bitten wir um Überweisung des Betrages auf unser Konto (siehe Umschlagseite) - Ratenzahlung möglich. Bei Tages- oder Abendkursen ist die Kursgebühr am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten.

**Stornierung:** Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Nach diesem Zeitraum müssen wir Ihnen die Kursgebühren in Rechnung stellen. Informieren Sie uns bitte umgehend, wenn Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, um Interessierten der Warteliste die Gelegenheit zur Teilnahme zu ermöglichen.

**Fotos:** Wir fotografieren bei unseren Veranstaltungen und nutzen die Fotos für unsere Öffentlichkeitsarbeit (Website, Programmheft, ...). Wir bitten dann um eine schriftliche Einverständniserklärung, die widerrufen werden kann.

**Haftung:** Die Teilnahme an den Veranstaltungen begründet keine Haftung des Familienzentrums für Schäden jeglicher Art gegenüber den Teilnehmer:innen.

**Datenschutz:** Wir gehen sorgsam mit den persönlichen Daten um. Sie werden ausschließlich für die Bearbeitung Ihrer Anliegen und die Kursorganisation (Hausintern) verwendet.

**Gutscheine:** Machen Sie Ihren Freunden, Kindern, Enkeln oder (Groß-)Eltern eine Freude und verschenken Sie einen Gutschein für eine Veranstaltung aus unserem Programm.

**KursleiterInnen gesucht:** Haben Sie Lust und Zeit bei uns KursleiterIn zu werden? Wir freuen uns über neue Ideen, die unser Programm bereichern und fantasievoll und abwechslungsreich gestalten. Wenn Sie eine entsprechende Qualifikation oder besondere Fähigkeiten und Freude an der Arbeit mit Menschen haben, sprechen Sie uns an!

## Erschlossenes Bauland hinter dem Kerbschen Berg



### EW Projekt GmbH

Die EW Projekt GmbH, eine Tochtergesellschaft der Eichsfeldwerke GmbH, bietet Bauinteressierten ein umfassendes Leistungsspektrum, das von der Erschließung und Vermarktung von Baugrundstücken bis hin zur Vorbereitung, Durchführung und Kontrolle kommunaler Bauprojekte reicht.

Für private Investoren, die sich für ein Baugrundstück im Eichsfeld interessieren, hält sie derzeit u. a. attraktive Angebote in Dingelstädt und Ecklingerode bereit.

**Weitere Infos unter:**  
[www.eichsfeldwerke.de/bauplaetze](http://www.eichsfeldwerke.de/bauplaetze)



Erschließungsträger  
Projektleitung | Vermarktung

**EW Projekt GmbH**  
Philipp-Reis-Straße 2  
37308 Heilbad Heiligenstadt  
Tel.: 03606 / 655-170  
Mail: [info@ew-netz.de](mailto:info@ew-netz.de)





### Anfahrt mit dem Bus

Heiligenstadt - Dingelstädt - Linie 6 (Mo. - Fr. zwischen 6.00 und 17.00 Uhr - stündlich)  
Dingelstädt - Heiligenstadt

Duderstadt - Leinefelde-Worbis - Dingelstädt - Linie 1  
Dingelstädt - Leinefelde-Worbis - Duderstadt

### Anfahrt mit dem Zug und Rufbus:

Bahnhof Silberhausen, Strecke: Erfurt - Mühlhausen - Leinefelde - Heiligenstadt,  
14 Minuten mit dem Fahrrad oder mit dem Rufbus (eine Stunde vor Ankunft anfordern).

### Anfahrt mit dem Auto:



### Online-Kurse:

Für Online-Kurse benötigen die TeilnehmerInnen lediglich einen PC, einen Laptop oder ein Handy mit Internetverbindung und Kamera. Der Kurs findet über Zoom statt - die Teilnehmer:innen bekommen vor Kursbeginn eine E-Mail mit den nötigen Informationen; der online-Raum ist zwanzig Minuten vor Kursbeginn geöffnet - hier können sich die TeilnehmerInnen über einen Link unkompliziert einwählen. Bei technischen Problemen ist die Kursleitung in dieser Zeit telefonisch erreichbar.

<b>Inhalt</b>	
Geschäftsbedingungen .....	3
Anfahrt .....	5
Öffnungszeiten .....	76

## FREUDE AM GLAUBEN

Familiengottesdienste .....	16
Sommerfest .....	17
Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag.....	17
Adventsfeiern für Schulklassen.....	18
Andacht für verstorbene Kinder .....	18
Lichtfeier am 3. Advent .....	18
Familienkreuzweg .....	19
Ostervorbereitungen für die ganze Familie....	19
Karfreitagsliturgie für Kinder <u>ab 4 Jahren</u> .....	19
Feier der Osternacht für Kinder <u>ab 4 Jahren</u> ..	20
Ehevorbereitungseminar.....	20
Monatliches Familiengebet.....	20

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Kurse für werdende Eltern

Elterngeld, Grundsicherung u. v. m .....	21
Dunstan Babysprache.....	21
Still- und Milch-Cafe.....	22
Geburtsvorbereitung .....	22
Geburtsvorbereitung-Crash-Kurs .....	22

### Kurse für Eltern mit ihrem Baby

Rückbildungsgymnastik.....	23
Babymassage .....	23
PEKiP-Kurse .....	24
Familienzentrum Mobil .....	24
Zwergensprache.....	25

### Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Treff .....	25
Musikgarten .....	26
Klub der Knirpse.....	26
Spiel und Spaß am Weltkindertag .....	27
Natur und unsere Grenzgeschichte(n) .....	27

Lamas und Alpakas erleben.....	28
NEU! Märchen-Yoga .....	28
Nachmittag für Alleinerziehende.....	29
Vater-Kind-Nachmittage.....	29
Großeltern-Enkel-Nachmittage.....	30
Zeltwochenende für Väter und Kinder.....	30
Zeltwochenende für Familien .....	30
Nähkurse für (Groß-)Eltern und Kinder.....	31
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.	31
Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs.	32
Kindergartenprojekttag für starke Kinder.....	32

## KINDER UND JUGENDLICHE

Musik und Tanz .....	33
Gitarre für Anfänger / Fortgeschrittene .....	33
Winterferientage: Spielen, Basteln, Erleben...34	
Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre ..34	
Sommerferientage: Gottes Schöpfung .....	35
Resilienztraining für Kinder .....	35

## ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIEBENE

Lebensqualität im Alter .....	36
NEU!: Senioren Yoga – Yoga auf dem Stuhl...37	
Smartphone-Einsteigerkurs - NUR für Android.....37	
Smartphone-Aufbaukurs - NUR für Android .....	38
Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen.....38	

## TIPPS - INFORMATION - GESPRÄCH

Schlaf durch Baby! (Elterninfo) .....	39
Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung .....	39
Was Kinder klug und glücklich macht.....	40
Spielend lernen .....	40
Wutmonster - Impulsvortrag für Eltern .....	41
Wenn Kinder die Wut packt (Groß-/Elterninfo) ....	41
Elternkurse KESS-erziehen(Kindern von 3 - 10 J.) ..	42
KESS-erziehen „Geschwister“ .....	42

KESS „Abenteuer Pubertät“ .....	43
Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo) .....	44
Stress lass nach!!! (Elterninfo) .....	44
Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung u. Scheidung .....	45
Eltern-AG .....	45
Erste Hilfe am Kind .....	45
Kinderkrankheiten natürlich lindern .....	46
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter .....	46
Eichsfelder Tag für pflegende Angehörige .....	47
Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit .....	48
NEU: Geht behütet sterben? .....	49
Wie Kinder trauern - Großeltern- / Elternabend .....	49
Trauernde Kinder u. Jugendliche - Fortbildungstag .....	50
„Die Schatzkiste sind wir“ - Fortbildungstag .....	51
Willkommen in der Familienkirche .....	51
Mit Kindern die Fasten- u. Osterzeit erleben .....	52
Obstbaumschnitt .....	52
Gitarre für Erwachsene - Grundkurs .....	53
<b>Gitarren-Crashkurs .....</b>	<b>53</b>

### ENTSPANNUNG-GESUNDHEIT-ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung von Kindern .....	54
Beikost! Brei oder Breifrei (BLW) .....	55
Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr .....	55
Zuckerfreie Ernährung .....	56
NEU!: Wählerisches Essverhalten - Was tun? .....	57
NEU!: Mahlzeiten vorkochen - neu entdeckt .....	57
Kräuterwanderung für Familien .....	58
Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung .....	58
Kleine Hildegard Heilkunde .....	59
Räuchern mit heimischen Kräutern .....	59
Frauen in Bewegung - Der Weg ist das Ziel ...	60
Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben .....	60
Paartanz - Grundkurs I und Grundkurs II .....	61
Yoga - Körper-, Atem- und Entspannungsübungen .....	61
Yoga - Kraftvoll und energiegeladen in den Tag .....	62
NEU!: Entspannter Rücken .....	62
Entspannung durch ZENbo ®Balance .....	63
Sommerfilm im Klostergarten .....	66

### KREATIVE ANGEBOTE

Nähkurse .....	67
Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial .....	68
Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren .....	68
Adventskränze wickeln und gestalten .....	68
Kränze und Türbögen aus Heu .....	69
Buchsbaumschmuck zur Kommunion .....	69
Badekugeln aus natürlichen Zutaten .....	69

### ANGEBOTE AUF ABRUF

Familienzentrum Mobil .....	70
Orte des Glaubens entdecken .....	70
Trauernde Kinder und Jugendliche .....	70
Pastorale Teamtage .....	71
Stressbewältigung u. Resilienztraining .....	71

### BERATUNGSANGEBOTE

Beratung für Schwangere und Familien .....	72
Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) .....	72
Frühförderung .....	72
Elternbegleiterinnen .....	73
Begleitung von trauernden Eltern .....	73

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen rechtzeitig an – es wäre schade, wenn wir einen Kurs absagen müssten, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen wollten.

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
<b>August 2024</b>			
Di, 13.08. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress	B. Mößner	21
Fr, 16.08. 20.00 Uhr	Schlaf durch Baby - Eltern-online-Kurs	M. Schnur	39
Sa, 17.08. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mo, 19.08. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	21
Mi, 21.08. 14.00 Uhr	Eichsfelder Tag für pflegende Angehörige		47
<b>So, 25.08. 14.30 Uhr</b>	<b>Sommerfest mit Familiengottesdienst</b>		17
Mo, 26.08. 17.15 Uhr	Gitarre für Kinder - Anfängerkurs (10x)	M. Goedecke	33
Mo, 26.08. 18.15 Uhr	Gitarre für Erwachsene - Anfängerkurs (5x)	M. Goedecke	53
Mi, 28.08. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Sa, 31.08. 09.30 Uhr	Selbstverteidigung - für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren (2x)	S. Heddinga	31
Sa, 31.08. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
<b>September 2024</b>			
Mo, 02.09. 16.30 Uhr	Musik und Tanz - für Kinder von 4 - 6 Jahren (10x)	R. Gries	33
Mo, 02.09. 18.15 Uhr	Gitarre für Erwachsene - Anfängerkurs (5x)	M. Goedecke	53
<b>Di, 03.09. 18.00 Uhr</b>	<b>Ökumenische Schöpfungsandacht</b>		16
Di, 03.09. 19.30 Uhr	KESS-erziehen - Geschwister (2x)	B. Hupe	43
Mi, 04.09. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Do, 05.09. 19.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs 1 (11x)	G. Hartung	61
Do, 05.09. 20.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs 2 (11x)	G. Hartung	61
Fr, 06.09. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Fr, 06.09. 16.30 Uhr	Entspannter Rücken (8x)	E. Görke	62
Sa, 07.09. 09.30 Uhr	Beikost! - Brei oder Breifrei (BLW)	C. Schreier	55
Di, 10.09. 10.00 Uhr	Babymassage	Z. Brilke	23
Di, 10.09. 16.00 Uhr	Resilienztraining - für Kinder von 9 - 12 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Mi, 11.09. 19.30 Uhr	Manchmal wecken meine Kinder das Wutmonster in mir - online-Impulsvortrag	T. Montag	41
Fr, 13.09. 08.00 Uhr	Pastorale Fortbildung für Mitarbeiter:innen einer Kindertageseinrichtung	C. Kellner	51
Fr, 13.09. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Sa, 14.09. 13.00 Uhr	ZENbo®Balance - bewegte Entspannung	E. Görke	63
Do, 19.09. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48



Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Fr, 20.09. 15.00 Uhr	<b>Spiel und Spaß am Weltkindertag</b>		<b>27</b>
So, 22.09. 10.30 Uhr	<b>Familiengottesdienst</b>		<b>17</b>
Di, 24.09. 18.00 Uhr	Federball - für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. u. A. Metz	60
Di, 24.09. 19.00 Uhr	Elterntreff: Wählerisches Essverhalten der Kinder - Was tun?	J. Rempe	57
Di, 24.09. 19.30 Uhr	Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien	S. Rodenstock-Köhler	68
Mi, 25.09. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Mi, 25.09. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	58
Do, 26.09. 16.30 Uhr	Kleine Hildegard-Heilkunde	M. Bieder	59
Fr, 27.09. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Sa, 28.09. 09.30 Uhr	Willkommen in der Familienkirche - ein leben- diges Gottesdienstmodell für Kinder kennen lernen	M. Hoffmeister	51
Sa, 28.09. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
So, 29.09. 15.00 Uhr	Lama-Spaziergang für Familien	J. Hagedorn	28

### Oktober 2024

Di, 08.10. 15.30 Uhr	Resilienztraining - für Kinder von 5 - 8 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Mi, 09.10. 10.00 Uhr	Geführte Rundwanderung am grünen Band - (Groß-Eltern mit Kindern ab 5 J.)	S. Sander	27
Do, 10.10. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 und 3 Jahren	R. Gries	26
Do, 10.10. 19.00 Uhr	Zuckerfreie Ernährung (2x)	J. Rempe	56
Sa, 12.10. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
Di, 15.10. 17.00 Uhr	Wann ist mein Kind schulreif - Elterninfo	S. Wenderott	44
Mi, 16.10. 19.30 Uhr	Nähkurs für Anfänger:innen (4x)	B. Weigmann	67
Do, 17.10. 09.30 Uhr	Stressbewältigung u. Resilienztraining (2x)	E. Blossat	64
Do, 17.10. 17.30 Uhr	Eltern bleiben Eltern - Trotz Trennung und Scheidung	C. Traubel	45
Fr, 18.10. 10.00 Uhr	Smartphone-Einsteiger-Kurs für Android	D. Napp	37
Fr, 18.10. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Mo, 21.10. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	DRK	45
Di, 22.10. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	62
Di, 22.10. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
Di, 22.10. 19.30 Uhr	KESS-erziehen für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren (5x)	B. Hupe	42
Di, 22.10. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen	F. Herzberg	65
Mi, 23.10. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	55

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Mi, 23.10. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Fr, 25.10. 10.00 Uhr	Smartphone-Aufbau-Kurs für Android	D. Napp	38
Fr, 25.10. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Sa, 26.10. 09.30 Uhr	Capacitar-Workshop	A. Rhode	64
Sa, 26.10. 10.00 Uhr	Gitarrencrash-Kurs (3x)	R. Zengerling	53
Sa, 26.10. 13.00 Uhr	ZENbo@Balance - bewegte Entspannung	E. Görke	63
Sa, 26.10. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
<b>So, 27.10. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		<b>17</b>
Mo, 28.10. 16.00 Uhr	Töpfern für Kinder von 7 - 10 Jahren (4x)	A. Sauer	68
Mo, 28.10. 19.30 Uhr	Nestwärme die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag	T. Montag	39
Di, 29.10. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	22
Di, 29.10. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	23
Di, 29.10. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen (4x)	F. Herzberg	65
Mi, 30.10. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Mi, 30.10. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbil- dung für Lehrer- und Erzieher:innen	A. Hagedorn	50
Mi, 30.10. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit u. Alter (2x)	H. Sterner	46

## November 2024

Sa, 02.11. 09.00 Uhr	Die Kraft der ersten 1000 Lebenstage - Grundstein für eine gesunde Ernährung	J. Rempe	54
Sa, 02.11. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga - mit Kinder von 4 - 6 Jahren	M. Wolf	28
Mo, 04.11. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Mo, 04.11. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
Mo, 04.11. 17.30 Uhr	100Pro - Verwöhn-Programm für Frauen	A. Rhode	65
Mo, 04.11. 19.30 Uhr	Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit	Dr. T. Levi	49
Di, 05.11. 16.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	30
Di, 05.11. 19.30 Uhr	Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse, M. Klocke	59
Fr, 08.11. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Sa, 09.11. 13.00 Uhr	Obstbaumschnitt - ganz praktisch	A. u. F. Goldhagen	52
Sa, 09.11. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
Fr, 15.11. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Fr, 15.11. 20.00 Uhr	Kinderkrankheiten natürlich lindern - online	M. Schnur	46
Sa, 16.11. 10.00 Uhr	Body & Mind Tagesretreat für Frauen	E. Görke	66
Mo, 18.11. 19.30 Uhr	Natürliche Badekugeln selbst herstellen	Dr. G. Hentrich	69

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Do, 21.11. 19.30 Uhr	Was Kinder klug und glücklich macht - (Groß-)Elterninfo	V. Seeland	40
Fr, 22.11. 14.30 Uhr	Senioren-Yoga	E. Görke	37
Fr, 22.11. 20.00 Uhr	Meal Prep - Vorkochen von Mahlzeiten	J. Rempe	57
Sa, 23.11. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga - mit Kindern von 4 - 6 Jahren	M. Wolf	28
Sa, 23.11. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31
Sa, 23.11. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
<b>So, 24.11. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		<b>17</b>
Mo, 25.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	68
Di, 26.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	68
Mi, 27.11. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Mi, 27.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	68
Mi, 27.11. 20.15 Uhr	Beikost! - Brei oder Breifrei (BLW) - online	C. Schreier	55
<b>Sa, 30.11. 15.00 Uhr</b>	<b>Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1. Advent</b>		<b>17</b>

### Dezember 2024

Di, 03.12. 10.00 Uhr	Babymassage	Z. Brilke	23
Mi, 04.12. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
<b>So, 08.12. 19.00 Uhr</b>	<b>Weltweites Kerzenleuchten - Andacht für verstorbene Kinder</b>		<b>18</b>
Di, 10.12. 19.30 Uhr	Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse, M. Klocke	59
<b>So, 15.12. 17.00 Uhr</b>	<b>Lichtfeier am 3. Advent</b>		<b>18</b>
Mi, 18.12. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22

### Januar 2025

Di, 07.01. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	23
Di, 07.01. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	22
Di, 07.01. 18.00 Uhr	Federball für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. u. A. Metz	60
Mi, 08.01. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Mi, 08.01. 19.30 Uhr	Nähkurs für Anfänger:innen (4x)	B. Weigmann	67
Do, 09.01. 16.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 und 3 Jahren	R. Gries	26
Do, 09.01. 19.00 Uhr	Zuckerfreie Ernährung (2x)	J. Rempe	56
Sa, 11.01. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
<b>So, 12.01. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst „Abschied von der Krippe“</b>		<b>17</b>
Di, 14.01. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	62

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 14.01. 19.30 Uhr	KESS-erziehen für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren - online-Kurs (6x)	B. Hupe	42
Di, 14.01. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen	S. Stitz	65
Do, 16.01. 19.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs 1 (14x)	G. Hartung	61
Do, 16.01. 20.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs 2 (14x)	G. Hartung	61
Sa, 18.01. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga - mit Kindern von 4 - 6 Jahren	M. Wolf	28
Sa, 18.01. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31
Sa, 18.01. 10.00 Uhr	Gitarrencrash-Kurs (3x)	R. Zengerling	53
Sa, 18.01. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mo, 20.01. 19.30 Uhr	Wie Kinder trauern (Groß-)Elterninfo	A. Hagedorn	49
Di, 21.01. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen (4x)	S. Stitz	65
Mi, 22.01. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	55
Mi 22.01. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	61
Sa, 25.01. 09.30 Uhr	Capacitar-Workshop	A. Rhode	64
Mo, 27.01. 16.30 Uhr	Musik und Tanz - für Kinder von 4 - 6 Jahren (10x)	R. Gries	33
Di, 28.01. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
Mi, 29.01. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
<b>Februar 2025</b>			
Di, 04.02. 09.00 Uhr	Winterferientage (Dienstag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 4. Klasse	D. Napp	34
Di, 04.02. 10.00 Uhr	Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahren	A. Hagedorn U. Stöber	34
Mo, 10.02. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	21
Mi, 12.02. 20.15 Uhr	Beikost! - Brei oder Breifrei (BLW) - online	C. Schreier	55
Di, 18.02. 10.00 Uhr	Babymassage	Z. Brilke	23
Mi, 19.02. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter (2x)	H. Sterner	46
Fr, 21.02. 16.00 Uhr	Geburtsvorbereitung - Crashkurs (2x)	Z. Brilke	22
Fr, 21.02. 20.00 Uhr	Schlaf durch Baby - Eltern-online-Kurs	M. Schnur	39
Sa, 22.02. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
<b>So, 23.02. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		<b>17</b>
Mo, 24.02. 16.00 Uhr	Töpfern für Kinder von 7 - 10 Jahren (4x)	A. Sauer	68
Di, 25.02. 16.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	30
Mi, 26.02. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Mi, 26.02. 19.30 Uhr	Nestwärme die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag	T. Montag	39
Mi, 26.02. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36

März 2025

Sa, 01.03. 09.30 Uhr	Selbstverteidigung - für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren (2x)	S. Heddinga	31
Sa, 01.03. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
Di, 04.03. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	23
Di, 04.03. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	22
Sa, 08.03. 13.00 Uhr	Obstbaumschnitt - ganz praktisch	A. u. F. Goldhagen	52
Mo, 10.03. 08.30 Uhr	Pastorale Fortbildung - Mit Kindern die Fasten - und Osterzeit erleben	C. Kellner	52
Mo, 10.03. 19.30 Uhr	KESS-erziehen - „Abenteuer Pubertät (5x)	P. Nagler	43
Di, 11.03. 19.00 Uhr	Elterntreff. Wählerisches Essverhalten der Kinder - Was tun?	J. Remppe	57
Di, 11.03. 19.30 Uhr	KESS-erziehen - Geschwister (3x)	B. Hupe	43
Di, 11.03. 19.30 Uhr	Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit	Dr. T. Levi	49
Mi, 12.03. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbil- dung für Lehrer- und Erzieher:innen	A. Hagedorn	50
Mi, 12.03. 19.30 Uhr	Wutmonster - online-Impulsvortrag	T. Montag	41
Mi, 12.03. 19.30 Uhr	Nähkurs für Fortgeschrittene (4x)	B. Weigmann	67
Do, 13.03. 17.30 Uhr	100Pro - Verwöhn-Programm für Frauen	A. Rhode	65
Mo, 17.03. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
Di, 18.03. 08.00 Uhr	Yoga (8x)	M. Wolf	62
Mi, 19.03. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im 1. Lebensjahr	N. Huwe	55
Fr, 21.03. 20.00 Uhr	Kinderkrankheiten natürlich lindern - online	M. Schnur	46
<b>So, 23.03. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		<b>17</b>
Di, 25.03. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	DRK	45
Di, 25.03. 19.30 Uhr	Kränze und Türbögen aus Heu	S. Rodenstock-Köhler	69
Mi, 26.03. 09.30 Uhr	Stressbewältigung u. Resilienztraining (2x)	E. Blossat	64
Mi, 26.03. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Do, 27.03. 17.30 Uhr	Dem Stress im Familienalltag gewachsen sein - Elterninfo	C. Traubel	44
Sa, 29.03. 09.30 Uhr	Märchen-Yoga - mit Kindern von 4 - 6 Jahren	M. Wolf	28
Sa, 29.03. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31



Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 29.03. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
<b>So, 30.03. 15.30 Uhr</b>	<b>Familienkreuzweg für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren</b>		<b>19</b>

## April 2025

Di, 01.04. 17.00 Uhr	Spielend lernen - (Groß-)Elterninfo	S. Wenderott	40
Mi, 02.04. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
Sa, 05.04. 09.30 Uhr	Beikost! - Brei oder Breifrei (BLW)	C. Schreier	55
Sa, 05.04. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
Mo, 07.04. 15.30 Uhr	Resilienztraining - für Kinder von 5 - 8 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Mi, 09.04. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Do, 10.04. 10.00 Uhr	Geführte Rundwanderung am grünen Band - (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren	S. Sander	27
<b>Sa, 12.04. 15.00 Uhr</b>	<b>Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern</b>		<b>19</b>
<b>Fr, 18.04. 17.00 Uhr</b>	<b>Karfreitagsliturgie für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren</b>		<b>19</b>
<b>Sa, 19.04. 19.00 Uhr</b>	<b>Feier der Osternacht für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren</b>		<b>20</b>
Di, 22.04. 10.00 Uhr	Babymassage	Z. Brilke	23
Mi, 23.04. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Mi, 23.04. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	58
Mi, 23.04. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	61
Mi, 23.04. 19.30 Uhr	Buchsbaumschmuck zur Kommunion	S. Rodenstock-Köhler	69
Do, 09.01. 16.00 Uhr	Musikgarten - musikalische Früherziehung	R. Gries	26
	17.00 Uhr für Eltern mit Kindern von 2 und 3 Jahren		
Sa, 26.04. 09.00 Uhr	Die Kraft der ersten 1000 Lebenstage - Grundstein für eine gesunde Ernährung	J. Rempe	54
Sa, 26.04. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Sa, 29.03. 10.00 Uhr	Nähkurs - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder	B. Weigmann	31
Di, 29.04. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen	F. Herzberg	65

## Mai 2025

<b>So, 04.05. 10.00 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst nach der Brandprozession</b>		<b>17</b>
So, 04.05. 15.00 Uhr	Lama-Spaziergang für Familien	J. Hagedorn	28
Mo, 05.05. 16.00 Uhr	Resilienztraining für Kinder von 9 - 12 Jahren (3x)	C. Sieland	35
Di, 06.05. 10.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik (5x)	Z. Brilke	23

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 06.05. 12.30 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	Z. Brilke	22
Di, 06.05. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen (4x)	F. Herzberg	65
Do, 08.05. 17.00 Uhr	Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit	K. Fischer	48
Di, 13.05. 19.30 Uhr	Wenn Kinder die Wut packt - (Groß-)Elterninfo	V. Seeland	41
Fr, 16.05. 10.00 Uhr	Smartphone-Einsteiger-Kurs für Android	D. Napp	37
Fr, 16.05. 14.00 Uhr	Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung	M. Bieder	58
Sa, 17.05. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29
Mi, 21.05. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller / D. Fütterer	36
Do, 22.05. 19.00 Uhr	Zuckerfreie Ernährung (2x)	J. Rempe	56
Fr, 23.05. 10.00 Uhr	Smartphone-Aufbau-Kurs für Android	D. Napp	38
Sa, 24.05. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
<b>So, 25.05. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		<b>17</b>
Di, 27.05. 08.00 Uhr	Yoga (5x)	M. Wolf	62
Mi, 28.05. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22

### Juni 2025

Mo, 02.06. 16.00 Uhr	Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes	A. Hagedorn	21
Di, 10.06. 10.00 Uhr	Babymassage	Z. Brilke	23
Mi, 11.06. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	58
Fr, 20.06. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Väter mit Kindern	P. Schröter, N. N.	30
Sa, 21.06. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mi, 25.06. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Fr, 27.06. 20.30 Uhr	Sommerfilm im Klostergarten		66
Sa, 28.06. 14.30 Uhr	Nachmittag für Väter mit Kind/ern	A. Eichner	29

### Juli 2025

Mo, 07.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	35
Mi, 09.07. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse, M. Klocke	58
Sa, 12.07. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	29
Mi, 16.07. 09.00 Uhr	Still- und Milch-Cafe	M. Hucke	22
Fr, 18.07. 20.30 Uhr	Sommerfilm im Klostergarten		66

### August 2025

Fr, 15.08. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Familien	P. Schröter, N. N.	30
----------------------	-----------------------------	--------------------	----



## G 1

## Familiengottesdienste

### Termine:

- 25.08.2024, 14.30 Uhr *Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest, S. 17*
- 22.09.2024, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 27.10.2024, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 24.11.2024, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 12.01.2025, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, Abschied von der Krippe, S. 17*
- 23.02.2025, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 23.03.2025, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 18.04.2025, 17.00 Uhr *Karfreitagliturgie, S. 19*
- 19.04.2025, 19.00 Uhr *Feier der Osternacht, S. 20*
- 04.05.2025, 10.00 Uhr *Familiengottesdienst nach der Brandprozession im Klostergarten mit Mittagessen und Aktionen (09.30 Uhr ab St. Gertrud)*
- 25.05.2025, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 29.06.2025, 10.00 Uhr *Familienwallfahrt Hülfensberg  
- Mitgestaltung durch das Familienzentrum*
- 24.08.2025, 14.30 Uhr *Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest, S. 17*

### Familienandachten mit anschließenden Aktionen

- 03.09.2024, 18.00 Uhr *ökumenische Schöpfungsandacht*
- 20.09.2024, 15.00 Uhr *Kleine Andacht zum Weltkindertag  
mit Spiel- und Bastelangeboten, S. 27*
- 30.11.2024, 15.00 Uhr *Besinnlich-kreativer Nachmittag vor dem 1. Advent, S. 17*
- 08.12.2024, 19.00 Uhr *Weltweites Kerzenleuchten, S. 18*
- 15.12.2024, 17.00 Uhr *Lichtfeier, S. 18*
- 30.03.2025, 15.30 Uhr *Familienkreuzweg,  
für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren, S. 19*
- 12.04.2025, 15.00 Uhr *Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern, S. 19*

## G 2

## Familiengottesdienste

*Für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern -  
kindgemäß gestaltet für Kinder ab 4 Jahren*

Eltern, Großeltern und (Enkel-)Kinder sind herzlich eingeladen, den Gottesdienst mitzufeiern. Hier kann Kirche in kindgemäßer Form entdeckt, Gemeinschaft erlebt und somit Gott und seine Liebe erfahrbar gemacht werden. Im Anschluss kann man noch etwas verweilen und Gemeinschaft erleben.

*Termine:* im Garten, in der Kirche oder im Saal des Familienzentrums:  
Sonntag, 22.09., 27.10., 24.11.2024,  
12.01., 23.02., 23.03., 04.05., 25.05.2025

*Zeit:* 10.00 oder 10.30 Uhr (aktuell siehe Webseite)

außerdem: jeden 2. Sonntag des Monats, 10.00 Uhr Familiengottesdienst auf dem Hülfsenberg (bei Geismar)

## G 3

## Sommerfest

*Mit Familiengottesdienst für Jung und Alt im Klostergarten*

Alle, die das Familienzentrum besuchen oder sich dem Kerbschen Berg verbunden fühlen, sind zum Sommerfest eingeladen. Beginn ist um 14.30 Uhr mit einem Familiengottesdienst. Anschließend können sich Groß und Klein auf vielfältige Angebote freuen.

*Termine:* **Termin 1:** Sonntag, 25. August 2024  
**Termin 2:** Sonntag, 24. August 2025

*Zeit:* 14.30 Uhr - Familiengottesdienst im Klostergarten  
15.30 Uhr - Spiel- und Bastelangebote, Kaffee, Kuchen, Eis, Gebrilltes

## G 4

## „Wir läuten den Advent ein ...“

*Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag für Familien*

Eine gute Tradition ist die Einstimmung auf den Advent, zu der in diesem Jahr wieder (Groß-) Eltern und Kinder gemeinsam eingeladen sind. Wir beginnen in der Klosterkirche mit einer Andacht. Anschließend gibt es im Familienzentrum Kaffee und Kuchen. Danach haben alle die Möglichkeit, adventlichen Schmuck zu basteln und kleine Geschenke herzustellen.

*Termin:* Samstag, 30. November 2024

*Zeit:* 15.00 - 18.00 Uhr

*Leitung:* Bergteam

*Teilnehmerbeitrag:* Erstattung der Materialkosten

## G 5

## Adventsfeiern für Schulklassen

*Für SchülerInnen der 1. bis 4. Klasse, LehrerInnen und Eltern*

Für die Gestaltung einer Adventsfeier wird oft eine beträchtliche Menge an Energie und insbesondere Unterrichtszeit aufgewendet. Im Familienzentrum hingegen wird eine Adventsfeier organisiert, die Eltern und Kinder dazu einlädt, ihre individuellen Fähigkeiten einzubringen und eine lebendige sowie besinnliche Zeit miteinander zu verbringen. Dies geschieht durch verschiedene Aktivitäten wie Musik, kreative Angebote, interaktive Geschichten, sowie das gemeinsame Genießen von Adventskaffee und Plätzchen.

*Termine: Dienstag, 03.12., Mittwoch, 04.12., Donnerstag, 05.12.2024,*

*Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr*

*Leitung: D. Napp*

*Teilnehmerbeitrag: 17,00 EUR pro Familie (inkl. Bastelmaterial, Kaffee und Gebäck)*

*Ermäßigungen und nähere Informationen nach Anfrage*

## G 6

## Weltweites Kerzenleuchten

*Andacht für verstorbene Kinder*

Am zweiten Sonntag im Dezember wird weltweit aller verstorbenen Kinder mit Kerzen und in Gottesdiensten gedacht. Jedes Licht steht für das Wissen, dass diese Kinder nicht vergessen werden und es schlägt Brücken von einem betroffenen Menschen zum anderen. Während der Andacht können alle Betroffenen Lichter für die verstorbenen Kinder entzünden und ihrer gedenken.

*Termin: Sonntag, 08. Dezember 2024*

*Zeit: 19.00 Uhr*

*Ort: Klosterkirche Kerbscher Berg*

*Verantwortlich: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin,  
Bruder René vom Hülfsberg*

## G 7

## Lichtfeier am 3. Advent

*Adventritual - Beginn 17.00 Uhr*

Groß und Klein, Familien und Alleinstehende, Alt und Jung sind zur Lichtfeier auf den Kerbschen Berg eingeladen. Auf dem Vorplatz der Kirche wird sich in der Dämmerung versammelt und mit Liedern, Geschichten und Gebet gemeinsam Christus - dem Licht - entgegengegangen. Die Kinder können ihre Laternen mitbringen.

Im Anschluss sind alle zum Aufwärmen mit Kinderpunsch und Glühwein eingeladen.



## G 8

## Familienkreuzweg

*Für Familien mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren*

Familien sind herzlich zu einem eigens für Kinder gestalteten Kreuzweg eingeladen. Bei guten Wetter können sich (Groß-)Eltern und Kinder gemeinsam auf den Weg zu den verschiedenen Kreuzwegstationen - rund um den Kerbschen Berg - machen, um dort zu beten, zu singen und damit auf kindgerechte Weise an den Leidensweg Jesu erinnern.

*Termin:* Sonntag, 30. März 2025

*Zeit:* 15.30 Uhr, anschließend Kaffee im Familienzentrum

*(wenn möglich bitte durchgebackenen Kuchen / Gebäck mitbringen)*

*Treffpunkt:* 1. Station am Fuß des Kerbschen Berges, bei Regen in der Klosterkirche

*Leitung:* C. Kellner / B. Sieling, Gemeindefereferentin

## G 9

## Ostern entgegen

*Besinnlich-kreativer Nachmittag für Familien*

An diesem Nachmittag kann man sich gemeinschaftlich auf Ostern einstimmen. Wir beginnen mit einer Andacht in der Klosterkirche, in der mit Spiel, Lied und Gebet auf das Ostergeschehen geschaut wird. Anschließend, ab 15.30 Uhr, sind alle zu schönen Osterbasteleien im ganzen Haus eingeladen. - Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

*Termin:* Samstag, 12. April 2025

*Zeit:* 15.00 - 18.00 Uhr

*Leitung:* Bergteam

*Teilnehmerbeitrag:* Erstattung der verbrauchten Materialkosten

## G 10

## Karfreitagsliturgie für Kinder

*Für Eltern/Großeltern mit (Enkel-)Kindern ab 4 Jahren*

Der Karfreitag ist im Zusammenhang mit Ostern für Christen ein wichtiger Feiertag. An ihm gedenken die Kirchen des Kreuzestodes Jesu Christi, in Erwartung seiner Auferstehung. Für Kinder ist dies häufig nur schwer zu verstehen. Da können zwischen Wohnungsputz und Eierfärben schon einige Fragen aufkommen.

Eingeladen wird zu einer - für Kinder ab vier Jahren - gestalteten Karfreitagsliturgie, die den Blick auf wesentliche Inhalte unseres Glaubens richtet. Mit verschiedenen kindgerechten Methoden wird an das Leiden und Sterben Jesu erinnert.

Auch traditionelle Elemente werden in die Liturgie mit einbezogen.

*Termin:* Freitag, 18. April 2025

*Zeit:* 17.00 - 18.00 Uhr

*Leitung:* Bergteam

**G 11**

**Feier der Osternacht für Kinder**

*Für Eltern/Großeltern mit (Enkel-)Kindern ab 4 Jahren*

Der Osternachtgottesdienst ist der Höhepunkt der drei österlichen Tage: Mit vielen Zeichen und Symbolen - doch auch kindgerecht - wird dieser Gottesdienst gefeiert. So ist er für Groß und Klein sehr ansprechend. Am Osterfeuer werden die große - und auch die selbst mitgebrachte - Osterkerze entzündet. Nach dem Festgottesdienst kann sich jede Familie in mitgebrachten Gefäßen frisch geweihtes Osterwasser der Taufenerneuerung mit nach Hause nehmen und so den Ostersegen ins eigene Heim tragen. (Osterkerzen und Weihwassergefäße können am Sonntag zuvor bei uns gestaltet werden - Seite 19, G 9)

Termin/Zeit: *Samstag, 19. April 2025, 19.00 - 20.00 Uhr*

Leitung: *Das Bergteam mit Dr. A. Rademacher*

**G 12**

**Unterwegs zur Ehe**

*Ehevorbereitungsseminar*

Geplant sind zwei Ehevorbereitungsseminare im Familienzentrum. Darüber hinaus finden über das Jahr verteilt in verschiedenen Pfarrgemeinden und den Bildungshäusern - „St. Ursula“, Erfurt, „Marcel-Callo-Haus“, Heilbad Heiligenstadt - Ehevorbereitungsseminare statt.

Termine/Zeit: *ab 1. Oktober 2024 sind Termine und Orte für 2025 auf [https://www.bistum-erfurt.de/glaube\\_gottesdienst\\_spiritualitaet/sakramente/](https://www.bistum-erfurt.de/glaube_gottesdienst_spiritualitaet/sakramente/) zu finden*

Anmeldung: *Referat Erwachsenenseelsorge Heiligenstadt, Tel.: 03606 667410*

**Monatliches Familiengebet**

*Im Gebet einander tragen*

Der Herr segne dich, er lasse dein Leben gelingen,  
deine Hoffnung erblühen, deine Früchte reifen.  
Der Herr behüte dich, er umarme dich in deiner Angst,  
er schütze dich in deiner Not, er erfülle dich mit Seiner Liebe.  
Der Herr nehme dich an die Hand, führe, begleite und halte dich.  
Sein Segen komme über dich und bleibe alle Zeit mit dir.  
Amen

Einmal im Monat versammeln wir uns als Hausgemeinschaft,  
um in den Anliegen, Sorgen und Freuden aller, die unser Haus besuchen,  
zu beten.



## Kurse für werdende Eltern

**E 1**

### Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, ...

*Informationen rund um die Schwangerschaft  
und die Geburt eines Kindes*

Hier erhalten werdende Eltern Informationen und Beratung zu den gesetzlichen Ansprüchen wie Mutterschutz, Elternzeit, Bundeselterngeld, Kindergeld, Sorgerecht und Unterhalt sowie Unterstützung bei der Beantragung von Stiftungsmitteln bei der Thüringer Stiftung „Hand in Hand“ und der finanziellen Grundabsicherung durch Bürgergeld.

*Termine: Montag, 19.08., 04.11.2024, 10.02., 02.06.2025*

*Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr, auch Einzelberatung möglich (S. 72)*

*Leitung: A. Hagedorn (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere und Familien)*

*Anmeldung: erwünscht*

**E 2**

### Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress

*Workshop für werdende Eltern oder  
Eltern mit Neugeborenen bis 12 Wochen*

Neugeborene Babys verwenden von Geburt an spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse wie Hunger, Müdigkeit, Bauchschmerzen, das Bedürfnis Aufzustoßen und Unbehagen auszudrücken. In diesem Kurs lernen Eltern, die Signale des Weinens ihres Babys zu interpretieren. Das Ergebnis? Weniger Tränen, weniger Stress, mehr Schlaf und eine stärkere Einbindung der Väter. - Ein optimaler Start in eine glückliche Baby-Zeit von Tag eins an.

*Termin: Dienstag, 13. August 2024,  
eventuell ab März 2025 weitere Termine auf der Webseite*

*Zeit: 09.30 - 12.00 Uhr*

*Leitung: B. Mößner, Dunstan-Kursleiterin*

*Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, Förderung der AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“*

*Anmeldung: bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter  
<https://zwergensprache.com/zwergensprache/moessner.php>;  
barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

**E 3**

**Still- und Milch-Cafe**

*Für Schwangere, voll- und teilstillende Mütter und ihre Babys*

In einer herzlichen Atmosphäre, begleitet von duftendem Kaffee, Tee und leckeren Snacks, treffen sich hier werdende Mütter, die sich auf das Stillen vorbereiten möchten, sowie bereits stillende Mütter mit ihren Babys zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Eine erfahrene Stillberaterin steht ihnen zur Seite, bietet wertvolle Informationen und professionelle Beratung zu allen Fragen rund um das Stillen und die Ernährung von Säuglingen.

**Termine/Zeit:** 28.08., 25.09., 30.10., 27.11., 18.12.2024,  
29.01., 26.02., 26.03., 23.04., 28.05., 25.06., 16.07.2025  
Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr

**Leitung:** M. Hucke, Stillberaterin (AFS),  
Flaschen- und Formulierberaterin (FES)

**Teilnehmerbeitrag:** 6,00 EUR pro Treffen

**Anmeldung:** bis spätestens 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin

**E 4**

**Geburtsvorbereitung**

Dieser Kurs begleitet werdende Mütter ab etwa der 25. Schwangerschaftswoche und bereitet sie umfassend auf die Geburt vor. Die Teilnehmerinnen bekommen Informationen über den Geburtsverlauf, Möglichkeiten der Unterstützung durch Hebamme, Partner und Arzt sowie Techniken zur Entspannung, Bewegung und Schmerzbewältigung. Zudem werden praktische Tipps zur Babypflege und eine Einführung in die Aromatherapie vermittelt. Beim dritten Treffen haben (nach Absprache) auch die Väter die Möglichkeit teilzunehmen.

**Termine/Zeit:** **Kurs 1:** ab 29.10. - ca. 26.11.2024 **Kurs 2:** ab 07.01. - ca. 11.02.2025  
**Kurs 3:** ab 04.03. - ca. 01.04.2025 **Kurs 4:** ab 06.05. - ca. 03.06.2025  
**Kurs 5:** ab 12.08. - ca. 09.09.2025  
Dienstag, 12.30 - 14.30 Uhr (jeweils 5 Treffen)

*Geburtsvorbereitung-Crash-Kurs (gern auch mit Vätern)*

Dieser Kurs bezieht auch Väter mit ein und bietet ebenso kompakte Informationen zum Geburtsprozess, Partnerunterstützung sowie praktische Ansätze zur Schmerzlinderung und Babypflege.

**Termin/Zeit:** **Kurs 6:** 21. und 22. Februar 2025  
Freitag, 16.00 - 20.00 Uhr und Samstag, 09.00 - 14.00 Uhr

**Leitung:** Z. Brilke, Hebamme

**Unkostenbeitrag:** einmalig 5,00 EUR - am Kurstag, vor Ort, zahlbar

**Teilnehmerbeitrag:** nur für Väter (nur Crash-Kurs) 80,00 EUR (Förderung zu 100 % durch Krankenkassen möglich) - am Kurstag vor Ort zahlbar

**Anmeldung:** bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

## Kurse für Eltern mit ihrem Baby

**E 5****Rückbildungsgymnastik**

Nach der Geburt neigt die Beckenbodenmuskulatur oft dazu, geschwächt zu sein. Durch sanfte Übungen können Mütter diese Muskulatur wieder stärken. Der Kurs konzentriert sich auf die Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur. In der Regel kann mit dem Rückbildungsgymnastik-Kurs ab der 6. Woche nach der Geburt begonnen werden.

*Termine/Zeit:* **Kurs 1:** ab 29.10. - ca. 26.11.2024  
**Kurs 2:** ab 07.01. - ca. 11.02.2025  
**Kurs 3:** ab 04.03. - ca. 01.04.2025  
**Kurs 5:** ab 06.05. - ca. 03.06.2025  
**Kurs 6:** ab 12.08. - ca. 09.09.2025  
 Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr (jeweils 5 Treffen)

*Leitung:* Z. Brillke, Hebamme  
*Unkostenbeitrag:* einmalig 5,00 EUR - am Kurstag, vor Ort, zahlbar  
*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**E 6****NEU!: Babymassage**

Die Babymassage bietet Müttern eine wunderbare Gelegenheit, eine innige Bindung zu ihrem Baby zu entwickeln. Durch liebevolle Berührungen und sanftes Streicheln werden die Sinne des Babys angeregt und seine Entspannung gefördert. Darüber hinaus kann sie dazu beitragen, Verdauungsprobleme zu mildern und das Immunsystem zu stärken. Die Babymassage schafft eine besondere Zeit, die Mutter und Baby gemeinsam genießen können.

*Termine/Zeit:* **Kurs 1:** 10.09.2024  
**Kurs 2:** 03.12.2024  
**Kurs 3:** 18.02.2025  
**Kurs 4:** 22.04.2025  
**Kurs 5:** 10.06.2025  
**Kurs 6:** 16.09.2025  
 Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

*Leitung:* Z. Brillke, Hebamme  
*Teilnehmerbeitrag:* 30,00 EUR, inklusive Babymassageöl  
*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0151 68143144 oder zoe.brillke@gmail.com



### E 7

### PEKiP-Kurse - nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm

*Das erste spannende Jahr des Babys mit allen Sinnen erfahren*

In der PEKiP-Gruppe haben die Babys die Möglichkeit, durch Spiel und Bewegung, ihre Fähigkeiten und ihre Neugier auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Die Eltern können im Austausch untereinander von- und miteinander lernen und erhalten von der Gruppenleiterin Antworten, Anregungen und Unterstützung in den vielen Fragen des Elternseins.

*Termine/Zeit: montags-freitags, jeweils 08.45 Uhr oder 10.45 (90 Minuten), 22 Treffen*

*Leitung: R. Gries, A. Hagedorn, M. Schnur, A. Prohaska, M. Kesting  
Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterinnen*

*Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 9,00 EUR - Gesamtbetrag kann in zwei Raten überwiesen werden (Förderung zu 100 % durch Krankenkassen möglich; Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)*

*Anmeldung: Wegen der großen Nachfrage und zur besseren Planung ist es sinnvoll, sich schon bald nach der Geburt des Kindes anzumelden.*

### E 8

### Familienzentrum Mobil

*Spiel und Bewegung für Babys von 5 Monaten - 1,5 Jahren  
und Begegnungscafé der Generationen*

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um Familien mit Babys die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden. Der Eltern-Kind-Kurs ist gefüllt mit hilfreichen Anregungen zu Erziehung, Ernährung und Förderung der Jüngsten. Aber auch erste wertvolle Kontakte zu gleichaltrigen Babys und der Austausch unter den Eltern sind wesentliche Bestandteile des einstündigen Kurses.

Momentan nehmen Hundeshagen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Diedorf, Westhausen, Teistungen und Brehme dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Bei dem Wunsch einer Bürgermeisterin / eines Bürgermeisters, das Familienzentrum Mobil im eigenen Ort zu etablieren, oder sonstigen Fragen zu diesem Angebot, kann die Projektkoordinatorin Auskunft geben.

*Leitung: M. Schnur, C. Kellner  
Handy-Nr.: 0160 5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de*

*Teilnehmerbeitrag: pro Gruppentreffen 5,00 EUR*

*Nähere Infos: siehe Seite 70*

*Anmeldung: bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin*

**E 9**

**Zwergensprache**

*Für Eltern mit Baby ab 6 Monaten*

Die Babyzeichensprache ist eine liebevolle Begleitung in die Lautsprache. Mit den babyleichten Zeichen können schon Babys / Kleinkinder lernen, sich mitzuteilen, dies kann in vielen Situationen den Alltag erleichtern.

Im Baby-Kurs werden die Zeichen erlernt und die Anwendung erklärt. Es wird gesungen, gebastelt und Zeit für einen Austausch eingeräumt.

*Termine/Zeit: eventuell ab März 2025 Termine auf der Webseite  
freitags, 09.30 - 10.30 Uhr (12 Treffen)*

*Leitung: B. Mößner, Zwergensprache-Kursleiterin*

*Teilnehmerbeitrag: 126,00 EUR / 183,00 EUR Paar-, Geschwisterpreis, inkl. Liederheft - nach Absprache mit der Kursleiterin überweisen  
(von einigen Kassen bis zu 100 % bezuschusst)*

*Anmeldung: bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter  
<https://zwergensprache.com/zwergensprache/moessner.php>;  
barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

**Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder**

**E 10**

**Eltern-Kind-Treff**

*Spiel- und Gesprächsgruppen*

*für Mütter und Väter mit Kleinkindern bis zu 2 Jahren*

Gefüllt sind die gemeinsamen Runden mit Liedern und Spielen, Bewegungsanregungen und kreativem Tun. Darüber hinaus finden die Eltern hier eine Gruppe zum Austausch über Alltags- und Erziehungsfragen. Das Angebot **eines** thematischen Elternabends (siehe ab Seite 39, Kurse Nr. T 1 - T 6, T 10 - T 12) in unserem Haus kann zusätzlich kostenfrei in Anspruch genommen werden.

*Termine/Zeit: **Block 1:** ab 29.07.2024                      **Block 2:** ab 14.10.2024  
**Block 3:** ab 06.01.2025                      **Block 4:** ab 10.03.2025  
**Block 5:** ab 12.05.2025                      **Block 6:** ab 04.08.2025  
montags bis freitags, 09.15 - 11.00 Uhr,  
wöchentlich mit jeweils ca. 7 - 9 Treffen pro Block*

*Leitung: A. Prohaska, C. Kellner, päd. Mitarbeiterinnen*

*Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 7,00 EUR - In jedem Kursblock ist ein Treffen kostenfrei - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!  
(Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)*

*Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden*

## E 11

## Musikgarten

*Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 2 und 3 Jahren*

Im Musikgartenprojekt werden spielerisch viele musische Elemente aufgegriffen und vertieft. Kindgerechte Lieder, Verse und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Kinder mit allen Sinnen Musik erleben. Die Kinder können hier - zusammen mit ihren Eltern - beim gemeinsamen, aktiven Musizieren Freude an der Musik gewinnen.

**Termine/Zeit:** *Block 1, Kurs 1 und Kurs 2: ab 01. August 2024 (8 Treffen)*  
*Block 2, Kurs 1 und Kurs 2: ab 10. Oktober 2024 (9 Treffen)*  
*Block 3, Kurs 1 und Kurs 2: ab 09. Januar 2025 (10 Treffen)*  
*Block 4, Kurs 1 und Kurs 2: ab 24. April 2025 (9 Treffen)*  
*donnerstags, 16.00 - 16.45 Uhr oder 17.00 - 17.45 Uhr*

**Mitzubringen:** *rutschfeste Socken*

**Leitung:** *R. Gries, Referentin im Musikgarten-Projekt*

**Teilnehmerbeitrag:** *7,00 EUR pro Treffen - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!*

**Anmeldung:** *freie Plätze können erfragt werden*

## E 12

## Klub der Knirpse

*Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren*

Der „Klub der Knirpse“ ist ein Kursangebot für Eltern mit Kindern von 2 - 6 Jahren. Jeder Nachmittag ist eigens gestaltet mit Liedern, Spielen und Kreativideen – passend zur Jahreszeit und zum Kirchenjahr.

**Termine/Zeit:** *Block 1, Kurs 1: ab 06.08.2024*      *Block 1, Kurs 2: ab 13.08.2024*  
*Block 2, Kurs 1: ab 07.01.2025*      *Block 2, Kurs 2: ab 14.01.2025*  
*Block 3, Kurs 1: ab 29.04.2025*      *Block 3, Kurs 2: ab 06.05.2025*  
*dienstags, 16.00 - 17.45 Uhr, 14-tägig (6 - 10 Termine)*

**Leitung:** *D. Napp*

**Teilnehmerbeitrag:** *pro Treffen 7,00 EUR - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!*

**Anmeldung:** *freie Plätze können erfragt werden*

## Ideen-Post

Wir sammeln Ideen von Familien für Familien - Was wünscht Ihr Euch für Kursangebote vom Familienzentrum? Schreibt uns bitte gern per E-Mail oder Post.

**E 13**

**Spiel und Spaß am Weltkindertag**

Alle Kinder und ihre Familien sind eingeladen, den Nachmittag auf dem Kerbschen Berg zu verbringen. Nach einer kindergerechten Andacht, unter freiem Himmel, besteht die Möglichkeit, im Klostergarten ein mitgebrachtes Picknick zu genießen. Neben bunten Aktionen können Besucher über einen kleinen Flohmarkt schlendern oder selbst Kinderkleidung und Spielzeug aus zweiter Hand verkaufen. Bitte eigene Decken mitbringen und den Auf- und Abbau selbstständig organisieren. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

*Termin:* Freitag, 20. September 2024

*Zeit:* 15.00 - 18.00 Uhr

*Leitung:* D. Napp, P. Schröter

*Teilnehmerbeitrag:* kleine Spende

*Anmeldung:* erwünscht, jedoch nicht Bedingung

**E 14**

**Familien entdecken pure Natur und unsere Grenzgeschichte(n)**

*Geführte Wanderung am „Grünen Band“  
für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren*

Die Wanderung führt von Katharinenberg ausgehend durch die Kulturlandschaft zum Grünen Band. Auf dem Kolonnenweg wird die ehemalige Führungsstelle Katharinenberg, der heutige Grenzturm mit Ausstellung zur Grenzgeschichte, erwandert.

Vorbei an historischen Grenzsteinen und einem BT 9, Beobachtungsturm der Grenztruppen, führt der Weg durch eine Kastanienallee zum Ausgangspunkt zurück. Unterwegs kann man Sagenhaftes, Mythen und Wahrheiten sowie Geschichte zum Anfassen erleben.

*Termine:* **Kurs 1:** Mittwoch, 09. Oktober 2024

**Kurs 2:** Donnerstag, 10. April 2025

*Zeit:* 10.00 - 15.00 Uhr

*Treffpunkt:* Kirchenruine Katharinenberg, Im Gut 27, 99988 Katharinenberg

*Länge:* max. 5 km

*Mitzubringen:* Rucksackverpflegung, wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe

*Leitung:* S. Sander, Gebietsbetreuer und zertifizierter Wanderführer

*Teilnehmerbeitrag:* Erwachsene 5,00 EUR / Kinder 2,00 EUR - vor Ort zahlbar;  
gefördert von der Stiftung Naturschutz Thüringen

*Anmeldung:* bis spätestens 2 Werktage zuvor, Tel.: 0361 573931217 oder  
veranstaltung@stiftung-naturschutz-thueringen.de

**Familiengottesdienste**

siehe Seite 16 / 17

### E 15

### Lamas und Alpakas erleben

*Lama-Spaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

An diesem Nachmittag können Familien die achtsamen und neugierigen Tiere kennen lernen und gemeinsam mit ihnen eine kleine Wanderung durch Gottes schöne Natur unternehmen. Die Lamas und Alpakas können sogar von den Kindern selbst geführt werden. Zusätzlich erfahren die Teilnehmer:innen viel Interessantes über diese Tiere der Anden und können sie durch streicheln, bürsten und füttern hautnah erleben.

**Termine:** *Kurs 1: 29. September 2024*

*Kurs 2: 04. Mai 2025*

**Zeit:** *Sonntag, 15.00 - 17.00 Uhr*

**Leitung:** *J. Hagedorn, Sozialpädagogin*

**Ort:** *Küllstedt, Bahnhofstr. 26*

**Mitzubringen:** *wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk*

**Teilnehmerbeitrag:** *Erwachsene 12,00 EUR / ein Kind 6,00 EUR / jedes weitere Kind 4,00 EUR*

**Anmeldung:** *bis spätestens 5 Werktage vor Beginn*

### E 16

### NEU!: Märchen-Yoga

*Gemeinsam in die Welt der Märchen abtauchen  
- für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern von 4 - 6 Jahren*

Den Zauber der Märchen, von den Gebrüdern Grimm, zusammen auf eine ganz andere Art zu erleben, bringt bei Groß und Klein Freude an Bewegung und eine wertvolle, sehr entspannende Zeit. Im ersten Teil der Veranstaltung wird sich ausgepowert, um im Anschluss bei der Entspannung dem Alltagsstress zu entfliehen. Jedes Kind wird von einem Erwachsenen begleitet, der an diesem Tag auch zum Kind werden darf (Mama, Papa, Oma, Opa, ...).

**Termine:** *Kurs 1: 02. November 2024*

*Kurs 2: 23. November 2024*

*Kurs 3: 18. Januar 2025*

*Kurs 4: 29. März 2025*

**Zeit:** *Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr*

**Mitzubringen:** *Yoga- / Sportmatte*

**Leitung:** *M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin*

**Teilnehmerbeitrag:** *25,00 EUR pro Paar (Kind / Erwachsener)*

**Anmeldung:** *ausschließlich und nähere Auskünfte über [www.marlensturnbeutel.de](http://www.marlensturnbeutel.de)  
oder 0170 3006230*

### Besinnlich-kreative Nachmittage für Familien

siehe Seite 17, 19



**E 17**

**Wie schaffst du das bloß?**

*Nachmittag für allein- / getrennt erziehende Eltern mit ihren Kindern*

Egal, ob man alleinstehend ist, getrennt lebt, geschieden ist oder verwitwet – die Bewältigung der kleinen und großen Herausforderungen des Alltags kann eine echte Herausforderung sein. Es gibt die Anforderungen der Kindererziehung, des Berufs, des Haushalts und der Familie, denen man gerecht werden muss.

An diesen Nachmittagen ist Zeit, sich mit anderen Eltern in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen. Gemeinsam können Aktivitäten geplant und durchgeführt werden, um Stärkung für den Alltag zu gewinnen. Das können Wanderungen, gemeinsames Kochen oder Backen, Spiele-Nachmittage oder einfach nur gemütliches Beisammensein sein, während die Kinder betreut werden.

<i>Termine:</i>	17.08., 28.09., 26.10., 23.11.2024 18.01., 22.02., 29.03., 26.04., 24.05., 21.06., 12.07.2025
<i>Zeit:</i>	Samstag, 15.30 – 18.00 Uhr
<i>Leitung:</i>	A. Hagedorn und Kinderbetreuung
<i>Anmeldung:</i>	jeder Zeit, spätestens jedoch bis 5 Werktage vor dem jeweiligen Termin, Einstieg jederzeit möglich

**E 18**

**Vater sein – das beste Projekt Deines Lebens**

*Nachmittag für Väter mit Kindern - Aktiv Beziehung gestalten*

Als Vater sollte man den aufregendsten und manchmal nervigsten Teil des Lebens nicht verpassen: die Beziehung zum Kind.

Mancher fühlt sich möglicherweise wie zwischen den Stühlen und findet wenig Platz in der Bindung zwischen Mutter und Kind. Oft fehlt die Zeit: Job, Karriere, Haus - viele Verpflichtungen. Der Eine oder Andere lebt auch von der Mutter des Kindes / der Kinder getrennt - erlebt Spannungen und Stress. Wie kann Man(n) trotz allem ein guter Vater sein? Egal was gesucht oder gebraucht wird: Einiges findet sich in diesem Kurs:

- Gemeinsam werkeln, Spiel und Spaß
- Gemeinsam Essen zubereiten
- Väter-Talk / Kinder-Talk

<i>Termine:</i>	31.08., 12.10., 09.11.2024, 11.01., 01.03., 05.04., 17.05., 28.06.2025
<i>Zeit:</i>	Samstag, 14.30 - ca. 18.00 Uhr
<i>Leitung:</i>	A. Eichner, Lebensberater und Stress-Coach / Kinderbetreuung
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	pro Treffen - Erwachsene 6,00 EUR / pro Kind 2,00 EUR (Ermäßigung möglich)
<i>Anmeldung:</i>	jeder Zeit, spätestens jedoch bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin, Einstieg jederzeit möglich

### E 19

### „Oma und Opa sind die Besten“

*Für Großeltern mit ihren Enkeln ab 4 Jahren*

Großeltern spielen im Leben der Enkel eine wichtige Rolle. Die Kleinen finden es wunderbar, dass Oma und Opa viel Zeit und Verständnis für sie aufbringen. Unverzichtbar sind sie auch für den Erhalt von Familientraditionen und die Vermittlung des Glaubens. Ihr Vertrauen auf den guten Gott erspüren Kinder oft ohne Worte. In diesem Kurs laden wir Großeltern und Enkel ein, miteinander Zeit zu verbringen, besinnlich und feiernd mit Musik und Kreativem.

---

<b>Termine:</b>	<b>Kurs 1:</b> 05. November 2024 (Thema „St. Martin“) <b>Kurs 2:</b> 25. Februar 2025 (Thema „Fasching“ - gern mit Kostüm)
<b>Zeit:</b>	Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>Leitung:</b>	C. Kellner
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	Erwachsene 9,00 EUR / ein Kind 6,00 EUR / jedes weitere Kind 4,00 EUR (inklusive Kaffee, Kuchen und Bastelmaterial)
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

---

### E 20

### Hurra, wir zelten...!

*Ein Erlebniswochenende für Väter mit ihren Kindern ab 5 Jahren*

Eingeladen zum Zelten sind alle Väter mit ihren Kindern. Der Klostergarten bietet viel Platz. An diesem Wochenende gibt es Zeit für gemeinsame Aktivitäten von Vätern und Kindern, aber auch Gelegenheit sich über das Vatersein auszutauschen. Ein Lagerfeuer am Abend, Nachtwanderung, ein gemeinsamer Gottesdienst am Sonntag im Freien und manche Überraschung machen das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

---

<b>Termin/Zeit:</b>	<b>Kurs 1:</b> Freitag, 20. Juni 2025, 18.00 Uhr bis Sonntag, 22. Juni 2025, ca. 13.00 Uhr
---------------------	---

---

*Erlebniswochenende für die ganze Familie mit Kindern ab 5 Jahren*

Dieses Wochenende ist für die ganze Familie reserviert. Der Ablauf ist ähnlich des Väterzeltens (siehe oben). Das Thema und die Programmpunkte sind den Aushängen zu entnehmen. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

---

<b>Termin/Zeit:</b>	<b>Kurs 2:</b> Freitag, 15. August 2025, 18.00 Uhr bis Sonntag, 17. August 2025, ca. 13.00 Uhr
<b>Mitzubringen:</b>	Zelt, Isomatte, Schlafsack - siehe ca. 10 Tage zuvor im Elternbrief
<b>Leitung:</b>	P. Schröter, N. N.
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	Erwachsene 56,00 EUR / ein Kind 32,00 EUR / jedes weitere Kind 22,00 EUR (inklusive Vollverpflegung, Programmkosten und Bastelmaterial)
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

---

E 21

Nähkurse

*Besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder*

Anfänger:innen erlernen in diesem Kurs die Grundkenntnisse an der Nähmaschine und können bei ihren ersten Nähversuchen einfache Werke herstellen. Fachliche Anleitung zur Reparatur von Lieblingsbekleidung oder hilfreiche Tipps zur Umsetzung eigener Ideen lassen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Diese Kurse sind ideale Gelegenheiten für gemeinsame kreative Zeit.

**Termine/Zeit:** **Kurs 1:** 23. November 2024

**Kurs 2:** 18. Januar 2025

**Kurs 3:** 29. März 2025

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

**Leitung:** B. Weigmann, Schneidermeisterin

**Mitzubringen:** Nähmaschine (auf Anfrage können Leih-Nähmaschinen - Gebühr 2,00 EUR - zur Verfügung gestellt werden), passende Nähmaschinenfüßchen, Handbuch zur Nähmaschine, dünner Baumwollstoff (L 2,00 m x B 1,40 m), passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, nach Absprache kann Material von der Kursleiterin bezogen werden. Mittagessen kann mitgebracht oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden.

**Teilnehmerbeitrag:** Erwachsene 24,00 EUR / Kinder, Jugendliche 14,00 EUR - Bitte überweisen!

**Anmeldung:** bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum  
Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 / 5424422

E 22

Selbstverteidigung

*Für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren*

85 % aller Übergriffe auf Frauen und Mädchen werden abgebrochen, wenn das Opfer Gegenwehr leistet! In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber effektive Verteidigungstechniken und die Ausdrucksweise einer selbstbewussten Körpersprache. Zudem werden Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gestärkt.

**Termine:** **Kurs 1:** 31.08. und 07.09.2024

**Kurs 2:** 01.03. und 08.03.2025

**Zeit:** Samstag, 09.30 - 12.30 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme, (Sport-)Kleidung, feste (Sport-) Schuhe, Handtuch, Getränk und ggf. Snacks

**Leitung:** S. Heddinga, Kampfkunstlehrer

**Teilnehmerbeitrag:** Erwachsene 54,00 EUR / Kinder 36,00 EUR - Bitte überweisen!

**Anmeldung:** bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

**E 23**

**Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs**

*Gemeinsam spielerisch die deutsche Sprache lernen*

In diesem Kurs wird die deutsche Sprache auf spielerische Art erlernt. Eltern, deren Kinder noch nicht in den Kindergarten gehen, haben hier die Möglichkeit zum Spielen, Singen, Basteln, Lernen, Kaffee / Tee trinken und zu vielem mehr! Durch gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern und engagierten Lehrkräften wird nach und nach die deutsche Sprache erlernt.

**Ort/Termine/Zeit:** **Kurs 1:** Heiligenstadt, Caritas-Begegnungsstätte, Schlachthofstr. 8 a/b, dienstags, ab 06. August 2024, 10.00 - 11.30 Uhr

**Kurs 2:** Leinefelde Frauenzentrum, Jahnstraße 12, donnerstags, ab 08. August 2024, 10.00 - 11.30 Uhr

**Leitung:** D. Napp

**Anmeldung:** jederzeit möglich!

**E 24**

**Kindergartenprojekttag für starke Kinder**

*Als Kindergartenabschluss für Vorschulkinder*

Für die Vorschulkinder, aber auch für die ErzieherInnen und Eltern ist der Übergang vom Kindergarten in die Schule eine spannende und wichtige Zeit. Die Kinder haben im Kindergarten viel gelernt und viele Stärken entwickelt. An diesem Tag möchten wir uns zusammen mit den Kindern dieser Stärken noch einmal durch Lieder, Spiele und Kreativangebote bewusst werden und die Kinder so für ihren neuen Weg in der Schule rüsten. Ab 14.30 Uhr sind die Eltern zum Austausch und Kaffee eingeladen. Mit einer kleinen Andacht in der Klosterkirche endet der Projekttag um ca.16.00 Uhr.

Dieser Tag kann auch als Abschlussfest für die Kindergärten gestaltet werden.

**Termine/Zeit:** **Kurs 1:** Donnerstag, 12.06.2025 **Kurs 2:** Freitag, 13.06.2025

**Kurs 3:** Montag, 16.06.2025 **Kurs 4:** Dienstag, 17.06.2025  
jeweils 09.30 - 16.00 Uhr

**Leitung:** D. Napp

**Teilnehmerbeitrag:** 20,00 EUR pro Familie; Zwillingsskind 12,00 EUR (inkl. Programm, Material, Mittag, Kaffee, Kekse) Kuchen kann von den Eltern mitgebracht werden

**Anmeldung:** ab 14 -25 Kindern (es können sich auch mehrere Kindergärten zusammenschließen) und so bald wie möglich!



Inh. Martina Gremler  
Geschwister-Scholl-Straße 37  
37351 Dingelstädt  
01511 9447722  
martinagremler@web.de



**J 1**

**Musik und Tanz**

*Für Kinder von vier bis sechs Jahren*

Der Musikater lädt die Kinder ein, mit ihm durch den Unterricht der musikalischen Früherziehung zu spazieren. Das Konzept fördert die Fähigkeiten der Kinder musikalisch und tänzerisch, motorisch, emotional und sozial.

Im Kinderheft, welches die Verbindung zu den Eltern darstellt, können viele der Inhalte und Aktivitäten aus dem Unterricht nochmal reflektiert werden.

Das 1. Treffen ist für Eltern und Kinder; während der weiteren Treffen können sich die Eltern gern in der Cafeteria oder im Klostersgarten aufhalten.

**Termine/Zeit:** *Kurs 1: ab 02. September 2024*  
*Kurs 2: ab 27. Januar 2025*  
*montags, 16.30 - 17.15 Uhr, wöchentlich (10 Termine)*

**Leitung:** *R. Gries, zertifiziert für Musik und Tanz*

**Mitzubringen:** *Buntstifte, rutschfeste Socken*

**Teilnehmerbeitrag:** *95,00 EUR*  
*bitte beim 1. Treffen 13,50 EUR für das Kinderheft mitbringen*

**Anmeldung:** *bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn*

**J 2**

**Gitarre für Kinder - Anfänger / Fortgeschrittene**

Inhalt des Kurses ist das Erlernen der Liedbegleitung mittels Akkordgriffen und Schlagtechniken. Kinder ab der 2. Klasse, die Freude am Musizieren und die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben haben, sind herzlich willkommen.

**Termine/Zeit:** *montags, ab 26.08.2024, wöchentlich (je 10 Treffen)*  
*Kurs 1: 16.30 - 17.15 Uhr (Fortgeschrittene)*  
*Kurs 2: 17.15 - 18.00 Uhr (Anfänger)*  
*Eine Fortsetzung der Kurse, von Januar - Juni 2025, ist geplant*

**Mitzubringen:** *Gitarre, evtl. Notenständer, zum Ende des Kurses Kopierkosten*

**Leitung:** *M. Goedecke*

**Teilnehmerbeitrag:** *70,00 EUR - Bitte überweisen!*

**Anmeldung:** *bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn*

**J 3**

**Winterferientage: Spielen, Basteln und Erleben**

*Von Licht, Schatten und dem Sehen: Optische Phänomene entdecken  
Für Kinder der 1. bis 4. Klasse*

Der Winter ist die dunkle kalte Zeit im Jahr. Die Tage sind kurz, deshalb ist Licht im Winter ganz besonders wichtig. Sonne, Licht und bunte Farben wecken unsere Sinne auf vielfältige Weise – auch im Winter.

Viele Menschen stellen kleine Lichter auf oder dekorieren ihre Häuser und Gärten, weil sie sich jetzt Licht wünschen. Auch Jesus spricht immer wieder über das Licht. Er sagt zum Beispiel, dass wir das Licht der Welt sind.

Mit spannenden Spielen, verblüffenden Experimenten und fantasievollen Bastelaktionen wollen wir in diesen Ferientagen zum Staunen anregen und manche Sinnestäuschung aufdecken.

<i>Termine:</i>	<i>Dienstag - Donnerstag, 04. - 06. Februar 2025</i>
<i>Zeit:</i>	<i>09.00 - 15.30 Uhr Betreuung; 09.30 bis ca. 14.30 Uhr Programm</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>Hausschuhe, wetterangepasste Kleidung</i>
<i>Leitung:</i>	<i>D. Napp, pädagogische Mitarbeiterin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>45,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 36,00 EUR - für 3 Tage (inklusive Programm, Mittagessen, Kuchen, Getränke und Bastelmaterial) - Bitte überweisen! Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn</i>

**J 4**

**Das 1x1 für Babysitter**

*Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre*

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die gerne in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft babysitten oder vielleicht sogar als Au-pair ins Ausland gehen möchten. Hier haben sie die Möglichkeit, alles Wichtige rund um die Kinderbetreuung zu erlernen, einschließlich der kindlichen Entwicklung, der Pflege von Kleinkindern, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Lieder, Spiele und Beschäftigungsmöglichkeiten. Einige Inhalte können auch praktisch angewendet werden. Am Ende des Kurses absolvieren die Teilnehmer einen kleinen Wissenstest und erhalten dann ihr Babysitter-Diplom.

<i>Termine:</i>	<i>04. - 06. Februar 2025</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag - Donnerstag, 10.00 - 15.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>A. Hagedorn / U. Stöber</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>33,00 EUR (inklusive Mittagessen und Programmkosten) - Bitte überweisen!</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

J 5

## Sommerferientage: Gottes Schöpfung - alles in sieben Tagen?

*Für Kinder der 1. bis 5. Klasse*

Erzählungen zum Thema Schöpfung und ihre Entstehungsgeschichte sind so alt, wie die Menschheit selbst. Die Frage nach dem Ursprung beschäftigt alle Menschen, jeden Alters und deshalb gehen wir gemeinsam auf Entdeckertour zum Thema „Schöpfung - Urknall - Evolution“. Wir hören und gestalten in vielfältiger Form - durch Spiel, Bastelanregungen und Ausflügen in die Natur - die biblische Schöpfungsgeschichte. Alles in sieben Tagen - wie geht das?

<b>Termine:</b>	07. - 10. Juli 2025
<b>Zeit:</b>	Montag - Donnerstag: 09.00 - 15.30 Uhr Betreuung; 09.30 bis ca. 14.30 Uhr Programm
<b>Mitzubringen:</b>	Hausschuhe, kleiner Rucksack, kleines Getränk, wetterangepasste Kleidung
<b>Leitung:</b>	C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	56,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 46,00 EUR für die 4 Tage (inklusive Programm, Mittagessen, Kuchen, Getränke und Bastelmaterial) - Bitte überweisen! Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

J 6

## NEU!: Resilienztraining für Kinder

*Eine Portion Mut und Selbstliebe für Kinder von 5 bis 12 Jahren*

Jedes 3. Kind macht negative Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Im Training lernen die Kids ganz praktisch, wie sie reagieren wenn sie jemand beleidigt, provoziert, etwas wegnimmt, sie anpackt oder Gewalt androht, auf ihre Gefühle zu hören, Grenzen zu setzen, einen wertschätzenden Umgang miteinander, Ziele erreichen mit Ausdauer und Fokus, Selbstliebe, über sich hinauszuwachsen, innere Stärke u. v. m. Mobbingprävention nach dem bekannten Konzept von „Stark auch ohne Muckis“.

<b>Termine/Zeit:</b>	<b>Löwenstark 1</b> für 5 - 8 Jährige, 15.30 - 17.30 Uhr <b>Kurs 1:</b> Dienstag - Donnerstag, 08. - 10. Oktober 2024 <b>Kurs 2:</b> Montag - Mittwoch, 07. - 09. April 2025 <b>Löwenstark 2</b> für 9 - 12 Jährige, 16.00 - 18.00 Uhr <b>Kurs 3:</b> Dienstag, 10., 17. und 24.09.2024 <b>Kurs 4:</b> Montag, 05., 12. und 19.05.2025
<b>Leitung:</b>	C. Sieland, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	69,00 EUR, Geschwisterkind 39,00 EUR - an Kursleiterin überweisen!
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn an Christine-starke-Kinder@gmx.de Tel: 0176 84115538



## ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIBENE



### S 1

### Tanzen ü60

*Tanzen hält fit und macht glücklich*

Hier werden einfache, ruhige und beschwingte Kreistänze erlernt. Sie helfen gegen die Schwerkraft des Alterns, trainieren Gedächtnis, Herz und Lachmuskeln.

**Termine:** **Kurs 1:** 04.09., 18.09., 02.10., 23.10., 06.11., 20.11.2024

**Kurs 2:** 08.01., 22.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.2025

**Kurs 3:** 09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06.2025

**Zeit:** Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

**Mitzubringen:** Wechselschuhe

**Leitung:** M. Müller, D. Fütterer, Tanzanleiterinnen

**Teilnehmerbeitrag:** gesamter Kurs 40,00 EUR oder 8,00 EUR pro Treffen

**Anmeldung:** freie Plätze können erfragt werden

### S 2

### Lebensqualität im Alter

*Gedächtnistraining, Gymnastik, allgemeine Grundlagen*

Ein altes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet!“. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, ist Aktivität im Alter wichtig. Das Programm „Lebensqualität im Alter“ unterstützt dies mit Gymnastik, Gedächtnisübungen und allgemeinen Grundlagen. - Freie Plätze können erfragt werden.

**Termine/Zeit:** montags, 09.30 - 11.30 Uhr

**Kurs 1:** Fortsetzungskurs 1, 16.09., 07.10., 04.11., 25.11.2024,  
13.01., 03.02., 24.02., 24.03., 28.04., 19.05.2025

**Kurs 2:** Fortsetzungskurs 2, 23.09., 14.10., 11.11., 02.12.2024,  
20.01., 10.02., 10.03., 31.03., 05.05., 26.05.2025

**Kurs 3:** Fortsetzungskurs 3, 30.09., 21.10., 18.11., 09.12.2024,  
27.01., 17.02., 17.03., 07.04., 12.05., 02.06.2025

**Leitung:** E. Bluhm, Gemeindereferentin i. R.

**Unkostenbeitrag:** 2024: 20,00 EUR (4 Treffen)

2025: 30,00 EUR (6 Treffen)

S 3

NEU!: Senioren Yoga – Yoga auf dem Stuhl

*Bewegung – Entspannung - Begegnung*

Dieser Kurs bietet älteren Menschen einen sanften Weg zu mehr Beweglichkeit und Fitness. Körperliche und geistige Bewegung hilft, alltägliche Tätigkeiten auszuführen und Selbstständigkeit zu bewahren. Entspannung fördert Regeneration und Resilienz, während Begegnung und Austausch Vereinsamung vorbeugen.

Sanfte Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Gelenkmobilisierung, Gleichgewichtstraining und Wahrnehmungsschulung helfen, Stürze zu verhindern und erhöhen die Lebensqualität. Das ganzheitliche Body & Mind Training ist für Körper, Geist und Seele geeignet und einfach durchzuführen. Senioren mit unterschiedlicher Beweglichkeit können ohne Angst gemeinsam trainieren. Das Training endet mit einer geführten Entspannung und bietet danach Gelegenheit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen.

**Termine:** Freitag, 06.09., 13.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11.2024

**Zeit:** 14.30 - 15.30 Uhr - Bewegung und Entspannung

15.30 - 16.15 Uhr - Möglichkeit der Begegnung bei Kaffee und Kuchen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe, eventuell eine Yogamatte, Wolldecke und ein Getränk

**Leitung:** E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, ZENbo® Balance Trainerin für Senioren

**Teilnehmerbeitrag:** 15,00 EUR pro Stunde. Bei der Buchung aller Termine gibt es einen Rabatt von 15,00 EUR. Kaffee und Kuchen sind im Preis nicht mit inbegriffen.

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor Beginn unter 0151 18068821 oder per Mail: hallo@achtsam-mit-ellen.de;

S 4

Smartphone-Einsteigerkurs - NUR für Android

Wer ein Android-Smartphone (z. B. der Marke Samsung) besitzt und die wichtigsten Funktionen seines Gerätes - vom Einschalten bis zur Installation diverser Apps - kennen lernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier wird - Schritt für Schritt - das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten, das Verfassen von SMS sowie das Fotografieren und die Bildverwaltung besprochen. Es gibt genügend Zeit für Übungen, Fragen und Wiederholungen.

**Termine:** **Kurs 1:** 18. Oktober 2024

**Kurs 2:** 16. Mai 2025

**Zeit:** Freitag, 10.00 - 12.30 Uhr

**Mitzubringen:** eigenes Smartphone (Betriebssystem Android), Ladegerät

**Leitung:** D. Napp, pädagogische Mitarbeiterin

**Teilnehmerbeitrag:** 10,00 EUR

**Anmeldung:** bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

### S 5

### Smartphone-Aufbaukurs - NUR für Android

In diesem Kurs erhalten Interessierte - in ruhiger Atmosphäre - weiterführende Informationen zum Smartphone, die sich auf die Nutzung des Internets konzentrieren.

Es wird die Verwendung von Apps besprochen, die Nutzung von Google Maps für Straßenkarten erprobt u. v. mehr. Ebenso wird die Nutzung von WhatsApp Teil dieses Kurses sein. Gelernt wird Schritt für Schritt, dabei gibt es Zeit für Übungen, Fragen und Wiederholungen.

*Termine:* **Kurs 1:** 25. Oktober 2024

**Kurs 2:** 23. Mai 2025

*Zeit:* **Freitag, 10.00 - 12.30 Uhr**

*Mitzubringen:* **eigenes Smartphone (Betriebssystem Android), Ladegerät**

*Leitung:* **D. Napp, pädagogische Mitarbeiterin**

*Teilnehmerbeitrag:* **10,00 EUR**

*Anmeldung:* **bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn**

### S 6

### Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen

*„Fit bis ins Alter“ - Wer rastet der rostet*

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um SeniorInnen sowie Familien mit Babys (siehe S. 24) die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden.

Beim Seniorenkurs „Fit bis ins Alter“ steht die geistige und körperliche Fitness im Vordergrund. Aber auch Themen wie Vorsorgevollmacht, Handynutzung, Ernährung usw. werden auf Wunsch in das Programm aufgenommen.

Außerdem gibt es ein einstündiges Angebot für junge Familien (siehe S. 24). Zwischen diesen beiden Angeboten besteht die Möglichkeit einer generationsübergreifenden Begegnung bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee.

Momentan nehmen Hundeshagen, Westhausen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Diedorf, Teistungen und Brehme dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Haben Sie den Wunsch, das Familienzentrum Mobil im eigenen Ort zu etablieren, oder sonstigen Fragen zu diesem Angebot, kann die Projektkoordinatorin, Frau Schnur, Auskunft geben.

*Leitung:* **M. Schnur, C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterinnen,**

**Handy-Nr.: 0160 5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de**

*Teilnehmerbeitrag:* **pro Treffen 5,00 EUR**

*Nähere Infos:* **siehe Seite 70**

*Anmeldung:* **nicht erforderlich**

## T 1

## Schlaf durch Baby! (Elterninfo) - online-Kurs

*Für (werdende) Eltern,  
die ihr Baby liebevoll in den Schlaf begleiten wollen*

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, deren Babys oft nur schwer oder noch gar nicht allein in den Schlaf finden. Er gibt Einblicke in das komplexe Thema Schlaf, wie das Thema von Seiten der Entwicklung und der Evolution zu sehen ist und was ein Kind braucht, um gut in den Schlaf zu kommen.

**Termine:** *Kurs 1: 16. August 2024*

*Kurs 2: 21. Februar 2025*

**Zeit:** *Freitag, 20.00 - 22.00 Uhr - online-Kurse - siehe Seite 5*

**Leitung:** *M. Schnur, Schlafcoach, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin*

**Teilnehmerbeitrag:** *7,00 EUR*

**Anmeldung:** *bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn*

## T 2

## Nestwärme, die Flügel verleiht - online-Impulsvortrag

*Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung*

Durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung gelangen Kinder zu der grundlegenden Überzeugung, dass die Welt ein sicherer Ort ist. Auf dieses verinnerlichte Wissen kann das Kind später, in Zeiten von Belastung und Stress, zurückgreifen: Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger, haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, verhalten sich in Konflikten sozialer, sind weniger aggressiv und lösungsorientierter als unsicher gebundene Kinder.

Die frühkindliche Erfahrung von Geborgenheit und Nähe hat eine überlebenswichtige Funktion, die dem Kind Schutz bietet und somit zu den wichtigsten Faktoren für eine gesunde Kindesentwicklung gehört.

Woran erkennt man eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung? Was brauchen Kinder für eine sichere Bindung? Der Vortrag soll v. a. Eltern helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Die praxisnahe Gestaltung der Inhalte anhand von Übungen, Anregungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe soll den TeilnehmerInnen maximale Einblicke in die Möglichkeit des Erlebens und Veränderns der Bindungsbeziehung zu ihrem Kind bieten.

**Termine:** *Kurs 1: Montag, 28. Oktober 2024*

*Kurs 2: Mittwoch, 26. Februar 2025*

**Zeit:** *19.30 - 21.00 Uhr*

**Leitung:** *T. Montag, Psychologin,  
Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin*

**Teilnehmerbeitrag:** *kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“*

**Anmeldung:** *bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn*

### T 3

### Was Kinder klug und glücklich macht (Elterninfo)

*Grundsätzliches zur Lernpsychologie - online und in Präsenz möglich*

An diesem Abend wird behandelt, welche Bedürfnisse Kinder haben, um glücklich zu sein, und wie Erkenntnisse aus der Hirnforschung im Alltag angewendet werden können. Es werden unter anderem folgende Fragen erörtert:

- Wie funktioniert das menschliche Gehirn?
- Welche Faktoren beeinflussen das Lernen?
- Wie erfolgt der Übergang von hinderlichen zu förderlichen Einflüssen?
- Welche Bildungsvisionen sollten angestrebt werden?
- Welche pädagogischen Grundregeln sind zu empfehlen?

*Termin: Donnerstag, 21. November 2024*

*Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr*

*Leitung: V. Seeland, Diplomsozialpädagogin*

*Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR*

*Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht*

### T 4

### Spielend lernen

*(Groß-)Elterninfo - online und in Präsenz möglich*

Kleine Kinder spielen, wenn man sie lässt, sieben bis neun Stunden am Tag - und das ist gut so! Spielen trägt maßgeblich zur Gehirnentwicklung bei. Dabei müssen es nicht unbedingt Förderspiele sein, die Kinder intelligenter machen - jede Art von Spiel ist dazu geeignet.

An diesem Abend soll es um die wichtigsten „Spielregeln“ gehen, wie ein Kind spielend lernt. Außerdem erhalten die Eltern Anregungen, welches Spielzeug und welche Spielideen für welches Alter sinnvoll sind.

*Termin: Dienstag, 01. April 2025*

*Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr*

*Leitung: S. Wenderott, Leiterin der Frühförderstelle*

*Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR*

*Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht*

### Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

siehe Seite 24

T 5

## Manchmal wecken meine Kinder das Wutmonster in mir

*Impulsvortrag über den Umgang mit Stress und Wut für ein gelasseneres Familienleben - online*

Viele kennen es, kaum jemand spricht darüber. Eltern und ihre Aggressionen: Das Tabu in der Kindererziehung - Es ist an der Zeit, dem Wutmonster in sich Gehör zu verschaffen.

Eltern (v. a. Mütter) sind häufig mehrfach belastet, fühlen sich überfordert und darin verunsichert, wie sie ihr Kind richtig erziehen sollen. Sie fühlen sich bei Auseinandersetzungen mit ihrem Kind hilflos und sind frustriert über das, was nicht gelingt.

Anhand praxisnaher Übungen und Anregungen zur persönlichen Reflexion erfahren die Eltern, woher diese Wut eigentlich kommt, wie sie rechtzeitig erkannt und damit Wutausbrüche vermieden werden können. Was brauchen Eltern, um sich selbst und das Kind im entscheidenden Moment („Wutanfall“) zu beruhigen?

*Termine:* **Kurs 1:** 11. September 2024

**Kurs 2:** 12. März 2025

*Zeit:* **Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr**

*Leitung:* **T. Montag, Psychologin,**

*Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin*

*Teilnehmerbeitrag:* **kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“**

*Anmeldung:* **bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn**

T 6

## Wenn Kinder die Wut packt (Groß-/Elterninfo)

*Zum Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern - online und in Präsenz möglich*

Der Schlüsselsatz dieses Abends lautet: „Wer seine eigenen Gefühle nicht beachtet, wird auch andere Menschen mit ihren Gefühlen schlecht verstehen.“ Daher ist es wichtig, nach Ursachen zu forschen, Grundregeln der Wutverarbeitung kennen zu lernen und Strategien für das gute Zusammenleben mit wütenden Kindern zu entwickeln.

(Groß-)Eltern, die den negativen Kreislauf in ihrem Familienalltag unterbrechen oder wütende Kinder besser verstehen möchten, sind herzlich zu diesem Informationsabend eingeladen.

*Termin:* **Dienstag, 13. Mai 2025**

*Zeit:* **19.30 - 21.00 Uhr**

*Leitung:* **V. Seeland, Diplomsozialpädagogin**

*Teilnehmerbeitrag:* **7,00 EUR**

*Anmeldung:* **bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht**

## Elternkurse KESS-erziehen

*Kooperativ - Ermutigend - Situationsorientiert - Sozial*

T 7

### „Weniger Stress - mehr Freude“

*Für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren*

Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren können an diesen Abenden - zur Unterstützung ihres eigenen Erziehungsstils - erlebnisnah Erfahrungen und Anregungen sammeln.

Die Themen der fünf Einheiten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

Termine:	<b>Kurs 1:</b> 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11.2024 - Präsenz-Kurs
	<b>Kurs 2:</b> 14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02.2025 - online, siehe S. 5
Zeit:	dienstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr
Leitung:	B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen mit diesem Kursangebot kommt die Kursleiterin (nach Absprache) auch gern in Ihren Kindergarten oder Ihre Pfarrei
Teilnehmerbeitrag:	Pro Person 65,00 EUR / Ehepaar 100,00 EUR inkl. Elternhandbuch - Bitte überweisen! (eventuell Zuschuss von Krankenkasse)
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

T 8

### KESS-erziehen „Geschwister“

Wer kennt das nicht: „Die sind ein Herz und eine Seele“ oder „Die sind ja wie Hund und Katze“? Das Thema Geschwister ist sehr spannend. Jedes Kind bringt etwas Unverwechselbares in eine Familie und das Zusammenspiel aller - Eltern und Kinder - ist mehr als die Summe seiner Teile. Kinder profitieren viel von Geschwistern, doch kann es auch oft anstrengend sein, miteinander zu leben.

- Was bedeutet es, Geschwister zu haben, ein Geschwisterkind zu sein?
- Was ist das Besondere jedes einzelnen Kindes in der Geschwisterreihe?
- Kann ich jedem Kind gerecht werden?
- Wie gelassen darf ich sein, wenn meine Kinder sich streiten?...

An zwei / drei Abenden können Eltern erlebnisnah in die verschiedenen Facetten des „Geschwister-seins“ eintauchen.



<b>Termine:</b>	<b>Kurs 1:</b> 03.09., 10.09.2024 - Präsenz-Kurs <b>Kurs 2:</b> 11.03., 18.03., 25.03.2025 - online-Kurs - siehe Seite 5
<b>Zeit:</b>	dienstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr
<b>Leitung:</b>	B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen mit diesem Kursangebot kommt die Kursleiterin (nach Absprache) auch gern in Ihren Kindergarten oder Ihre Pfarrei
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	22,00 EUR
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

## T 9

## „Abenteuer Pubertät“

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs gibt Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zum Jugendlichen in den Blick zu nehmen. Die Eltern erhalten Impulse, wie sie das Miteinander stärken und gezielt weiterentwickeln können.

Der Kurs umfasst fünf Einheiten:

- Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen und achten
- Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- Den Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – Beziehung gestalten

<b>Termine:</b>	<b>T 7.5:</b> 10.03., 17.03., 24.03, 31.03., 07.04.2025
<b>Zeit:</b>	montags, 19.30 - 21.30 Uhr
<b>Leitung:</b>	P. Nagler, Kursleiter KESS-erziehen
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	Pro Person 54,00 EUR / Ehepaar 80,00 EUR inkl. Elternhandbuch - Bitte überweisen!
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

Vermutlich braucht man die Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs erst, wenn die Kinder in der Pubertät sind.

## Eltern-Kind-Treffs

siehe Seite 24, 25

### T 10

### Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)

*Wie können Eltern die Schulfähigkeit ihres Kindes fördern  
- online und in Präsenz möglich*

Mit der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Eltern machen sich verständlicherweise Gedanken, ob ihre Kinder dem gewachsen sind und wie sie ihre Kinder für die Schule fit machen bzw. sie unterstützen können. Eventuell kommt die Frage auf, ob eine Rückstellung sinnvoll wäre. An diesem Abend soll es genau um diese Fragen gehen, um Eltern bei ihrer Entscheidungsfindung zu helfen und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind aufzuzeigen.

<i>Termin:</i>	<i>Dienstag, 15. Oktober 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>17.00 - 18.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Wenderott, Dipl. Pädagogin und Leiterin der Frühförderstelle</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>7,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn - bitte angeben, ob online- oder Präsenz-Kurs erwünscht</i>

### T 11

### Stress lass nach!!! (Elterninfo)

*Trotz der Herausforderungen des Alltags dem Stress gewachsen sein*

Wer holt heute die Kinder ab? Warum ist die Wohnung so unordentlich? Wann soll ich das noch schaffen? – Vielfältige Anforderungen, Zeitdruck, Konflikte, Erwartungen und Perfektionismus sorgen in vielen Familien für Stress. Klassische Stresssituationen in der Familie können meist nicht vermieden werden, aber man kann lernen, damit anders umzugehen und sich selbst Achtsamkeit und kleine Auszeiten zum Auftanken zu schenken. Es lohnt sich, nach den Auslösern und Ursachen von Stress zu suchen. Nur wer sie kennt, kann einen anderen Umgang damit erlernen. Um Stress entgegenzuwirken, helfen oft einfache Strategien.

<i>Termin:</i>	<i>Donnerstag, 27. März 2025</i>
<i>Zeit:</i>	<i>17.30 - 19.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Traubel, Dipl. Sozialpädagogin / Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Zusatzqualifikation: Coach für Stressmanagement)</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>7,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

### Stressbewältigung und Resilienztraining

siehe Seite 64

## T 12

## Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung und Scheidung

*Familie anders leben nach Trennung und Scheidung*

Wenn Eltern sich trennen, stehen alle Beteiligten vor enormen Herausforderungen. Die bisherige Familienform gibt es nicht mehr. Enttäuschungen, Trauer und Wut wechseln sich ab. Und jetzt? Wie können die Eltern-Kind-Beziehungen weitergelebt werden? Was bewegt die Kinder? Welche Ängste und Gedanken haben sie? Wie drücken sie diese aus? Wo können Eltern ihre Kinder unterstützen und wie kann für alle etwas gutes Neues entstehen? Diesen und ähnlichen Fragen wird an diesem Abend durch Input und Austausch auf den Grund gegangen.

<i>Termin:</i>	<i>Donnerstag, 17. Oktober 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>17.30 - 19.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Traubel, Dipl. Sozialpädagogin / Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Zusatzqualifikation: Coach für Stressmanagement)</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>7,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

## Eltern-AG

*Ein anregender Austausch über Erziehungsthemen*

<i>Termine:</i>	<i>ab 08.08.2024 (20 Treffen)</i>
<i>Zeit:</i>	<i>donnerstags, 08.30 - 10.30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>AWT Leinefelde, Kunertstraße 7 - 9</i>
<i>Begleitung:</i>	<i>P. Schröter, Dipl. Sozialpädagogin, / S. Wenderott, Dipl. Pädagogin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>gefördert durch den Landkreis Eichsfeld</i>
<i>Anfragen:</i>	<i>unter 036075 690073 oder 03606 509733</i>

## T 13

## Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn Kinder sich verletzen, sich verbrennen oder etwas verschlucken? In diesem Kurs gibt es Informationen und Anleitungen für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern.

<i>Termine:</i>	<i>Kurs 1: Montag, 21. und 28. Oktober 2024 Kurs 2: Dienstag, 25. März und 01. April 2025</i>
<i>Zeit:</i>	<i>19.30 - 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>DRK</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>24,00 EUR - Bitte überweisen!</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

**T 14**

**Kinderkrankheiten natürlich lindern**

*Für Eltern, die ihr Kind mit bewährten Hausmitteln bei Beschwerden gut begleiten wollen*

Dieser Elternkurs vermittelt Grundwissen, wie Kinder auf natürliche Weise bei der Genesung unterstützt werden können und welche Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder geeignet sind. Es gibt Tipps aus der Naturheilkunde und der Homöopathie zur Linderung von Beschwerden bei Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen und wundem Po (nach Lucia Cremer, Kinderkrankenschwester und Bestsellerautorin).

Um die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen Patienten zu bekommen, wird die Anwendung der Hausmittel an einer Puppe gezeigt.

**Termine:** *Kurs 1: 15. November 2024*  
*Kurs 2: 21. März 2025*

**Zeit:** *Freitag, 20.00 - 22.00 Uhr - online-Kurs - siehe Seite 5*

**Leitung:** *M. Schnur, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin*

**Teilnehmerbeitrag:** *7,00 EUR inklusive umfangreichem Handout*

**Anmeldung:** *bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn*

**T 15**

**Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter**

*Durch Vollmacht / Betreuungsverfügung / Patientenverfügung*

Viel zu wenige Menschen in Deutschland denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen - nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder durch ein Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst, wie gewohnt, regeln können. Jeder sollten sich die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll, wenn man selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr dazu in der Lage ist. Falls hierfür keine Vorsorge getroffen worden ist, wird das Betreuungsgericht einen rechtlichen Betreuer zur gesetzlichen Vertretung bestellen.

In zwei Vorträgen gibt es wichtige Informationen zu den Themen Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

**Termine:** *Kurs 1: 30. Oktober 2024 (Vorsorgevollmacht)*  
*06. November 2024 (Patientenverfügung)*  
*Kurs 2: 19. Februar 2025 (Vorsorgevollmacht)*  
*26. Februar 2025 (Patientenverfügung)*

**Zeit:** *Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr*

**Leitung:** *H. Sterner, Sozialpädagogin*

**Teilnehmerbeitrag:** *16,00 EUR (für beide Treffen)*

**Anmeldung:** *bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn*

T 16

**NEU!: Eichsfelder Tag für pflegende Angehörige***Informationen rund um die Pflege - zur Erleichterung Ihres Alltags*

Mehr als 30 Stände präsentieren nützliche Informationen rund um die häusliche Pflege. Dazu gehören u.a. Pflegedienste, Ämter, Krankenkassen und die Landespolizei Thüringen. Die Gelegenheit, sich direkt vor Ort - mit Hilfe von Anschauungsmaterialien - beraten zu lassen, sollte nicht verpasst werden.

Unter anderem kann man sich zu folgenden Themen informieren:

- Tipps und Sicherheitsmaßnahmen, wie man sich und seine Lieben zu Hause und unterwegs schützen kann.
- moderne Notrufsysteme, die schnelle Hilfe ermöglichen.
- Blutdruck messen und Tipps zur Vorbeugung und Behandlung erhalten.
- Kreative Bastelaktionen für Kinder sorgen für Spaß und Abwechslung.
- Yoga, ZENbo®Balance: wohltuende Übungen zum ausprobieren, die Körper Geist in Einklang bringen.

Dieser Tag bietet auch die Möglichkeit, anderen pflegenden Angehörigen zu begegnen und eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag zu nehmen. Frische Waffeln und Bratwurst sorgen für das leibliche Wohl der Besucher:innen.

*Termin: Mittwoch, 21. August 2024*

*Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr*

*Anmeldung: erwünscht; Spontanbesucher:innen sind ebenfalls willkommen*

**Senioren-Medien-Schulungen**

siehe Seite 37, 38

**CAPACITAR-Workshop**

siehe Seite 64

**100 PRO für Leib & Seele**

siehe Seite 65

T 17

## NEU!: Wissenswertes zur Pflegebedürftigkeit

## Pflegegrade und Leistungen der Pflegeversicherung

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig kommen viele Sorgen, Ängste und Fragen auf. Was muss alles konkret beantragt werden? Welche Unterstützungen bekommt man von der gesetzlichen Pflegeversicherung? Woher bekommt man ein Pflegebett? Welche Möglichkeiten hat man, wenn eine häusliche Pflege nicht in Frage kommt? Welche Einrichtung ist dann die beste für meine Angehörigen? All diese Fragen werden in den Vorträgen detailliert beantwortet und zusätzlich besteht die Möglichkeit mit der Referentin in Dialog zu gehen.

Inhalte:

- Häusliche und ambulante Pflege
- Pflegegeld und finanzielle Unterstützungen
- Pflegesachleistungen und Freistellungsmöglichkeiten
- Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen
- Mögliche regionale Leistungserbringer wie Palliativdienste o.ä.

*Termine: Kurs 1: Donnerstag, 19. September 2024,*

*Kurs 2: Dienstag, 22. Oktober 2024*

*Kurs 3: Montag, 04. November 2024*

*Kurs 4: Mittwoch, 04. Dezember 2024*

*Kurs 5: Dienstag, 28. Januar 2025*

*Kurs 6: Montag, 17. März 2025*

*Kurs 7: Mittwoch, 02. April 2025*

*Kurs 8: Donnerstag 08. Mai 2025*

*Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr*

*Leitung: K. Fischer, Leitung Beratungszentrum*

*Teilnehmerbeitrag: 4,00 EUR*

*Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

## Zuckerfreie Ernährung

siehe Seite 56

## Kleine Hildegard Heilkunde

siehe Seite 59

T 18

## NEU: Geht behütet sterben? - Praktizierte Mitmenschlichkeit

*Gesprächsabend für alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen*

Das Ziel dieses Gesprächsabends ist es, Menschen mit dem letzten Abschnitt des Lebens vertraut zu machen. Oftmals führen Unkenntnis und Wissensdefizite zu Angst, Verdrängung und Leid in dieser Phase. Durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema, gibt es auch in dieser Zeit positive Aspekte, welche als sehr wertvoll erlebt werden können.

Die Inhalte des Abends mit dem Thema „Geht Behütet Sterben?“ umfassen unter anderem:

- Die Wünsche von Menschen am Lebensende.
- Eine Unterscheidung zwischen kurativer und palliativer Medizin.
- Die verschiedenen Möglichkeiten ambulanter und stationärer Palliativmedizin.

An diesem Abend können Fragen zur Hospizarbeit und Seelsorge erörtert werden. Zudem haben Teilnehmende die Möglichkeit, ihre eigenen Wünsche und Erfahrungen in der Begleitung am Lebensende zu teilen und zu reflektieren, sowie darüber nachzudenken, wer Sie persönlich auf diesem Weg begleiten könnte.

*Termine/Zeit: Kurs 1: Montag, 04. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr*

*Kurs 2: Dienstag, 11. März 2025, 19.30 - 21.00 Uhr*

*Leitung: Dr. T. Levi, Hausarzt und Palliativmediziner*

*Unkostenbeitrag: 4,00 EUR*

*Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

T 19

## Wie Kinder trauern

*Großeltern- / Elternabend*

Tod und Trauer sind keine leichten Themen. Wir Erwachsenen blenden diese gern aus, sind oft hilf- und ratlos, wenn Kinder plötzlich mit Tod und Trauer konfrontiert sind oder ohne (scheinbar) äußeren Anlass nach dem Tod fragen. Eltern / Großeltern sollten gewappnet sein für die Trauer der Kinder, die Fragen um Tod und Sterben und sich mutig auseinandersetzen mit diesen Themen, um Kindern Lebenshilfe zu sein und ihnen Halt und Sicherheit zu geben. An diesem Abend gibt es Einblicke in die Todesvorstellungen und Trauerreaktionen verschiedener Altersstufen der Kinder und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, sie in der Trauer zu unterstützen.

*Termin/Zeit: Montag, 20. Januar 2025, 19.30 - 21.00 Uhr*

*Leitung: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin*

*Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR*

*Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn*



T 20

## Trauernde Kinder und Jugendliche - wie wir ihnen beistehen können

*Fortbildung für ErzieherInnen, LehrerInnen und Interessierte*

Tod und Trauer sind keine leichten Themen. Wir Erwachsenen blenden diese gern aus, sind oft hilf- und ratlos, wenn Kinder plötzlich mit Tod und Trauer konfrontiert sind oder ohne (scheinbar) äußeren Anlass nach dem Tod fragen. Der eigene Umgang mit dem Thema soll herausgefunden und sich mit den Fragen um Tod und Sterben auseinandergesetzt werden, um Kindern somit Lebenshilfe sein zu können.

Der Tod lässt sich nicht planen, Trauer lässt sich nicht verhindern - aber der Umgang damit kann bewusst gestaltet werden. Wer bereit ist mit Kindern über diese Fragen zu reden, ihnen zuhört, nachspürt und nachfragt, der kann erleben, dass diese oft unbefangen mit den Themen umgehen.

Wie können Kinder und Jugendliche in Zeiten der Trauer besser verstanden und begleitet werden? Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, persönliche Antworten auf diese Frage zu finden.

Inhalte:

- Selbstreflexion - Wer trauernden Kindern und Jugendlichen zur Seite stehen will, muss selbst trauern können
- Einblicke in die Todesvorstellungen von Kindern in den einzelnen Altersstufen
- Der Weg durch die Trauer - Trauerreaktionen
- Möglichkeiten, Kinder in ihrer Trauer zu begleiten
- Trauer in Kita und Schule - wo und wie kann ich ihr begegnen?

Es erwarten Sie an diesem Tag wichtige Informationen, wertvolle Impulse, Einzelarbeit und bereichernde Plenumsgespräche.

*Termine:* **Kurs 1:** 30. Oktober 2024

**Kurs 2:** 12. März 2025

*Zeit:* **Mittwoch, 09.00 - 16.00 Uhr**

*Leitung:* **A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin**

*Teilnehmerbeitrag:* **92,00 EUR (inkl. Imbiss und Getränke) - Bitte überweisen!**

*Anmeldung:* **bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn**

*(Ab 10 TeilnehmerInnen kann der Seminartag stattfinden. Sollten weniger Anmeldungen vorliegen, werden wir Sie zeitnah über den Ausfall informieren.)*

Das Geheimnis  
des Lebens und des Todes  
sind verschlossen in zwei Schatullen,  
von denen jede den Schlüssel zur Anderen enthält.  
(Mahatma Gandhi)

## T 21

## „Die Schatzkiste sind wir“

*Pastoraler Teamtag 1*

Diese Teamfortbildung ist für Mitarbeiter:innen einer Kindertageseinrichtung. Vermittelt wird die Methode der Religionspädagogischen Praxis (RPP) nach Kaufmann/Kett. Sie schaut auf die Ganzheitlichkeit jedes einzelnen Kindes und der Gemeinschaft. Der Tag kann ein „Schlüssel“ sein zur Schatzkiste der eigenen Religiosität, aus der Ideen wachsen, welche die Neugier der Kinder und die Freude am Glauben weckt.

Inhalte des Tages:

- wertschätzender Blick auf die eigene Religiosität und persönliche Haltungen
  - unterstützende Methoden, um über Gott und Glauben zu sprechen
  - die Frage „Was liegt dir am Herzen?“
  - gemeinsame Gestaltung von religionspädagogischen Einheiten
  - einfache Übertragbarkeit in den Kindergartenalltag
- Die Kosten für diese Fortbildungen können vollständig beim Bonifatiuswerk beantragt und erstattet werden. Bei Bedarf unterstützen wir die Antragstellung. Ein Schutzkonzept liegt vor.

*Termin/Zeit:* Freitag, 13. September 2024, 08.00 - 15.00 Uhr

*Leitung:* C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis

*Teilnehmerbeitrag:* 90,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck

*Anmeldung:* sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

## T 22

## Willkommen in der Familienkirche

*Ein lebendiges Gottesdienstmodell für Eltern, Großeltern oder Erzieher:innen mit ihren Kindern*

Markus Hoffmeister leitet seit einigen Jahren ehrenamtlich die „Familienkirche“ in einem Dorf im Münsterland. Durch die Fusionen von Pfarrgemeinden ist die Identifikation mit der Kirche vor Ort gesunken, weshalb ein regelmäßiger Familienwortgottesdienst im Dorf eingeführt wurde, der von Ehrenamtlichen durchgeführt werden kann. Dieses Modell der „Familienkirche“ wird Hoffmeister praktisch vermitteln, inklusive einfacher Lieder, der zugrunde liegenden Struktur, Gebeten, Ritualen und interaktiver Gestaltung biblischer Geschichten. Die Fortbildung soll Impulse geben, in der eigenen Gemeinde ähnliche Gottesdienste anzubieten und ist auch für pädagogische Fachkräfte geeignet.

*Termin/Zeit:* Samstag, 28. September 2024, 09.30 - 16.30 Uhr

*Leitung:* M. Hoffmeister, (TheoMobil e.V.) Dipl.-Theologe, Spiel- und Theaterpädagogin, Trommelerzähler

*Teilnehmerbeitrag:* 94,00 EUR pro Teilnehmer:in (einschl. Mittagessen, Kaffee und Gebäck)  
Förderung über das Bonifatiuswerk ist möglich

*Anmeldung:* sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn

T 23

## Mit Kindern die Fasten- und Osterzeit erleben

*Fortbildung für Mitarbeiter:innen von Kindertageseinrichtungen und Mitarbeiter:innen der Kinder- und Jugendarbeit*

„Es geht um Leben und Tod“ und zum Glück auch um Auf-erstehung. Zu dieser spannungsreichsten Zeit im Kirchen-jahr werden thematische Einheiten gestaltet, die praktisch umgesetzt werden können. Kinder fragen nach unserem Glauben, sie nehmen teil an dem, was wir glaubhaft leben. Verschiedenste Methoden und Rituale bringen uns dem Ostergeheimnis immer ein Stück näher und zeigen uns, wie wir die Kinder dabei gut mitnehmen oder wir uns von ihnen mitnehmen lassen. Dieser Tag ist ausgerichtet auf die katechetische Arbeit der Religionspädagogischen Praxis (RPP), nach Kaufmann/Kett.

Inhalte:

- Wertschätzender Blick auf die eigene Religiosität und persönliche Haltung
- Praktische Einheiten zur Fasten- und Osterzeit
- Einfache Übertragbarkeit in den Alltag mit Handout

Die Kosten für diese Fortbildungen können vollständig beim Bonifatiuswerk beantragt und erstattet werden. Bei Bedarf unterstützen wir die Antragstellung.

Ein Schutzkonzept liegt vor.

*Termin: Montag, 10. März 2025 oder auf Anfrage*

*Zeit: 08.30 - 15.30 Uhr*

*Leitung: C. Kellner, Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis*

*Teilnehmerbeitrag: 90,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck*

*Anmeldung: sobald wie möglich, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn*

T 24

### Obstbaumschnitt, ganz praktisch - mit Lebensweisheiten

*Damit Ihr Eure Kräfte nicht verschwendet und reiche Frucht bringt*

In vielen Gärten finden sich noch heute die alten Obstbäume, die einst die Familien in ärmeren Zeiten mit ihren vitaminreichen Früchten durch Herbst und Winter gebracht haben. Sie sind stille Begleiter über viele Generationen. Von ihnen kann man viel vom Leben lernen. Auch junge Familien entscheiden sich heute wieder zum eigenen Obstanbau.

Um gute Frucht bringen zu können und um sich „nicht selbst im Weg zu stehen“, brauchen Obstbäume einen guten und regelmäßigen Schnitt. Da geht es den Bäumen wie den Menschen. Was der Obstbau mit den Menschen, dem Paradies und dem Fasten zu tun hat und wie man (Apfel-)Bäume praktisch schneidet, können die Teilnehmer:innen des Kurses im Garten des Familienzentrums erlernen. Dazu gibt es Apfelpunsch, Kaffee und Kuchen.

<b>Termine:</b>	<b>Kurs 1:</b> 09. November 2024 <b>Kurs 2:</b> 08. März 2025
<b>Zeit:</b>	Samstag, 13.00 - 16.30 Uhr
<b>Mitzubringen:</b>	wenn möglich geeignetes Werkzeug, wettergerechte Kleidung
<b>Leitung:</b>	A. Goldhagen Agrarwissenschaftlerin / F. Goldhagen, Diplom Biologe
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	22,00 EUR pro Teilnehmer:in, 38,00 EUR pro Paar, inkl. Verkostung
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**T 25****Gitarre für Erwachsene - Grundkurs**

Ob in Familie oder in der Gemeinde, im Kindergarten oder beim Jugendtreff - es ist schön, wenn das gemeinsame Singen Unterstützung und Begleitung durch eine Gitarre findet. Inhalt des Kurses ist das Erlernen von Griff-, Schlag- und Zupftechniken zur Liedbegleitung.

<b>Termine:</b>	<b>Kurs 1:</b> ab 26. August 2024, Anfänger I (5 Treffen) <b>Kurs 2:</b> ab 02. September 2024, Anfänger II (5 Treffen) Eine Fortsetzung der Kurse, von Januar - Juni 2025, ist geplant.
<b>Zeit:</b>	montags, 18.15 - 19.45 Uhr, 14-tägig
<b>Mitzubringen:</b>	Gitarre, evtl. Notenständer, am Ende des Kurses Kopierkosten
<b>Leitung:</b>	M. Goedecke
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	80,00 EUR
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

**T 26****Gitarren-Crashkurs**

*Für MitarbeiterInnen in Kindergärten oder Grundschulen und alle, die Lust haben das Gitarre spielen zu erlernen*

Ob beim Morgenkreis im Kindergarten, bei Festen oder Familiengottesdiensten - Lieder, die mit der Gitarre begleitet werden, klingen schöner.

An drei Samstagen werden die Grundgriffe, sowie einfache Schlag- und Zupftechniken, anhand von Kinderliedern aus der pädagogischen Praxis erlernt. Außerdem gibt es musikdidaktische Anregungen durch einfache Sing-, Spiel- und Mitmachlieder - so kann das erlangte Wissen gut in die Praxis umgesetzt werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Termine:</b>	<b>Kurs 1:</b> 26.10., 09.11., 23.11.2024 <b>Kurs 2:</b> 18.01., 08.02., 22.02.2025
<b>Zeit:</b>	Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>Mitzubringen:</b>	Gitarre, evtl. Notenständer, Mittagessen kann mitgebracht, oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden
<b>Leitung:</b>	R. Zengerling, staatl. anerkannter Erzieher
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	99,00 EUR (inkl. Getränke, Kaffee und Material)
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn



**P 1**

## Die Kraft der ersten 1.000 Lebenstage

### *Grundstein für eine gesunde Ernährung von Kindern*

Eltern streben stets nach dem Besten für ihre Kinder. Dieser Kurs bietet ihnen eine Anleitung, wie sie in den ersten 1.000 Lebenstagen – von der Empfängnis bis zum 2. Geburtstag – die Grundlage für ein langes und gesundes Leben legen können. Krankheiten wie Diabetes Typ II und Adipositas, die oft durch Ernährung verursacht werden, beeinträchtigen die Lebensqualität und -dauer erheblich. Durch eine gesunde und angemessene Ernährung von Anfang an können viele dieser Krankheiten vermieden werden. In diesem kurzen Zeitfenster haben Eltern die einzigartige Möglichkeit, ihren Kindern ein gesundes Essverhalten vorzuleben, das sie ein Leben lang prägt. Der Kurs vermittelt Eltern, wie sie während der Schwangerschaft, der Still- und Beikostzeit sowie langfristig mit einer gesunden Familienernährung eine positive frühkindliche Prägung erreichen können und wie sie dabei als gute Vorbilder fungieren können.

*Termin:* **Kurs 1:** 02. November 2024

**Kurs 2:** 26. April 2025

*Zeit:* **Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr**

*Leitung:* **J. Rempe, B. Sc. Angewandte Gesundheitswissenschaften  
und Gesundheitsmanagerin, Ernährungsberaterin für Babys und Kleinkinder  
- in Ausbildung**

*Teilnehmerbeitrag:* **25,00 EUR**

*Anmeldung:* **bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0152 57893015 oder  
jennyundchristine@gmail.com**

## Dunstan Babysprache - Workshop für werdende Eltern

siehe Seite 21

## Babymassage

siehe Seite 23

**P 2****Beikost! Brei oder Breifrei (BLW)***Was passt zu mir und meinem Baby?*

Eine ausgewogene Ernährung in der Beikostphase ist entscheidend für die ganzheitliche Entwicklung des Babys. Der Kurs präsentiert zwei Ansätze - eltern- und babygeleitet - sowie praktische Tipps zur Umsetzung, inklusive Rezeptideen und dem idealen Zeitpunkt für den Start. Er beantwortet wichtige Fragen zur Einführung von Beikost und gibt Hinweise zu geeigneten und ungeeigneten Lebensmitteln. Grundlagen der Beikost, Reifezeichen, Nährstoffe und Zubereitung werden vermittelt. Der Kurs bietet Sicherheit bei den ersten Schritten zur Familienernährung und ergänzt den Vortrag „Die ersten 1.000 Tage“ von Jennifer Rempe.

*Termine/Zeit:* Präsenz-Kurse

**Kurs 1:** Samstag, 07. September 2024, 09.30 - 11.00 Uhr

**Kurs 4:** Samstag, 05. April 2025, 09.30 - 11.00 Uhr

online-Kurse

**Kurs 2:** Mittwoch, 27. November 2024, 20.15 - 21.45 Uhr

**Kurs 3:** Mittwoch, 12. Februar 2025, 20.15 - 21.45 Uhr

*Leitung:* C. Schreier, Ernährungsberaterin für Babys und Kleinkinder - in Ausbildung

*Teilnehmerbeitrag:* 10,00 EUR

*Anmeldung:* Anmeldung bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 6312866 oder via E-Mail: [jennyundchristine@gmail.com](mailto:jennyundchristine@gmail.com)

**P 3****Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr***Alle Kurse wahlweise online oder in Präsenz*

Das erste Lebensjahr ist eine spannende Zeit, die voller Veränderungen ist. Das Essen spielt in dieser Zeit eine wichtige Rolle und legt wichtige Grundsteine für das weitere Leben. In diesem Kurs wird Ihnen erklärt, wie die Einführung von B(r)eikost sowie das Trinken gelingt und im Alltag gut und leicht vorzubereiten ist.

*Termine:* **Kurs 1:** 23. Oktober 2024

**Kurs 2:** 22. Januar 2025

**Kurs 3:** 19. März 2025

*Zeit:* Mittwoch, 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

*Leitung:* N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB

*Teilnehmerbeitrag:* kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

P 4

Zuckerfreie Ernährung

*Schmeckt und ist gesund!*

Der Zuckerkonsum der Deutschen ist fast doppelt so hoch wie empfohlen. Die Zahl übergewichtiger Menschen steigt kontinuierlich, ebenso ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes Mellitus Typ II, sogar bei jüngeren Menschen. Unser Kurs bietet umfassende Informationen zur zuckerarmen Ernährung und ermöglicht den Teilnehmern, verschiedene Alternativen kennenzulernen. Ziel ist es, durch gesunde Lebensführung ein verbessertes Wohlbefinden zu erreichen, bewusster zu ernähren und neue Ideen für ein gesünderes Leben mit weniger Zucker zu entwickeln.

Themen des Kurses sind:

- Auswirkungen von Zucker auf den Körper
- Notwendigkeit und Risiken übermäßigen Zuckerkonsums
- Gesunde Alternativen und Zuckerersatz
- Erwartungen an zuckerarme Produkte
- Einkaufsprozess effektiv gestalten
- Bedeutung für eine gesunde Kinderernährung und verantwortungsvoller Umgang mit Süßigkeiten
- Erhaltung des Nasch-Spaßes durch alternative Optionen

---

*Termine/Zeit: Donnerstag und Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr*

*Kurs 1: 10. und 11. Oktober 2024*

*Kurs 2: 09. und 10. Januar 2025*

*Kurs 3: 22. und 23. Mai 2025*

---

*Leitung: J. Rempe, B. Sc. Angewandte Gesundheitswissenschaften  
und Gesundheitsmanagerin*

---

*Teilnehmerbeitrag: 30,00 EUR*

---

*Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0152 57893015 oder  
jennyundchristine@gmail.com*

Still- und Milch-Cafe

siehe Seite 22

Vater sein – das beste Projekt Deines Lebens

siehe Seite 29

## P 5

## NEU!: Wählerisches Essverhalten der Kinder - Was tun?

*Elterntreff*

Kinder zeigen oft ein „Neandertaler-Verhalten“ im Essverhalten, das als Neophobie bekannt ist und etwa im 18. Lebensmonat beginnt. Dabei lehnen sie viele neue Lebensmittel ab, was früher dazu diente, sie vor Giftigem zu schützen und ihr Überleben zu sichern. Heutzutage kann diese Phase zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern führen, da der genetische Code der Neophobie schwer zu überwinden ist. Eltern brauchen Verständnis, Geduld und Kreativität, um ihre Kinder einfühlsam durch diese Phase zu begleiten. In unserem Elterntreff werden genau diese Themen behandelt, mit praktischen Tipps und einem Raum für den Austausch von Gedanken und Erfahrungen. Wir empfehlen den Teilnehmenden, den Kurs ohne Kinder zu besuchen, um offen über das Essverhalten sprechen zu können, was ein wichtiger erster Schritt ist.

*Termin:* **Kurs 1:** 24. September 2024

**Kurs 2:** 11. März 2024

*Zeit:* Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

*Leitung:* J. Rempe, B. Sc. Angewandte Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsmanagerin, Ernährungsberaterin für Babys und Kleinkinder - in Ausbildung

*Teilnehmerbeitrag:* 10,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0152 57893015 oder jennyundchristine@gmail.com

## P 6

## NEU!: Meal Prep - Kein Stress in deiner gesunden Ernährung

*Vorkochen von Mahlzeiten neu entdeckt - online-Kurs*

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für frische Mahlzeiten. Meal Prep bietet eine effiziente Lösung, gesunde Gerichte für Kinder vorzubereiten, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Dabei werden Mahlzeiten im Voraus geplant und zubereitet, sodass sie schnell servierfertig sind. Dies knüpft an traditionelles Vorkochen an, angepasst an moderne Bedürfnisse. Der Kurs vermittelt verschiedene Meal Prep Methoden, von geplanten Einkäufen über Küchenorganisation und Hygiene bis hin zur richtigen Lagerung und vielen Rezeptideen.

*Termin:* Freitag, 22. November 2024

*Zeit:* 20.00 - 21.30 Uhr

*Leitung:* J. Rempe, B. Sc. Angewandte Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsmanagerin oder C. Schreier, Ernährungsberaterin für Babys und Kleinkinder - in Ausbildung

*Teilnehmerbeitrag:* 10,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0152 57893015 oder jennyundchristine@gmail.com



**P 7**

**Kräuterwanderung für Familien**

*Die Kraft der Natur kennenlernen*

Fast das ganze Jahr über findet man in der Natur heilsame Kräuter. Bei den Kräuterwanderungen erfahren die KursteilnehmerInnen Wissenswertes aus der Welt der Kräuterkunde. Sie lernen die Wildkräuter zu erkennen und zu bestimmen, ihre Heilwirkung und wie man sie in der Küche verwenden kann.

*Termine/Zeit:* **Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr**

**Kurs 1:** 25. September 2024

**Kurs 2:** 23. April 2025

**Kurs 3:** 11. Juni 2025

**Kurs 4:** 09. Juli 2025

*Mitzubringen:* **kleine Sammelkörbe, wetterentsprechende Kleidung**

*Treffpunkt:* **Haupteingang des Familienzentrums**

*Leitung:* **M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /**

**M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin**

*Teilnehmerbeitrag:* **Erwachsene 25,00 EUR pro Treffen / Kinder frei**

*Anmeldung:* **spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 0172 1847573 oder info@hexen-schwestern.de**

**P 8**

**Natur-Kräuterküche am Kerbschen Berg**

*Eine Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung  
rund um den Kerbschen Berg*

An diesem Nachmittag kann man die Frühlingskraft und den Gesundheitsnutzen der sogenannten „Gründonnerstag-Kräuter“ kennen lernen. Kräuterinteressierte, Eltern und Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren sind eingeladen, mit kleinen Sammelkörben loszuziehen und sich mit den Traditionen sowie Bräuchen unserer Vorfahren vertraut zu machen. Aus den gesammelten Kräutern wird gemeinsam ein leckeres Kräutersüppchen gekocht und andere gesunde Köstlichkeiten zubereitet. Ein besonderes Highlight des Tages ist der Verzehr eines 3-Gänge-Kräutermenüs, welches die Vielfalt und den Geschmack der gesammelten Kräuter präsentiert. Kochrezepte und Gesundheitsinfos zu den Kräutern stehen kostenfrei zur Verfügung.

*Termin/Zeit:* **Freitag, 16. Mai 2025, 14.00 - ca. 18.00 Uhr**

*Mitzubringen:* **kleine Sammelkörbe**

*Treffpunkt:* **Haupteingang des Familienzentrums**

*Leitung:* **M. Bieder, Heilpraktikerin**

*Teilnehmerbeitrag:* **Erwachsene 30,00 EUR / 1. Kind 12,00 EUR / jedes weitere Kind 8,00 EUR (inklusive 3-Gänge-Kräutermenü)**

*Anmeldung:* **spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 036075 / 690072**

*Rückfragen:* **03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. martina.bieder@web.de**

**P 9**

## **Kleine Hildegard Heilkunde**

*Eine Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen*

Hildegard von Bingen - Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und eine bedeutende Universalgelehrte - schuf Werke über die Heilkräfte der Pflanzen, Tiere, Edelsteine und die Ernährung.

Hier können sich die Teilnehmer:innen mit Originalrezepten, Anwendungshinweisen und Kostproben in die Zeit unserer Vorfahren entführen lassen und sich einen kleinen Einblick in die Vielfältigkeit des Wirkens der Heiligen Hildegard von Bingen verschaffen.

*Termin:* **Donnerstag, 26. September 2024**

*Zeit:* **16.30 - 18.30 Uhr**

*Leitung:* **M. Bieder, Heilpraktikerin**

*Teilnehmerbeitrag:* **16,00 EUR**

*Anmeldung:* **spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 036075/690072**

*Rückfragen:* **03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. [martina.bieder@web.de](mailto:martina.bieder@web.de)**

**P 10**

## **Räuchern mit heimischen Kräutern**

*Das alte Ritual des Räucherns kennen lernen*

Unsere Urgroßeltern reinigten Ställe und Häuser durch das Räuchern von Kräutern. Welche Zwecke verfolgten sie damit und warum wird das Räuchern heute wieder populär? In diesem Kurs wird erklärt, was Räuchern ist und welche Effekte es haben kann.

Gemeinsam mit den Teilnehmer:innen wird eine Räuchermischung hergestellt und deren Wirkungsweise erläutert.

*Termine:* **Kurs 1: 05. November 2024**

**Kurs 2: 10. Dezember 2024**

*Zeit:* **dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr**

*Leitung:* **M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /**

**M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin**

*Teilnehmerbeitrag:* **37,50 EUR**

*Anmeldung:* **spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder [info@hexen-schwestern.de](mailto:info@hexen-schwestern.de)**

## **Erste Hilfe am Kind**

siehe Seite 45

**P 11**

**Frauen in Bewegung**

*Der Weg ist das Ziel*

Wanderfreundinnen treffen sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat im Garten des Familienzentrums, um gemeinsam in die Umgebung zu starten.

*Termine:* ab 07. August 2024 jeden 1. und 3. Mittwoch

*Zeit:* 09.00 - 12.00 Uhr

*Mitzubringen:* Wettergerechte Kleidung und Proviant

*Kontakt vor Ort:* R. Hüther, U. Seidel

*Teilnehmerbeitrag:* kostenfrei

*Anmeldung:* nicht notwendig

**P 12**

**Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ...**

*Für Jugendliche und Erwachsene*

Federball ist ein idealer Freizeitsport - alle Muskeln werden beansprucht und man kommt richtig ins Schwitzen. In der Turnhalle der Franziskusschule kann man zudem bei jedem Wetter - auch ohne Trainer - die Bälle fliegen lassen.

*Termine:* **Kurs 1:** ab 24. September 2024 (10 Treffen)

**Kurs 2:** ab 07. Januar 2025 (10 Treffen)

*Zeit:* dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

*Ort:* Turnhalle der Franziskusschule Dingelstädt, Riethstieg

*Mitzubringen:* Federballschläger und Bälle

*Kontakt vor Ort:* V. und A. Metz

*Unkostenbeitrag:* pro Block 30,00 EUR - Bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn überweisen!

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**Kinderkrankheiten natürlich lindern**

siehe Seite 46

**Willkommen in der Familienkirche**

siehe Seite 51

**Obstbaumschnitt, ganz praktisch**

siehe Seite 52

**P 13**

**Paartanz**

*Grundkurs I und Grundkurs II*

Bei diesen Paartanz-Kursen können die Standardtänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Quickstep, Jive und Cha Cha Cha erlernt werden. Im Grundkurs II besteht die Möglichkeit, vorhandene Tanzkenntnisse aufzufrischen.

<i>Termine/Zeit:</i>	<i>donnerstags,</i> <b>ab 05. September</b> - ca. 12. Dezember 2024, 11 Treffen <b>Kurs 1:</b> 19.00 - 20.00 Uhr Grundkurs I <b>Kurs 2:</b> 20.00 - 21.00 Uhr Grundkurs II <b>ab 16. Januar</b> - ca. 08. Mai 2025, 14 Treffen <b>Kurs 3:</b> 19.00 - 20.00 Uhr Grundkurs I <b>Kurs 4:</b> 20.00 - 21.00 Uhr Grundkurs II
<i>Leitung:</i>	<i>G. Hartung, Vorsitzender der Tanzsportgemeinschaft e.V. Heiligenstadt</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<b>Kurs 1 / Kurs 2:</b> 80,00 EUR pro Person (11 x kommen, 10 x bezahlen) <b>Kurs 3 / Kurs 4:</b> 104,00 EUR pro Person (14 x kommen, 13 x bezahlen) <i>Schülerrabatt: 40 % der Kursgebühr</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0157 83972038 oder TanzAufDemBerg@tsg-heiligenstadt.de</i>

**P 14**

**Yoga - Körper-, Atem- und Entspannungsübungen**

Der Yoga-Kurs bietet die Möglichkeit, sich in Körper-, Atem- und Entspannungsübungen selbst zu erleben und dies zu reflektieren. Es gibt verschiedene Übungen in psychosomatischen Zusammenhängen. Sie sensibilisieren und schulen die Wahrnehmung in unterschiedlichen Haltungen. In Anspannungs- und Entspannungsphasen lassen sich Lebendigkeit und Stärke, aber auch Blockaden und Schmerzen erspüren. Die Übungen bieten Möglichkeiten zur Regulation und zum Ausgleich.

<i>Termine:</i>	<b>Kurs 2:</b> 22.01., 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.2025 <b>Kurs 3:</b> 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2025
<i>Zeit:</i>	<i>mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>Sportmatte, bequeme Kleidung, warme, evtl. rutschfeste Socken, Decke</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Bärtig, Yogalehrerin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Heilpraktikerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<b>90,00 EUR - Bitte überweisen!</b>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

**E 15**

**Yoga - um den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen**

*Kraftvoll und energiegeladen mit der richtigen Portion Entspannung*

Achtsam und doch voller Elan wird die bewegungsreiche Yogastunde zu einer Wellnessseinheit für Körper und Seele. Jede Woche steht ein Chakra im Mittelpunkt, so dass der ganze Körper, von den Füßen bis zum Kopf, von Blockaden befreit wird. Neben der sportlichen Herausforderung auf der Matte gibt es viele wertvolle Tipps und Denkanstöße um Yoga und Achtsamkeit leicht in den Alltag zu integrieren.

**Termine:** *Kurs 1: 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2024*

*Kurs 2: 14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.2025*

*Kurs 3: 18.03., 25.03., 01.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.2025*

*Kurs 4: 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2025*

**Zeit:** *dienstags, 08.00 - 09.00 Uhr*

**Mitzubringen:** *Yoga- / Sportmatte*

**Leitung:** *M. Wolf, zertifizierte Yoga-Lehrerin*

**Teilnehmerbeitrag:** *8er Kurs 99,00 EUR / 5er Kurs 69,00 EUR -*

*bitte überweisen - bis 5 Tage vor Kursstart*

**Anmeldung:** *ausschließlich über [www.marlensturnbeutel.de](http://www.marlensturnbeutel.de)*

*nähere Auskünfte unter [marlen@kangatraining.de](mailto:marlen@kangatraining.de) oder 0170 3006230*

**P 16**

**NEU!: Entspannter Rücken**

Dieser achtwöchige Kurs ist dem wohl stressgeplagtesten Teil unseres Körpers, dem Rücken, gewidmet. Durch eine Kombination aus Yoga- und Faszientraining wird schrittweise eine gesunde und verbesserte Haltung sowie ein entspannter Rücken angestrebt.

Zu Beginn der Einheit kommen Hilfsmittel in der Entspannungsphase zum Einsatz, die in Verbindung mit gezielter Atmung unter Anleitung verwendet werden, um bestimmte Bereiche der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur zu erreichen. Im Anschluss schaffen faszial ausgerichtete Yoga-Übungen Stabilität, Mobilität und Dehnung der gesamten Muskulatur im Körper. Neue Kraft und Beweglichkeit können entstehen, Verspannungen gelöst und somit Rückenschmerzen vorgebeugt oder entgegengewirkt werden.

Darüber hinaus werden Tipps für wohltuende Bewegungen am Arbeitsplatz, für zwischendurch und für Bewegungsabfolgen zu Hause vermittelt.

**Termine:** *Freitag, 06.09., 13.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11.2024*

**Zeit:** *16.30 - 17.45 Uhr*

**Mitzubringen:** *sportliche Bekleidung im Zwiebellook, Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken, evtl. kleines Kissen und ein Getränk*

**Leitung:** *E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin*

**Teilnehmerbeitrag:** *132,00 EUR*

**Anmeldung:** *bis spätestens 02.09.2024 unter: [hallo@achtsam-mit-ellen.de](mailto:hallo@achtsam-mit-ellen.de);*

*oder per Telefon: 0151 18068821*

**P 17**

**Loslegen und loslassen**

*Mit bewegter Entspannung durch ZENbo®Balance*

ZENbo®Balance ist eine achtsamkeitsbasierte Übungsform, die sanfte Bewegungen aus Yoga und Qigong mit Atemübungen, Meditation und westlichen Entspannungstechniken kombiniert. Diese Praxis wirkt stärkend, vitalisierend, ausgleichend sowie beruhigend und entspannend. Der ganze Körper wird aktiviert, die Muskulatur sanft gestärkt und gedehnt, das Gleichgewicht verbessert und der Geist durch Meditation beruhigt. Ruhe und Gelassenheit können erfahren und eine tiefe Entspannung erreicht werden.

Der Halbtagskurs bietet eine kleine Auszeit, bei der der Fokus und die Konzentration ganz auf sich selbst liegen. Im eigenen Rhythmus kann losgelegt und losgelassen werden, während Balance gefunden, Regeneration erreicht und neue Kraft geschöpft wird.

*Termine:* **Kurs 1:** 14. September 2024

**Kurs 2:** 26. Oktober 2024

*Zeit:* **Samstag, 13.00 - 17.00 Uhr**

*Mitzubringen:* *Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme, sportliche Kleidung im Zwiebellook, dicke Socken und eventuell Hausschuhe*

*Leitung:* **E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin**

*Teilnehmerbeitrag:* **65,00 EUR inklusive Wasser, Tee und Kaffee**

*Anmeldung:* **bis 5 Tage vor Kursbeginn per Mail: [hallo@achtsam-mit-ellen.de](mailto:hallo@achtsam-mit-ellen.de);  
per Telefon: 0151 18068821**

**Märchen-Yoga**

siehe Seite 28

**Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**

siehe Seite 31

**NEU!: Resilienztraining für Kinder**

siehe Seite 35

**P 18**

**Stressbewältigung und Resilienztraining**

*Für Menschen, die beruflich oder familiär „mitten im Leben“ stehen*

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und zu stark in äußere Lebensumstände und Bedingungen eingebunden, die ihren Bedürfnissen und Vorstellungen nur bedingt entsprechen und daher als Belastung wahrgenommen werden. Im Resilienztraining entwickelt man Strategien zum Umgang mit diesen Stressoren, die zwar nicht verschwinden, aber anders wahrgenommen werden können. Der Workshop kombiniert kurze theoretische Inputs zu Themen wie Stressbewältigung, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Zeitmanagement mit abwechslungsreichen praktischen Übungen, alleine oder in Kleinstgruppen.

**Termine/Zeit:** **Kurs 1:** Donnerstag, 17. Oktober 2024, 09.30 - 16.30 Uhr und  
Freitag, 18. Oktober 2024, 09.30 - 15.00 Uhr

**Kurs 2:** Mittwoch, 26. März 2025, 09.30 - 16.30 Uhr und  
Donnerstag, 27. März 2025, 09.30 - 15.00 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zum Schreiben

**Leitung:** E. Blossat – Dipl. Soz.pädagogin, Resilienzcoach, systemische Therapeutin

**Teilnehmerbeitrag:** 160,00 EUR inkl. Snacks u. Getränke / plus Kosten für Mittagessen; Der Teilnahmebeitrag ist über die Krankenkassen abrechenbar. Informieren Sie sich bei ihrer Krankenkasse. Der Arbeitgeber kann die Teilnahme als Fortbildungszeit = Arbeitszeit anerkennen.

**Anmeldung:** im Familienzentrum bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn  
Rückfragen unter 0176 23377460 oder evblosat@web.de

**P 19**

**CAPACITAR-Workshop**

*Ermutigen, empowern, eigene Lebenskräfte stärken*

Capacitar kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt: ermutigen, empowern, sich selbst zu befähigen und die eigenen Lebenskräfte zu stärken. Der Fokus des Workshops liegt auf dem Kennenlernen ausgewählter Capacitar-Übungen im Blick auf „Selbstsorge, Schutz und Grenzen“.

Mit einfachen Übungen (wie Atemübungen, Körperbewegungen, Meditation, Akkupressur und Fingerhaltungen) lernt man seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und im solidarischen Lernen krankheits- und stressbedingte Beschwerden zu lösen.

**Termin:** **Kurs 1:** 26. Oktober 2024 **Kurs 2:** 25. Januar 2025

**Zeit:** Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

**Leitung:** A. Rhode, Referentin des Bistums

**Mitzubringen:** bequeme und wettergerechte Kleidung

**Teilnehmerbeitrag:** 45,00 EUR inkl. Imbiss und Getränk

**Anmeldung:** bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

P 20

## Tiefenentspannung mit Klangschalén

*Körperlich & seelisch in Einklang kommen  
mit heilenden Schwingungen*

Während der Klangschalén-Meditation erleben die Teilnehmer:innen sanfte, den ganzen Körper durchdringende Vibrationen sowie lang anhaltende und magisch anmutende Töne. Es entsteht ein Gefühl vom „Getragen werden“, bis sie irgendwann einfach loslassen können ... Hier dürfen Körper, Geist und Seele entspannen.

Beim ersten Treffen erhalten die Teilnehmer:innen Informationen darüber, was sie während der Kursreihe erwartet. Danach haben sie die Möglichkeit, sich zu den vier zusammenhängenden Treffen anzumelden.

*Termine:* **Kurs 1:** 22.10., 29.10., 05.11., 12.11. und 19.11.2024

**Kurs 2:** 14.01., 21.01., 28.01., 11.02. und 18.02.2025

**Kurs 3:** 29.04., 06.05., 13.05., 20.05. und 27.05.2025

*Zeit:* Dienstag, 19.30 - ca. 20.45 Uhr

*Mitzubringen:* Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk

*Leitung:* **Kurs 1 / Kurs 3:** F. Herzberg, Zertif. Peter Hess® -Klangmassagepraktikerin

**Kurs 2:** S. Stitz, Klangschaléntherapeutin

*Teilnehmerbeitrag:* Vorstellungstermin 12,00 EUR, Kursreihe (4 Termine): 48,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

P 21

## 100 PRO für Leib & Seele

*Das Verwöhn-Programm für Frauen*

Es gibt immer mehr Frauen, die in ihren zahlreichen Rollen mit all ihren Anforderungen und auch eigenen Ansprüchen kaum mehr Luft zum Durchatmen haben, zum Pause-machen, zum Entspannen, zum Zu-sich-kommen.

Es besteht eine große Sehnsucht nach Auszeiten für Körper und Seele.

Bei 100 PRO üben sich die Teilnehmerinnen in der „Kunst der Unterbrechung“.

Sie lernen Übungen aus den Bereichen Leibarbeit, Atemgymnastik, Entspannung und Mini-stopper kennen, die es ihnen ermöglichen, aus dem Hamsterrad ihres Alltagsgetriebes für einen kurzen Moment auszusteigen und neue Kraft zu tanken.

Außerdem erfahren sie Interessantes zum Thema „Selbstsorge aus christlicher Sicht“.

*Termine:* **Kurs 1:** Montag, 04. November 2024

**Kurs 2:** Donnerstag, 13. März 2025

*Zeit:* 17.30 - ca. 19.15 Uhr

*Leitung:* A. Rhode, Referentin des Bistums

*Teilnehmerbeitrag:* 12,00 EUR inkl. Imbiss

*Anmeldung:* bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn



**P 22**

**Body & Mind Tagesretreat für Frauen**

*Achtsamkeits- und Meditationsretreat  
zum Bewegen, Durchatmen und Entspannen*

Einen Tag lang dem Alltag entfliehen und in eine Oase der Ruhe eintauchen, um ganz im „Hier und Jetzt“ mit Gleichgesinnten zu sein. Durch Übungen aus dem ZENbo® Balance und spezielle Rückenyooga-Einheiten wird der Körper aktiviert und mobilisiert, gleichzeitig gedehnt und entspannt. Ergänzt durch gezielte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie geführte Meditationen, kann man einen Tag lang intensiven Kontakt zu sich selbst aufnehmen und das persönliche Stresslevel ausgleichen. Aus Anspannung wird Entspannung – eine Balance für Körper, Geist und Seele. Die außergewöhnliche Atmosphäre des „Kerbschen Berges“ trägt dazu bei.

Es gibt Anregungen und Alltagstipps zur Entspannung, eine Auswahl an Getränken, die Möglichkeit zu netten Gesprächen und die Erkundung der umliegenden Natur. Für das Mittagessen kann in einem örtlichen Lokal bestellt oder eigenes Essen mitgebracht werden.

Die Kursleiterin wird mit Freude und Engagement durch diesen Tag führen und einen achtsamen Rückzugs- und Entschleunigungstag ermöglichen.

---

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 16. November 2024</i>
<i>Zeit:</i>	<i>10.00 - 17.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe für den Kursraum</i>
<i>Leitung:</i>	<i>E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>99,00 EUR inkl. Snacks und Getränke</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 09.11.2024 unter: hallo@achtsam-mit-ellen.de; oder per Telefon: 0151 18068821</i>

---

**P 23**

**Sommerfilm im Klostergarten**

Im schönen Ambiente des Klostergartens gibt es eine Sommer-Filmvorführung - der Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt (Wir bitten um eine Spende).

---

<i>Termine/Zeit:</i>	<i>1: 27. Juni 2025, Freitag, 20.30 Uhr</i>
	<i>2: 18. Juli 2025, Freitag, 20.30 Uhr</i>

---

**Lama-Spaziergang für Familien**

siehe Seite 28

---



## K 1

## Nähkurse

### *Für Anfänger:innen*

An vier Abenden erlernen die Kursteilnehmer:innen den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und erhalten grundlegendes Wissen über verschiedene Nähtechniken. Die Kursleiterin vermittelt schrittweise die handwerklichen Grundlagen sowie wertvolle Tipps, die das Nähen erleichtern und so zum Erfolg führen.

*Termine/Zeit:* **mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Kurs 1:** 16.10., 23.10., 13.11. und 20.11.2024

**Kurs 2:** 08.01., 15.01., 22.01. und 29.01.2025

*Teilnehmerbeitrag:* 44,00 EUR - Bitte überweisen!

### *Für Fortgeschrittene*

Dieser Kurs ist geeignet für KursteilnehmerInnen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine gesammelt haben, z. B. bei dem Nähkurs für AnfängerInnen. Bestehende Kenntnisse können gefestigt und erweitert werden beim Nähen von nützlichen Accessoires des täglichen Gebrauchs, Taschen, einfache Kinderkleidung, ... .

*Termine/Zeit:* **mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Kurs 3:** 12.03., 19.03., 26.03. und 02.04.2025

*Leitung:* **B. Weigmann, Schneidermeisterin**

*Mitzubringen:* Nähmaschine (auf Anfrage können Leih-Nähmaschinen - Gebühr 2,00 EUR - zur Verfügung gestellt werden), passende Nähmaschinenfüßchen, Handbuch zur Nähmaschine, dünner Baumwollstoff (L 2,00 m x B 1,40 m), passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, nach Absprache kann Material von der Kursleiterin bezogen werden.

*Teilnehmerbeitrag:* 44,00 EUR - Bitte überweisen!

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum  
Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 5424422

## Nähkurse - besonders für (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kinder

siehe Seite 31

### K 2

### Bunte Herbstkränze mit Naturmaterialien

Der Herbst steht bereits vor der Tür und lädt ein, Wohnungen und Häuser entsprechend zu dekorieren. In diesem Kurs wird erlernt, wie aus Naturmaterialien ein bunter Herbstkranz gebunden wird. Eigene Materialien (Hortensienblüten, gelbe Schafgarbe, Distelblüten, ...) können gern mitgebracht und verarbeitet werden.

*Termin:* **Dienstag, 24. September 2024**

*Zeit:* **19.30 - 21.30 Uhr**

*Mitzubringen:* **eigene Materialien (z. B. Hortensienblüten, gelbe Schafgarbe, Distelblüten) können gern mitgebracht werden**

*Leitung:* **S. Rodenstock-Köhler, Floristin**

*Teilnehmerbeitrag:* **8,00 EUR plus Materialkosten**

*Anmeldung:* **bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn**

### K 3

### Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren

*Für Kinder von 7 bis 10 Jahren*

In diesem Kurs können die Kinder die verschiedenen Eigenschaften des Materials Ton erleben, sich dadurch inspirieren lassen und ihre Kreativität entfalten - dann werden ganz individuelle eigenen Werke entstehen.

*Termine:* **Kurs 1: 28.10., 04.11., 11.11. und 25.11.2024**

**Kurs 2: 24.02., 10.03., 17.03. und 24.03.2025**

*Zeit:* **Montag, 16.00 - 17.30 Uhr**

*Leitung:* **A. Sauer, Kunsttherapeutin**

*Teilnehmerbeitrag:* **28,00 EUR - bitte überweisen!  
plus Material- und Brennkosten (bar am Kursende)**

*Anmeldung:* **bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn**

### K 4

### Adventskränze wickeln und gestalten

In diesem Abendkurs wird Schritt für Schritt erlernt, einen Adventskranz selbst zu wickeln. Anschließend kann er mit Kerzen und Bändern geschmückt werden. Am Kursende besteht die Möglichkeit, den Kranz segnen zu lassen.

*Termine:* **Kurs 1: Montag, 25. November 2024**

**Kurs 2: Dienstag, 26. November 2024**

**Kurs 3: Mittwoch, 27. November 2024**

*Zeit:* **19.30 - 22.00 Uhr**

*Leitung:* **S. Rodenstock-Köhler, Floristin**

*Teilnehmerbeitrag:* **9,00 EUR plus Materialkosten**

*Anmeldung:* **bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn**



### K 5

### Kränze und Türbögen aus Heu

Schöne Heukränze oder Türbögen selbst herstellen - in diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Wickeltechnik erlernt. Anschließend können die Kränze und Bögen frühlingshaft bzw. österlich dekoriert werden.

*Termin/Zeit:* Dienstag, 25. März 2025, 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* S. Rodenstock-Köhler, Floristin

*Teilnehmerbeitrag:* 8,00 EUR plus Materialkosten

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

### K 6

### Buchsbaumschmuck zur Kommunion - für Tür, Tor und Tisch

Unter fachlicher Anleitung kann ganz individuell der passende Tür-, Tor- oder Tischschmuck zur Kommunion angefertigt werden.

*Termin/Zeit:* Mittwoch, 23. April 2025, 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* S. Rodenstock-Köhler, Floristin

*Teilnehmerbeitrag:* 8,00 EUR plus Materialkosten

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn (Für ein Türschild bitte bei der Anmeldung den Vornamen des Kindes angeben!)

### K 7

### Badekugeln aus natürlichen Zutaten herstellen

Ein sprudelndes Bad ist einfach wohltuend. Badekugeln lassen sich, mit natürlichen Zutaten, leicht selbst herstellen. Sie sind perfekt für die Entspannung oder einfach zum Verschenken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen natürlichen Zutaten Badekugeln für ein tolles, sprudelndes Wohlfühlbad zaubern können.

*Termin/Zeit:* Montag, 18. November 2024, 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* Dr. G. Hentrich, Apothekerin

*Teilnehmerbeitrag:* 8,00 EUR plus Material

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

### A 1

### Familienzentrum Mobil

*Bildung und Begegnung in Ihrem Ort*

Mit diesem mobilen Angebot möchten wir jungen Familien und Senioren, die in größerer Entfernung zum Familienzentrum leben, die Möglichkeit geben, an familienbildenden Angeboten teilzunehmen. Vor Ort gibt es Beratung, Unterstützung, Informationen und Gelegenheit für Begegnung der Generationen bei Kaffee und Tee. Im 14-tägigen bzw. 4-wöchigen Rhythmus kommt eine pädagogische Mitarbeiterin mit einem (mit Material bestückten) Auto und belebt einen Gemeinderaum mit interessanten Angeboten und Themen. Weitere Informationen, siehe Seite 24 / 38.

Projektkoordinatorin M. Schnur, Handy-Nr.: 0160 5762925 / m.schnur@kerbscher-berg.de.

### A 2

### Orte des Glaubens entdecken

*Für Kommunionkindergruppen mit ihren Tischmüttern und Tischvätern*

Der Kerbsche Berg ist ein spannender Ort mit einer langen Geschichte und Tradition. Bevor das Familienzentrum entstand, war hier ein Franziskanerkloster. Auch heute ist der Kerbsche Berg dem Heiligen Franziskus noch sehr verbunden.

Zusammen mit den Kommunionkindern wollen wir durch Lieder, Geschichten und Kreativangebote dem Leben und Wirken des Heiligen Franziskus auf die Spur kommen und den Kerbschen Berg als Ort des Glaubens entdecken. Zum Abschluss laden wir die Kinder zu Kakao und Tee in einer geselligen Runde ein. Gebäck kann mitgebracht werden.

Termin: *nach Vereinbarung*

Zeit: *16.00 - 18.00 Uhr*

Leitung: *D. Napp, päd. Mitarbeiterin*

Teilnehmerbeitrag: *3,00 EUR pro Kind, inkl. Getränke*

## Fortbildung für Fachkräfte

### A 3

### Trauernde Kinder und Jugendliche

siehe Seite 50

Trauern ist die Lösung -  
nicht das Problem!  
(Cris Paul)

**A 4**

**Pastorale Teamtage**

*Teamtage 1: „Die Schatzkiste sind wir“*

siehe Seite 51

*Teamtage 2: „Kommt und entdeckt mit uns ...“*

Diese Teamfortbildung baut auf die Erste auf. Das Anliegen dieses Tages ist es, alle TeilnehmerInnen intensiver in der Methode der Religionspädagogischen Praxis anzuleiten. Auch hier wird es um Grundhaltungen gehen, welche hilfreich sind die Neugier der Kinder für Gott und für Jesus zu wecken. Durch ein Vorgespräch kann der Inhalt dieses Tags individuell auf jede Einrichtung abgestimmt werden, z.B.: auf das aktuelle Jahresthema vor Ort.

Die Kosten für diese Fortbildungen können vollständig beim Bonifatiuswerk beantragt und erstattet werden. Bei Bedarf unterstützen wir die Antragstellung. Ein Schutzkonzept liegt vor.

<i>Termin/Zeit:</i>	<i>nach Vereinbarung</i>
<i>Anzahl:</i>	<i>10 - 16 MitarbeiterInnen</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Kellner Multiplikatorin für religionspädagogische Praxis</i>
<i>Kosten:</i>	<i>im Saal des FZ: 90,00 EUR pro Teilnehmer:in – inkl. Getränke, Mittagsimbiss, Kaffee u. Gebäck</i> <i>im gewünschten Ort: 50,00 EUR pro Teilnehmer:in - Selbstversorgung</i>

**A 5**

**Stressbewältigung u. Resilienztraining**

*Ein Tag für Teams in der pädagogischen Arbeit*

Im Resilienztraining geht es darum, Strategien für einen angemessenen Umgang mit Stressoren zu entwickeln, die zwar nicht aus dem Alltag verschwinden, aber anders und weniger belastend wahrgenommen werden können. Der Workshop ist methodisch in kurze theoretische Inputs zu Themen wie Stressbewältigung, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, Zeitmanagement und Resilienzentwicklung unterteilt. Diese werden durch abwechslungsreiche, praktische Übungen, die sowohl allein als auch in Kleinstgruppen durchgeführt werden, ergänzt.

<i>Termin:</i>	<i>nach Vereinbarung</i> <i>Rückfragen unter 0176 23377460 oder evblosat@web.de</i>
<i>Zeit:</i>	<i>z. B. 9.30 - 16.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>E. Blosat – Dipl. Soz.pädagogin, Resilienzcoach, systemische Therapeutin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>160,00 EUR pro Teilnehmer:in, inkl. Mittagessen, Snacks u. Getränke</i>
<i>Anzahl:</i>	<i>11 - 16 Mitarbeiter:innen</i> <i>Der Teilnahmebeitrag ist nicht über die Krankenkasse abrechenbar.</i>



B 1

## Außensprechstunde der Beratungsstelle für Schwangere und Familien

*Der Caritasregion Eichsfeld-Nordthüringen*

Werdende Eltern können sich bei Fragen, Ängsten oder Problemen rund um die Schwangerschaft oder bei ungewisser Zukunft in der neuen Rolle als Eltern, bei Verhütung und Familienplanung und bei vorgeburtlicher Diagnostik beraten lassen. Außerdem gibt es Informationen zu gesetzlichen Ansprüchen und Hilfe bei deren Durchsetzung, z. B. bei der Beantragung von Stiftungsmitteln der Thüringer Stiftung „Hand in Hand, Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien“ Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld, etc..

*Zeit: montags 09.00 - 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung*

*Verantwortlich: A. Hagedorn, (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere u. Familien)*



B 2

## Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

*„Mein Kind schreit und ich weiß nicht warum.“  
„Warum schläft mein Kind nicht durch?“*

Säuglinge und Kleinkinder sind oft schwer zu verstehen. Einige Säuglinge schreien viel, ohne dass die Eltern die Gründe kennen. Manche Kleinkinder wollen nicht essen oder schlafen schlecht, was Eltern erschöpft und hilflos macht. Die Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) kann helfen, das Baby besser zu verstehen. Sie basiert auf moderner Säuglingsforschung.

Wenden Sie sich an uns, wenn Ihr Baby oder Kleinkind schwer zu beruhigen ist, Schlafprobleme hat, Nahrung ablehnt, nicht altersgerecht spielt und sich bewegt, unter Trennungsängsten leidet oder zu früh geboren wurde.

Wir bieten ausführliche Gespräche und suchen gemeinsam nach Lösungen.

*Zeit: auf Anfrage wird ein Termin vereinbart*

*Verantwortlich: Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“*

*Telefon: 03606 509733*



B 3

## Frühförderung im Familienzentrum möglich

*Caritas - Frühförderstelle „Eltern & Kind“*

Die heilpädagogische Frühförderung richtet sich an Eltern mit Kindern vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt. Sie bietet Unterstützung bei körperlicher, geistiger, sprachlicher oder sozial-emotionaler Entwicklungsverzögerung und kann formlos beim Sozialamt beantragt werden.

Die Förderung erfolgt je nach Bedarf regelmäßig in Therapieräumen, Kindertageseinrichtungen oder im häuslichen Umfeld. Eltern werden intensiv begleitet und beraten, und es wird mit Kindereinrichtungen, Kinderzentren und Therapeuten kooperiert.

Kinder können in den Bereichen Sprache und Kommunikation, Denkfähigkeit, Konzentration und Ausdauer, Grob- und Feinmotorik, sensorische Integration, Handlungsplanung und Sozialkompetenz gefördert werden.

Die Angebote sind nach Antragsbewilligung kostenfrei und werden durch den Landkreis finanziert.

*Zeit:* auf Anfrage wird ein Termin vereinbart  
*Leitung:* S. Wenderott, Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“, Heiligenstadt  
*Telefon:* 03606 509733

## B 4

### Elternbegleiterinnen

Ziel der Elternbegleitung ist die Stärkung der Familie - als zentraler Ort für die gesunde Entwicklung der Kinder. Bei Fragen zur Erziehung, Entwicklung oder Förderung des Kindes unterstützen Elternbegleiterinnen fachkundig in den Eltern-Kind- und PEKiP-Kursen oder nach Absprache. Auch telefonisch können Beratungstermine vereinbart werden. Die Familie legt den Grundstein für die Zukunft der Kinder. Eltern, die ihre Kinder aufmerksam und wertschätzend begleiten, eröffnen ihnen große Chancen. Besonders die ersten Lebensjahre sind entscheidend. Elternbegleiterinnen des Familienzentrums stehen bei allen Fragen zur Seite.

*Termin/Zeit:* montags, 14.00 Uhr; dienstags und donnerstags, 18.30 Uhr und nach Absprache  
*Verantwortlich:* R. Gries, M. Schnur, D. Napp, A. Prohaska, M. Schnur  
*Anmeldung:* jederzeit möglich

## B 5

### Begleitung von trauernden Eltern

*Einzel- und Paargespräche für Eltern, die ein Kind verloren haben*

Die Tragödie hat viele Namen: Fehlgeburt, Todgeburt, Tod durch Krankheit oder Unfall, Suizid, ...

Der Verlust eines Kindes gehört zu den leidvollsten Erfahrungen für Eltern und tritt oft unvorbereitet in das Familienleben. Trauer, Klage, Schmerz und die Frage nach dem **Warum?** beherrschen das Leben der Hinterbliebenen. Mit dem Verlust leben zu lernen kostet Kraft und ist ein langer Weg.

Wir bieten Ihnen in Gesprächen und Begleitung Raum und Zeit für Ihre Trauer, für Ihre Gefühle und für alles, was Sie bewegt.

*Termin:* nach Vereinbarung  
*Leitung:* A. Hagedorn, Trauerbegleiterin



### Veranstaltungen für Familienkreise auf Anfrage

- Lamawanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, siehe Seite 29
- Zelten im Klostergarten zu Pfingsten und an anderen Wochenenden auf Anfrage
- Chor-Tag (ohne Übern.): Saal und Garten für Proben und Feiern, die Kirche für Ihr Konzert
- Für Familienkreise oder Selbsthilfegruppen möchte das Familienzentrum ein Ort der Begegnung sein. Klostergarten, Cafeteria oder Saal (barrierefrei) stehen zur Verfügung (Nutzungsgebühr nach Vereinbarung).

### Cafeteria

Die Cafeteria des Familienzentrums finden Sie im Eingangsbereich. Sie ist mit bequemen Sesseln, Tischen und Stühlen sowie einem Kaffeeautomat ausgestattet. Von Montag bis Donnerstag, jeweils von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach den Kursen lädt die Cafeteria zu Begegnung und Entspannung ein. Bei schönem Wetter ist ebenfalls der Klostergarten mit Spielplatz nutzbar.

### Saal für Tagesveranstaltungen

Ein Multifunktionssaal - für bis zu 70 Personen - ist teilbar in zwei größere Räume. Weiterhin gibt es einen Gruppenraum für 20 Personen. Diese Räume können Sie für Ihre Seminare oder andere Tagesveranstaltungen mieten. Seminartechnik und Verpflegung kann (nach Absprache) zusätzlich gestellt werden.

### Klostergarten und Spielplatz

Kindergartengruppen, Schulklassen und Seniorengruppen können auf Anfrage den Garten für Begegnung, Picknick und Spiel nutzen. (Spende erbeten)

### Mattenlager für Pilgergruppen

Nach vorheriger Vereinbarung können einige Räume des Familienzentrums für Pilgergruppen zur Übernachtung (auf eigenen Matten) und zur Versorgung genutzt werden.

### Sonstige Veranstaltungen

Neujahrskonzert, Männerges.verein	05.01.2025, Kirche Kerbscher Berg
Brandprozession, Messe im Garten	04.05.2025, ab St. Gertrud 09.30 Uhr
Männerwallfahrt, Klüschen Hagis	29.05.2025, 09.15 Uhr
Frauenwallfahrt Kerbscher Berg	01.06.2025, 10.30 Uhr
Frühlingskonzert im Garten	06.07.2025, 14.00 Uhr vorher Festumzug



**In jeder  
Lebenslage  
für Sie da!**

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Eichsfeld

## Öffnungszeiten Büro, unabhängig vom Kursberieb:

Montag + Donnerstag: 8.00 - 11.30 / 13.00 - 18.00 Uhr,

Dienstag + Mittwoch: 8.00 - 11.30 / 12.30 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

### Familienzentrum Kloster Kerbscher Berg

Kefferhäuser Straße 24, 37351 Dingelstädt

Sekretariat: 036075 / 690072

Leitung: 036075 / 690073

familienzentrum@kerbscher-berg.de

[www.kerbscher-berg.de](http://www.kerbscher-berg.de)

<https://www.facebook.com/kerbscherBerg>

### Bankverbindung

VR-Bank Mitte eG

BIC: GENODEF1ESW

IBAN: DE20 5226 0385 0007 1672 37



Getragen vom: **BE** BISTUM  
ERFURT

Gefördert durch: Landgemeinde Dingelstädt, Autohaus Iffland, Blumenmühle



Ministerium  
für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Frauen und Familie



Wir danken dem Landkreis Eichsfeld für seine freundliche Unterstützung und die Förderung der Kurse für Familien!

 **Region  
eichsfeld**  
kommt gut – kommt an!