



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop



FAMILIEN- BILDUNG



KURSPROGRAMM

2017



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser Kursprogramm 2017 vorstellen zu können.

Familien-Leben-Bunt

Unter dieses Motto stellen wir im Jahr 2017 unsere Kurse und Angebote.

Wir wollen Familienleben **bunt** gestalten, wollen „**bunte Familien**“ unterstützen und Familien bestärken, ihren Alltag und ihr Zusammenleben **bunt zu leben**.

Um diesen Vorsatz umzusetzen, bieten wir Ihnen vielfältige Angebote und Möglichkeiten, wie Sie aktiv, entspannt, kreativ oder einfach neugierig Ihr Familienleben gestalten können.

Wir möchten Eltern im lebendigen Erziehungsalltag unterstützen und bieten eine kleine Auszeit an. Durch unsere anerkennende und achtsame Haltung gegenüber allen Familien – unabhängig von deren Herkunft, Bildung oder Überzeugungen – stärken wir Mütter und Väter darin, ihre Kinder von Anfang an selbstbewusst und kompetent zu begleiten. Wir möchten dazu beitragen, dass Kinder in einer liebenden, sicheren und fördernden Umgebung aufwachsen, denn sie sind die Erwachsenen der Zukunft.

Wichtig zu wissen: Alle unsere Angebote sind offen für alle Menschen: **Finanzielle Gründe sollen kein Hindernis sein, sprechen Sie uns im Bedarfsfall an!**

Viele der Fotos in unserem Heft wurden in laufenden Kursen erstellt. Wir danken den Teilnehmer/innen ganz herzlich für ihre Mitarbeit.

Besonders bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei unseren Kursleitungen und Kooperationspartnern, durch deren engagierte und innovative Ideen und Arbeit unsere Angebote eine hohe Qualität aufweisen, die der **TÜV** uns regelmäßig bestätigt.

Wir wünschen Ihnen ein spannendes und anregendes Jahr 2017 und freuen uns auf Sie.



Bernd Tischler
Vorsitzender AWO-Bottrop



Bernd Zenker-Broekmann
Vorsitzender AWO-Gelsenkirchen

Einige Formalitäten – wichtig zu wissen

Die Angebote der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop sind grundsätzlich offen für interessierte Menschen – unabhängig von Herkunft, Nationalität, Religion und Weltanschauung.

Anmeldung

Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Sobald Sie dieses Heft in Ihren Händen halten, können Sie sich bei uns telefonisch oder bequem über das Internet (www.awo-gelsenkirchen.de / www.awo-bottrop.de) zu unseren Kursen anmelden.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung und damit ist ein wirksamer Vertrag zwischen Ihnen und der Familienbildung der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop zustande gekommen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, informieren wir Sie unverzüglich.

Gebühren

Der Teilnahmebeitrag ist vor Kursbeginn fällig. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Überweisungsträger, auf dem Ihr Name, die Kursnummer und der fällige Beitrag einzutragen sind. Sie können den Betrag auch bar in der **AWO-Geschäftsstelle, Gladbecker, 22, 46236 Bottrop** einzahlen. Die Kursgebühr muss spätestens 10 Tage vor Kursbeginn auf dem Konto der AWO eingegangen sein.

Ermäßigung

Finanzielle Gründe sollen kein Hindernis sein, einen Kurs zu besuchen. Für Teilnehmer/innen mit geringem Einkommen, Behinderungen oder in besonderen Problemsituationen bieten wir eine Ermäßigung der Kursgebühr an. Ein aktueller Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen.

Gerne nehmen wir Gutscheine aus dem Bildungs- und Teilhabe-Paket der Städte Gelsenkirchen und Bottrop entgegen.

Rücktritt

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nur bis zu 10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei kurzfristigem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Eine Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder bei nicht in Anspruch genommenen einzelnen Kursstunden ist grundsätzlich nicht möglich. Wenn Sie uns einen Ersatzteilnehmer benennen oder der Platz über die Warteliste besetzt werden kann, tritt diese Regelung selbstverständlich nicht in Kraft.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

Unsere Kursleiter/innen

Unsere Kursleitungen sind fachlich kompetent und bilden sich regelmäßig fort. Wenn Sie Fragen zur Qualifikation unserer Kursleitungen oder selbst eine Idee für einen Kurs haben und diesen sogar durchführen möchten, sprechen Sie uns bitte an.

Haftung

Die AWO-Familienbildung haftet nicht für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum. Anspruch auf einen bestimmten Raum bei dem besuchten Kurs besteht nicht.

Datenschutz

Innerhalb der AWO-Familienbildung werden die auf dem Anmeldeformular erhobenen Daten maximal 10 Jahre lang zu Prüfzwecken der Landesbehörden gespeichert. Grundsätzlich werden keine Daten von Teilnehmer/innen an Institutionen, Einrichtungen oder Firmen weitergegeben.

Ihre Ansprechpartner



Martina Leßmann

Leitung

02041-70949 24 oder
0209-4094 179



Sandra Junker

Verwaltung

02041-70949 23 oder
0209-4094 179

Inhalt

KINDER & JUGENDLICHE	07
I Kinder	07
II Jugendliche	15
FAMILIEN-LEBEN	19
I Kurse für Eltern mit Kindern	19
II Eltern-Themen	33
GESUND-LEBEN	45
I Entspannung	45
II Infoveranstaltungen	51
III Fitness und Sport	54
KREATIV-LEBEN	65
AKTIV-LEBEN	71
I Persönlichkeit	71
II Sprachkurse	75
III PC-Kurse	77
IV Fortbildungsreihen	78
V Termine	78
SENIOREN & SENIORINNEN	81
Unsere Kursleiter/innen	86
Kursübersicht	88

KINDER & JUGENDLICHE

I Kinder

Turnen

Kindergartenkinder haben in diesem Kurs großen Spaß an unterschiedlichen Formen der Bewegung.

Städt. Familienzentrum Plutostraße 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 11.00	19.01.- 06.07.2017	15:00-16:00 Uhr
21 Termine: 69,30 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 11.01	07.09.-14.12.2017	15:00-16:00 Uhr
13 Termine: 42,90 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 11.02	16.01.-03.07.2017	15:00-16:00 Uhr
21 Termine: 69,30 €	montags	Melek Sahin
Kurs 11.03	04.09.-11.12.2017	15:00-16:00 Uhr
13 Termine: 42,90 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen 3-4 jährige Kinder

Kurs 11.04	16.01.-03.07.2017	16:15-17:45 Uhr
21 Termine: 69,30 €	montags	Kevser Özdemir
Kurs 11.05	04.09.-11.12.2017	16:15-17:45 Uhr
13 Termine: 42,90 €	montags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

5-6 jährige Kinder

Kurs 11.06	20.01.-07.07.2017	15:00-16:30 Uhr
23 Termine: 75,90 €	freitags	Kevser Özdemir
Kurs 11.07	08.09.-15.12.2017	15:00-16:30 Uhr
13 Termine: 42,90 €	freitags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstraße 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 11.08	19.01.-06.07.2017	13:45-14:45 Uhr
21 Termine: 69,30 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 11.09	07.09.-14.12.2017	13:45-14:45 Uhr
13 Termine: 42,90 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Florastraße, Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.10	17.01.-04.07.2017	14:00-15:00 Uhr
23 Termine: 75,90 €	dienstags	Kevser Özdemir
Kurs 11.11	05.09.-12.12.2017	15:00-16:00 Uhr
12 Termine: 39,60 €	dienstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Schwimmkurs

Kinder ab 5 Jahren lernen spielerisch die ersten Schwimmzüge. Im Kurs können die Kinder ihr **Seepferdchen-Abzeichen** machen.



Hallenbad Boy, Welheimerstraße 64, 46238 Bottrop

Kurs 11.12	20.01.-07.04.2017	15:00-16:00 Uhr
12 Termine: 66,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.13	28.04.-07.07.2017	15:00-16:00 Uhr
11 Termine: 60,50 €	freitags	Brigitte Kolberg

Kurs 11.14	08.09.-20.10.2017	15:00-16:00 Uhr
7 Termine: 38,50 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.15	10.11.-15.12.2016	15:00-16:00 Uhr
6 Termine: 33,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.16	20.01.-07.04.2017	16:00-17:00 Uhr
12 Termine: 66,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.17	28.04.-07.07.2017	16:00-17:00 Uhr
11 Termine: 60,50 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.18	08.09.-20.10.2017	16:00-17:00 Uhr
7 Termine: 38,50 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.19	10.11.-15.12.2017	16:00-17:00 Uhr
6 Termine: 33,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 11.20	17.01.-04.04.2017	16:00-17:00 Uhr
12 Termine: 66,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 11.21	25.04.-04.07.2017	16:00-17:00 Uhr
11 Termine: 60,50 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 11.22	05.09.-17.10.2017	16:00-17:00 Uhr
6 Termine: 33,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 11.23	07.11.-12.12.2017	16:00-17:00 Uhr
6 Termine: 33,00 €	dienstags	Iris Adamiok

Tanzen

In diesem Kurs bewegen sich Kinder ab 4 Jahren nach Musik, lernen kleine Tänze und haben Spaß an verschiedenen Rhythmen. Die Eltern erhalten während des Kurses Tipps zur motorischen Förderung ihrer Kinder.

AWO-Familienzentrum „Kleine Welt“, Prosperstraße 204, 46238 Bottrop

Kurs 11.24	23.01.-03.04.2017	15:00-15:45 Uhr
9 Termine: 31,50 €	montags	Birgit Kern
Kurs 11.25	04.09.-11.12.2017	15:00-15:45 Uhr
12 Termine: 42,00 €	montags	Birgit Kern

AWO-Familienzentrum „Hand in Hand“, Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs 11.26	20.01.-07.04.2017	14:15-15:00 Uhr
12 Termine: 42,00 €	freitags	Birgit Kern

Folkore-Tanz

Kinder ab 4 Jahren lernen Tänze aus anderen Ländern, bewegen sich nach verschiedenen Rhythmen, stärken so ihre Kondition und werden in ihrer motorischen Entwicklung gefördert.

In Kooperation mit dem Projekt **Schalcker Nachbarschaft**

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.27	17.01.-04.07.2017	17:00-18:00 Uhr
23 Termine: kostenlos	dienstags	Borcu Taytekin
Kurs 11.28	05.09.-12.12.2017	17:00-18:00 Uhr
12 Termine: kostenlos	dienstags	Borcu Taytekin

Die Teilnehmergebühren werden vom Projekt Schalcker Nachbarschaft übernommen

Trommel-Workshop

Trommeln fördert die Konzentration, das Rhythmusgefühl und macht Kindern gleichzeitig viel Spaß!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Vorschulkinder

Kurs 11.29	11.03.2017	10:00-11:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Detlef Paetsch
Kurs 11.30	14.10.2017	10:00-11:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Detlef Paetsch

1. und 2. Klasse

Kurs 11.31	11.03.2017	11:30-13:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Detlef Paetsch
Kurs 11.32	14.10.2017	11:30-13:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Detlef Paetsch

3. und 4. Klasse

Kurs 11.33	11.03.2017	13:30-15:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Detlef Paetsch
Kurs 11.34	14.10.2017	13:30-15:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Detlef Paetsch

Power Kids

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Kinder

Der Übergang von der Kita in die Schule oder von der Grundschule zur weiterführenden Schule ist eine aufregende Zeit für Kinder.

Damit Ihr Kind den Übergang in die neue Lebenssituation gut bewältigt, wird in unserem Kurs:

- das Selbstbewusstsein gestärkt,
- spielerische Abwehrtechniken eingeübt,
- Lösungsstrategien für Konfliktsituationen entwickelt,
- die Wichtigkeit von Körpersprache thematisiert.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kindergartenkinder

Kurs 11.35	10.06.-08.07.2017	10:00-11:30 Uhr
5 Termine: 30,00 €	Samstag	Stephan Saleh

Grundschul Kinder

Kurs 11.36	10.06.-08.07.2017	11:30-13:00 Uhr
5 Termine: 30,00 €	Samstag	Stephan Saleh

Selbstverteidigung für Schulkinder (8-12 Jahre)

Spielerisch wird den Kinder Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vermittelt: Einfache Abwehr- und Befreiungstechniken sowie verschiedene Präventionsmöglichkeiten, aber auch Rollenspiele und der Einsatz von Hilfsmitteln stärken Kinder in potentiellen Gefahrensituationen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.37	29.04.-27.05.2017	11:00-13:00 Uhr
5 Termine: 30,00 €	samstags	Nathalie Griehsel

Mut tut gut: Stark im Streit

Intensivkurs in den Herbstferien

Streiten muss sein! Kinder lernen dadurch, sich und ihre Interessen gegenüber anderen durchzusetzen und auch mal nachzugeben. Aber was ist, wenn Streiten für Kinder zur Belastung wird und Kinder darunter leiden?

In unserem Kurs lernen Kinder im Alter von 6-12 Jahren, mutig „nein“ zu sagen, Konflikte auszutragen und stark im Streit zu werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.38	23.10.-27.10.2017	10:30-12:00 Uhr
5 Termine: 30,00 €	Montag-Freitag	Jessica Nebel

„Der Club der Detektive: Die schlaun Füchse und ...“

Integratives Filmprojekt für Menschen ab 6 Jahren

In Kooperation mit dem Projekt **Schalke Nachbarschaft**, gefördert vom **Quartiersfond des Stadtteilprogramms Schalke**.

Die kleinen und großen Filmstars erarbeiten die Handlung einer spannenden Detektivgeschichte gemeinsam mit dem Filmteam und haben jede Menge Spaß bei der Entwicklung der Rollen und beim Schreiben des Drehbuches.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.39	Nov. 2016-Mai 2017	15:30-17:00 Uhr
kostenlos	mittwochs	Cirsten Piduhn

Kreative Entspannung

Schon im Grundschulalter können Kinder durch Lernstress eine hohe Belastung erfahren. An diesem Samstag wird eine kleine Auszeit mit Phantasie Reisen, Kreativelementen und Entspannungstechniken angeboten, die auch im Alltag zuhause durchgeführt werden können.

Für Kinder im Alter von 7-10 Jahren.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.40	25.02.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Luisa Leßmann
Kurs 11.41	25.11.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Luisa Leßmann

Spule, Garn und zugenäht

Nähkurs für Kinder (8-12 Jahre)

Kinder lernen einfache Grundbegriffe, den Umgang mit der Nähmaschine und erstellen erste Kreationen. Von Accessoires, Taschen, Lesezeichen oder Turnbeutel bis zum Loop. So werden Feinmotorik, Ausdauer und Geschick nebenbei trainiert. Der Kurs ist auf 6 Kinder begrenzt.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.42	04.02.-25.02.2017	10:00-13:00 Uhr
4 Termine: 36,00 €	samstags	Walburga Augustyn
Kurs 11.43	04.11.-25.11.2017	10:00-13:00 Uhr
4 Termine: 36,00 €	samstags	Walburga Augustyn

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.44	04.03.-01.04.2017	10:30-12:00 Uhr
5 Termine: 22,50 €	samstags	Jessica Nebel

Filzen für Kinder (6-10 Jahre)

Gefilzte Blumen, Haarschmuck oder andere Dekoartikel können in diesem Workshop beim Filzen mit der Nadel hergestellt werden.

Das Material wird von der Kursleitung gestellt und die Kosten auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.45	18.03.2017	10:00-12:30 Uhr
1 Termin: 9,00 € zzgl. Materialkosten	Samstag	M. Preuß-Kampmann

Mit den Kräuterdetektiven auf Schatzsuche

Gemeinsam entdecken wir die Pflanzenschatze in der näheren Umgebung. Spielerisch erfahren die kleinen Detektive, was die Jahreszeit gezaubert hat.

Neben dem Erforschen der Natur, stehen z.B. Kräutermärchen und -geschichten, ein Pusteblumen-Weitflug-Wettbewerb und das Sammeln von Kräutern für Duftsäckchen auf dem Programm.



AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 11.46	28.03.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Dienstag	Hannelore Gutberger
Kurs 11.47	26.09.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Dienstag	Hannelore Gutberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Bastelspaß: Faltechniken und Co.

Kinder von 3-6 Jahren basteln, kleben, falten mit viel Spaß und fördern so die Konzentration und die motorischen Fähigkeiten. Natürlich können die Kreationen mit nach Hause genommen werden!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.48	18.02.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Margret Stark
Kurs 11.49	11.11.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Margret Stark

Material inklusive

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann – alte Kinderspiele neu entdeckt

Viele Erwachsene kennen sie noch: die alten Kinderspiele, wie „Blinde Kuh“ oder „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Wir wollen in diesem Kurs mit Kindern im Alter von 3-6 Jahren fast vergessene Kinderspiele neu spielen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.50	25.02.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 7,00 €	Samstag	Margret Stark
Kurs 11.51	25.11.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 7,00 €	Samstag	Margret Stark

Kleine Zauberlehrlinge

Verblüffende Tricks, mit denen du alle zum Staunen bringst, werden von der großen Zauberin gezeigt. Für Kinder ab 6 Jahre

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.52	12.02.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Tanja Reppenhausen
Kurs 11.53	17.09.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Tanja Reppenhausen

Rund um Halloween

Halloween ist cool und eine eigene Party noch cooler: wir zeigen euch, wie ihr eure Deko bastelt, euer Gruselkostüm zusammenstellt und euch eine Horrormaske schminkt. Außerdem werden Rezepte, wie „Augensuppe“ und „Gruselfinger“ ausprobiert. Für Kinder von 6-10 Jahren

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.54	14.10.-21.10.2017	09:30-12:30 Uhr
2 Termine: 14,00 €	samstags	Luisa Leßmann

Kitty Cat: English for kids

Gemeinsam mit „Kitty Cat“ werden Kinder im Alter von 4-6 Jahren spielerisch an die englische Sprache herangeführt.

Zu Beginn des ersten Termins erfahren die Eltern die Grundlagen des Konzepts.

Der Kurs kann auf Wunsch fortgeführt werden.

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthausener Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 11.55	13.01.-03.03.2017	14:30-15:15 Uhr
8 Termine: 36,00 €	freitags	Anna Maria Pellmann

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienzentrum „Hand in Hand“, Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs 11.56	18.01.-05.04.2017	14:00-14:45 Uhr
12 Termine: 42,00 €	mittwochs	Margret Stark

Lesestunde

Für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse.

In Kooperation mit dem Projekt **Schalkers Nachbarschaft**

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.57	19.01.-13.07.2017	16:00-18:00 Uhr
20 Termine: kostenlos	donnerstags	Elfriede Dikmen
Kurs 11.58	07.09.-14.12.2017	16:00-18:00 Uhr
14 Termine: kostenlos	donnerstags	Elfriede Dikmen

Die Kursgebühr wird vom Projekt Schalkers Nachbarschaft übernommen.

I Jugendliche

Trommel- Workshop

Trommeln fördert die Konzentration, das Rhythmusgefühl und macht gleichzeitig viel Spaß!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.00	11.03.2017	15:30-17:30 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Detlef Paetsch
Kurs 12.01	14.10.2017	15:30-17:30 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Detlef Paetsch

Rund um Halloween

Gestalte dein eigenes Halloween-Outfit selbst, bastle deine Party-Deko und schminke dir ein Gruselgesicht. Du erhältst Anregungen, wie du mit wenig Geld und Aufwand ein Super-Halloween erlebst.

Gruselige Snacks und schreckliche Getränke, die selbst zubereitet und vernichtet werden, inklusive.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.02	14.10.-21.10.2017	13:00-16:00 Uhr
2 Termine:14,00 €	samstags	Luisa Leßmann

Das Vorstellungsgespräch: gut vorbereitet ist halb gewonnen!

Ein Vorstellungsgespräch ist immer eine aufregende Sache: es wird über die berufliche Zukunft und das weitere Leben entschieden. Wir zeigen in unserem Kurs, wie du entspannt und gut vorbereitet in das wichtige Gespräch gehen kannst, durch

- Entspannungstechniken
- Rollenspiele
- Gezielte Beantwortung der Fragen im Vorstellungsgespräch
- Kleidung und Co.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt, um intensiv auf individuelle Fragestellungen eingehen zu können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.03	11.02.2017	10:00-14:30 Uhr
1 Termin: 25,00 €	Samstag	Andrea Behrendt

Entspannt in 5 Minuten

Schulstress? Angst vor dem Vorstellungsgespräch? Das erste date?

Es gibt viele Situationen, in denen du die Ruhe behalten solltest und entspannt besser zu deinem Ziel kommst. Methoden der Entspannung können hier in wenigen Minuten kleine Wunder bewirken. Wie es funktioniert, zeigen wir euch!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.04	NN	13:00-16:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs

Mach dir ein Bild von dir: Selfies im Alltag

Selfies, die modernen Selbstporträts, erfreuen sich steigender Beliebtheit. Wie man die eigenen Fotos mit wirksamen Tricks verbessern kann, was das Thema „Bildrechte“ zu bedeuten hat und worauf man beim Veröffentlichen achten sollte, erfahrt ihr in diesem workshop.

Bitte das eigene handy mitbringen, damit die Tipps sofort umgesetzt werden können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.05	29.04.2017	10:00-14:30 Uhr
1 Termin: 25,00 €	Samstag	Susanne Engel
Kurs 12.06	18.11.2017	10:00-14:30 Uhr
1 Termin: 25,00 €	Samstag	Susanne Engel

Up-Cycling

Mit wenig Aufwand und Geld kreative Deko-Artikel herstellen oder Kleidung aufpeppen: das kannst du in diesem workshop. Individuelle Geschenkideen und coole outfits inklusive!

Bitte bei der Anmeldung mitteilen, was verschönert werden soll.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.07	13.05.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: 12,00 € zzgl. Materialkosten	Samstag	Luisa Leßmann

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 12.08	11.11.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: 12,00 € zzgl. Materialkosten	Samstag	Luisa Leßmann

Internationales Tanzen

Folklore-Tanz, Bauchtanz und andere Elemente könnt ihr in diesem Kurs ausprobieren.
Für Tanzbegeisterte von 14-19 Jahren

DGB-Haus der Jugend, Gabelsbergerstr. 12, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 12.09	28.04.-30.06.2017	16:00-17:00 Uhr
10 Termine: kostenlos	freitags	Nesi Turpcu

Die Kursgebühr wird vom DGB-Haus der Jugend übernommen.

FAMILIEN-LEBEN

I Kurse für Eltern mit Kindern

Elternstart NRW

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter z.B. mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle und Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit dem Baby.

„Elternstart NRW“ ist ein kostenloses Angebot der Familienbildung, da die Finanzierung das Land NRW übernimmt.



Elternstart NRW: Baby-Musik

Lieder, Reime, das Hören von Musik und der Klang von Instrumenten laden zum Kussheln, zum Lachen, zum Spielen und zum Träumen ein.

Musikalische Kommunikation zwischen Eltern und ihrem Kind zu fördern ist Ziel dieses Kurses. Außerdem ist der Austausch der Eltern untereinander und unter Anleitung einer Musikpädagogin wichtiger Bestandteil des Kurses.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Elternstart NRW		
Kurs 21.00	17.01.-14.02.2017	10:00-11:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Theresa Wolframm
Anschlusskurs		
Kurs 21.01	21.02.-04.07.2017	10:00-11:30 Uhr
18 Termine: 126,00 €	dienstags	Theresa Wolframm

Elternstart NRW		
Kurs 21.02	05.09-10.10.2017	10:00-11:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Theresa Wolframm
Anschlusskurs		
Kurs 21.03	07.11-19.12.2017	10:00-11:30 Uhr
7 Termine: 49,00 €	dienstags	Theresa Wolframm

Elternstart NRW: Indische Babymassage nach F. Leboyer

Für Babys von 5-20 Wochen

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung Ihres Kindes. Berührung ist eine Sprache, die wir nutzen können, um zu heilen, zu trösten oder Spannungen zu lösen. Schritt für Schritt erlernen Eltern die traditionelle Kunst der **indischen Babymassage nach Frédéric Leboyer**. Zusätzlich erhalten Sie Hilfestellung zum Handling des Babys in Bezug auf Tragen, Drehen und Halten, Informationen zum Thema Stillen, Ernährung und Erziehungsfragen und Fördermöglichkeiten der motorischen und geistigen Entwicklung.

Bitte bringen Sie eine wasserdichte Unterlage, ein Handtuch, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mit.

Musikschule Pianissimo, Voßstraße 191 a, 45966 Gladbeck

Kurs 21.04	24.01.-21.02.2017	09:00-10:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Birgit Busse
Kurs 21.05	25.04.-23.05.2017	09:00-10:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Birgit Busse

Elternstart NRW: Das Baby ist da!

Der Alltag mit dem Baby stellt das Familienleben ganz schön auf den Kopf: alles dreht sich um den kleinen Menschen und nichts ist mehr wie vorher. In unserem Elternstart-Kurs besprechen wir wichtige Themen, wie z.B.:

- Was kann ich tun, wenn mein Kind schreit?
- Wie schöpfe ich selbst Kraft?
- Was braucht mein Baby, um sich gut zu entwickeln?
- Welche Rituale machen Sinn?

... und alles, was für Sie wichtig ist.



Kindertagespflege Zwergenland, Wellbraucksweg 12, 46244 Bottrop

Kurs 21.06	04.02.-04.03.2017	10:30-12:00 Uhr
5 Termine: kostenlos	samstags	Daniela Röse
Kurs 21.07	04.11.-02.12.2017	10:30-12:00 Uhr
5 Termine: kostenlos	samstags	Daniela Röse

AWO-Familienzentrum „Bunte Welt“, Mühlenstraße 19-21, 46238 Bottrop

Kurs 21.08	06.03.-03.04.2017	09:00-10:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	montags	Fatma Bilgi



Plan B, Schalker Straße 168, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.09	01.02.-01.03.2017	09:00-10:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	mittwochs	NN

Elternstart NRW: Baby Fitness (16-28 Wochen)

In diesem Kurs wird mit gezielten Spiel- und Bewegungsangeboten die Entwicklung Ihres Babys im ersten Lebensjahr in vielen Bereichen gefördert. Sie lernen verschiedene Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote für Ihr Kind kennen, z.B. erste Schoß- und Säuglingsgymnastik, Erlebnis- und Bewegungsstationen, alte und neue Kinderlieder und erhalten praktische und individuelle Unterstützung und Beratung zur Entwicklung Ihres Kindes.

Bitte bringen Sie eine wasserdichte Unterlage, ein Handtuch, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.10	07.03.-04.04.2017	11:30-13:00 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Birgit Busse

PEKIP®

Für Babys von 6-12 Monaten

Ziel des Prager-Eltern-Kind-Programms ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.11	19.01.-16.03.2017	09:30-11:00 Uhr
9 Termine: 54,00 €	donnerstags	Stefanie Schikowsky

Krabbelgruppe

Hier treffen sich Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern im Alter von 2-12 Monaten, um durch Spiel- und Bewegungsanregungen die Entwicklung ihres Kindes zu unterstützen.

Der Kurs ist auch ein wichtiger Ort, um Erfahrungen auszutauschen, Spaß zu haben und Kontakte zu knüpfen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.12	19.01.-06.07.2017	10:00-11:30 Uhr
21 Termine: 94,50 €	donnerstags	Petra Broll

Fit mit Baby

Mütter erhalten Tipps zur Förderung der Entwicklung ihres Kindes, Anregungen für die eigene Fitness und tauschen sich in der Gruppe zu aktuellen Themen aus.

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.13	16.01.- 03.04.2017	10:00-11:30 Uhr
12 Termine: 55,00 €	dienstags	Veronika Icel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Mini-Club: unter zwei schon dabei!

Hier treffen sich Mütter und Väter mit ihren ein- bis zweijährigen Kindern zum Spielen, Singen, Basteln, Toben, Reden, Feiern und wozu sie sonst noch Lust haben. Elternabend inklusive!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.14	17.01.- 04.07.2017	10:00-11:30 Uhr
23 Termine: 103,50 €	dienstags	Pia Brückmann
Kurs 21.15	05.09.-12.12.2017	10:00-11:30 Uhr
12 Termine: 54,00 €	dienstags	Pia Brückmann

AWO-Familienzentrum „Bunte Welt“, Mühlenstraße 19-21, 46238 Bottrop

Kurs 21.16	19.01.-06.07.2017	09:00-10:30 Uhr
21 Termine: 94,50 €	donnerstags	Pia Brückmann
Kurs 21.17	07.09.-14.12.2017	09:00-10:30 Uhr
13 Termine: 58,50 €	donnerstags	Pia Brückmann

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.18	18.01.-15.07.2017	09:00-10:30
23 Termine: 103,50 €	mittwochs	Tatjana Lieske
Kurs 21.18	07.09.-14.12.2017	09:00-10:30
13 Termine: 58,50 €	mittwochs	Tatjana Lieske

Mit Musik durch das Leben

Für Kinder ab 3 Jahren

Eltern und Kinder erleben unter Anleitung einer Musikpädagogin eine musikalische Reise durch die Welt: Lieder, Reime, das Hören von Musik und Instrumenten laden zum Lachen, Spielen und Träumen ein.

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 21.20	25.03.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Samstag	Teresa Wolframm

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Eltern-Kind-Schwimmen

Für Kinder ab 3 Jahren

Viel Spaß haben Kinder in diesem Kurs ab 3 Jahren, wenn sie mit Mama oder Papa spielerisch das Element Wasser entdecken.

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop



Kurs 21.21	20.01.-07.04.2017	17:00-18:00 Uhr
12 Termine: 84,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 21.22	28.04.-07.07.2017	17:00-18:00 Uhr
11 Termine: 77,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 21.23	08.09.-20.10.2017	17:00-18:00 Uhr
7 Termine: 49,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
Kurs 21.24	10.11.-15.12.2017	17:00-18:00 Uhr
6 Termine: 42,00 €	freitags	Brigitte Kolberg

Eltern-Kind-Turnen: Spiel, Sport, Spaß

Für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 1-3 Jahren. In diesem Kurs gehen die Kinder ihrem Bewegungsdrang nach und werden in ihrer Motorik gefördert.

Natürlich sind auch Großeltern herzlich willkommen!

**AWO-Familienzentrum „Kleine Welt“,
Prosperstr. 204, 46238 Bottrop**



Kurs 21.25	16.01.-03.07.2017	09:30-10:30 Uhr
21 Termine: 84,00 €	montags	Petra Broll
Kurs 21.26	04.09-11.12.2017	09:30-10:30 Uhr
13 Termine: 52,00 €	montags	Petra Broll

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Für Babies ab 9 Monaten		
Kurs 21.27	17.01.-04.07.2017	09:15-10:15 Uhr
23 Termine: 92,00 €	dienstags	Petra Broll
Kurs 21.28	05.09.-12.12.2017	09:15-10:15 Uhr
12 Termine: 48,00 €	dienstags	Petra Broll

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.29	18.01.-05.07.2017	16:00-17:00 Uhr
23 Termine: 92,00 €	mittwochs	Melek Sahin
Kurs 21.30	06.09.-13.12.2017	16:00-17:00 Uhr
13 Termine: 52,00 €	mittwochs	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Plutostraße 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.31	19.01.-06.07.2017	16:00-17:00 Uhr
21 Termine: 84,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Kurs 21.32	07.09.-14.12.2017	16:00-17:00 Uhr
13 Termine: 52,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 21.33	18.01.-05.07.2017	16:00-16:45 Uhr
23 Termine: 92,00 €	mittwochs	Kevser Özdemir
Kurs 21.34	06.09.-13.12.2017	16:00-16:45 Uhr
13 Termine: 52,00 €	mittwochs	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.35	16.01.-03.07.2017	16:00-17:00 Uhr
21 Termine: 84,00 €	montags	Melek Sahin
Kurs 21.36	04.09.-11.12.2017	16:00-17:00 Uhr
13 Termine: 52,00 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum, Weindorfstraße 35, 45888 Gelsenkirchen

Für Kinder von 1-3 Jahren (jede zweite Woche)		
Kurs 21.37	21.01.-08.07.2018	10:30-12:00 Uhr
12 Termine: 66,00 €	samstags	Verena Knöpker
Kurs 21.38	02.09.-09.12.2017	10:30-12:00 Uhr
7 Termine: 66,00 €	samstags	Verena Knöpker
Für Kinder von 4-5 Jahren (jede zweite Woche)		
Kurs 21.39	21.01.-08.07.2017	12:00-13:30 Uhr
12 Termine: 66,00 €	samstags	Verena Knöpker
Kurs 21.40	02.09.-09.12.2017	12:00-13:30 Uhr
7 Termine: 66,00 €	samstags	Verena Knöpker

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

ZUMBA® für Mütter und Töchter

Gemeinsam erleben Mütter und Töchter (ab 8 Jahren) zu lateinamerikanischen Rhythmen das Sommergefühl!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.41	NN	11:00-12:00 Uhr
1 Termine: 10,00 € pro Paar	Samstag	Michelle Schierenberg-Florian

Eltern filzen mit Kindern

... kleine Geschenke oder Mitbringsel, wie Engel, Schlüsselanhänger und und und ...

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.42	11.03.2017	10:00-12:30 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	M. Preuß-Kampmann

Vater-Kind Erlebnistag

Väter und Kinder erleben gemeinsam einen tollen Tag, basteln z.B. ein Vogelhaus, Insektenhotel oder Überraschungen für Mama und haben viel Spaß miteinander.

Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.43	11.02.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender
Kurs 21.44	23.09.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Kita und Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.45	25.03.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 21.46	11.03.2017	10:00-12:15 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender
Kurs 21.47	24.06.2017	10:00-12:15 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender
Kurs 21.48	14.10.2017	10:00-12:15 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.49	06.05.2017	10:00-13:00
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.50	20.05.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Cengiz Satir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Geo-Caching - Auf die Suche, fertig, ... los!

Geo-Caching ist eine elektronische Schnitzeljagd. Gemeinsam gehen Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern mit Hilfe eines GPS-Gerätes auf eine spannende Suche nach den versteckten Caches. In einem Logbuch wird notiert, wer und wann den Cache gefunden hat. Manchmal können auch kleine Gegenstände vor Ort getauscht werden. Viel Spaß! Bitte, wenn vorhanden, ein Smartphone oder GPS-Gerät mitbringen.

Städt. Familienzentrum Landeckerstr. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 21.51	07.04.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Bröbweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 21.52	08.07.2017	10:00-12:15 Uhr
1 Termin: kostenlos	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.53	16.09.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Samstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ein Tag auf dem Bauernhof

Eltern und Kinder erleben einmal Natur hautnah auf dem Bauernhof Sagel: Ponies, Gänse, Ferkel, Hunde und ganz viele Katzen und natürlich der Bauer und die Bäuerin freuen sich auf viele neugierige kleine und große Gäste.



Bitte im Familienzentrum Munscheidstraße Tel. Nr. 0209-23370 anmelden.

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 21.54	29.04.2017	10:00-17:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Samstag	Patricia Nolting/ Burkhard Sagel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 21.55	20.05.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Samstag	Patricia Nolting/ Burkhard Sagel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Wir bauen eine Vogelscheuche

Eine selbstgebaute Vogelscheuche ist ein schöner und nützlicher Dekoartikel.

Bitte bringen Sie das Material für den Bau der Vogelscheuche selbst mit (alte Kleidung, Draht, Zange, Stock, dünnes Seil, ...)

Der Kurs wird abgerundet durch ein gemeinsames Grillen.

Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.56	18.03.2017	10:00-14:30 Uhr
1 Termin: 6,00 € Erwachsene 3,00 € Kinder	Samstag	Burkhard Sagel

Eine Nacht im Stroh

Einmal im Heubett vor Kühen und Pferden schlafen, Lagerfeuer erleben, Stockbrot grillen, Naturluft schnuppern und natürlich ganz viel Spaß: das können Eltern und Kinder an diesem Wochenende erleben. Bitte Schlafsack und Isomatte mitbringen.

Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.57	23.06-24.06.2017	17:00-10:00 Uhr
1 Termin: 20,00 € Erwachsene 10,00 € Kinder	Freitag-Samstag	Burkhard Sagel

Lebensmittelbeitrag: 10,00 € pro Person

Kürbis schnitzen auf dem Bauernhof

In gemütlicher Atmosphäre und herzlicher Stimmung gestalten Eltern und Kinder einen Kürbis. Der Kurs wird abgerundet durch ein gemeinsames Grillen. Bitte passendes Werkzeug zum Schnitzen mitbringen.



Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.58	07.10.2017	10:00-14:30 Uhr
15,00 € pro Team/ 1 Kürbis inklusive	Samstag	Patricia Nolting/ Burkhard Sagel

Osterworkshop

Es wird gebacken, genäht und gebastelt. Der Kurs richtet sich an Kinder, Eltern und auch Großeltern.

Ortsverein Boy, Kraneburgstraße 50, 46244 Bottrop

Kurs 21.59	09.04.2017	15:00-18:00 Uhr
1 Termin: Materialkostenbeitrag	Sonntag	NN

Klangentspannung

Gemeinsam entspannen Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern durch Klangschalen und Fantasiereisen.

AWO-Familienzentrum, Haldenstraße 75, 44809 Bochum

Kurs 21.60	06.01-20.01.2017	10:00-11:30 Uhr
3 Termine	freitags	Erich Steinberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

FUN-Familientraining



Bereits seit 2008 führen wir in Kooperation mit den AWO-Familienzentren das FUN-Training durch.

Ein neuer Kurs ist im Herbst 2017 geplant. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Familienbildungsurlaube mit dem PEV – Ein ganz besonderes Abenteuer!

Oster-, Sommer- und Herbstferien für Familien auf dem Reiterhof

Durch erlebnispädagogische Aktionen, lebendiges Miteinander und die Entdeckung von „Neuem“ wird die Bindung innerhalb der Familien gestärkt.

Reiterhof in den Ferien: 15.04.-22.04.2017 / 05.08.-12.08.2017 / 28.10.-04.11.2017

Reiterhof am Wochenende: 19.05.-21.05.2017 / 22.09.-24.09.2017

Sommerferien:

Schaukeln Sie sich frei und finden Sie mit Ihrer Familie neue Entspannungseln! Entspannungseln im Familienalltag auf Rügen

Schaukel dich frei auf Borkum: 17.07.-29.07.2017 / 13.08.-27.08.2017

**Mehr Freizeiten und nähere Infos bei der PEV-Familienbildungsstätte,
Tel. 0209/ 204558 oder www.pevnw.de**

II Eltern-Themen

Kinder stärken

Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder stärken, damit diese Selbstbewusstsein entwickeln und ihre individuelle Persönlichkeit entfalten können.

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.01	08.02.2017	16:00-18:00
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Cengiz Satir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.02	08.11.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Mein Kind kommt in die Schule

Wenn ein Kind eingeschult wird, beginnt für die gesamte Familie ein neuer Lebensabschnitt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind auf diesen großen Tag optimal vorbereiten können, damit der Schulbeginn und die Zeit danach für alle positiv wird.

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.03	03.05.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 22.04	08.05.2017	15:00-17:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Montag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienzentrum „Hand in Hand“, Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs 22.05	25.01.2017	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Kinder und Medien: ... sinnvoller Umgang mit PC, Internet, Handy und Co.

Heutige Medien sind nützlich und auch Kinder nutzen sie. Aber wozu? Und wie schütze ich meine Kinder vor Mediensucht?

An diesem Tag gehen wir auf viele Ihrer Fragen und Bedenken ein.

Wir besprechen den verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den nicht mehr wegzudenkenden Medien.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.06	07.06.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Heiko Bender

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.07	05.10.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.08	05.10.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs 22.09	23.11.2017	14:45-17:00 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Brößweg, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 22.10	28.03.2017	19:00-21:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Geschwisterrivalität

Zwischen Kindern treten oft Streitigkeiten, Eifersüchteleien oder Probleme auf. Statt friedlich miteinander zu spielen, ertönt Schreien und Weinen aus dem Kinderzimmer. Eltern fühlen sich oft als Schiedsrichter gefordert und geben ihr Bestes, um den Konflikt zu lösen. Doch manchmal ist guter Rat gefragt!

Städt. Familienzentrum, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 22.11	17.05.2017	19:00-21:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Der kleine Tyrann

Im Alter von 3-5 Jahren erleben Kinder eine Trotzphase, in der sie sich abgrenzen und ihre eigene Persönlichkeit entwickeln. Der Umgang mit den kleinen „Nein-Sagern“ ist nicht immer einfach. In der Veranstaltung wird erklärt, warum diese Zeit wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes ist und wie Sie sie gelassen bewältigen können.

Kindertageseinrichtung Zwergenland, Wellbraucksweg 12, 46244 Bottrop

Kurs 22.12	14.06.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Bevor der Kragen platzt ...

... Entspannung für gestresste Mütter und Väter

Kinder bringen uns manchmal an unsere Grenzen und wir haben das Gefühl „vor Zorn zu explodieren“. Spätestens dann fragen wir uns: „Was kann ich als Mutter/Vater tun, damit mir nicht „der Kragen platzt“?“ In diesem Kurs erfahren Sie praktikable und alltagtaugliche Methoden, die Ihre Nerven und die Ihres Kindes schonen.

AWO-Kindergarten „Villa Kunterbunt“, Aegidistraße 75, 46238 Bottrop

Kurs 22.13	29.03.2017	18:30-20:45 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Jennifer Fuhrberg
Kurs 22.14	28.09.2017	18:30-20:45 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Jennifer Fuhrberg

Grenzen setzen! Aber wie?

Kinder brauchen Grenzen, um sich entwickeln zu können. Doch wann und wie muss ich sinnvolle Grenzen ziehen und wie kann ich diese durchsetzen?

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.15	27.04.2017	14:00-16:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Liebevoll „nein“ sagen

... Entspannung für gestresste Mütter und Väter

Kinder wissen häufig genau, wie sie uns „um den Finger wickeln“ können, damit sie zu ihrem Ziel kommen ... sei es das Aufbleiben bis Mitternacht, eine Erhöhung des Taschengeldes oder die teuren coolen Schuhe. Eltern geben dann manchmal aus Angst vor Stress oder den Konsequenzen nach. Doch ein klares „nein“ ist für die Entwicklung von Kindern sehr wichtig, um im späteren Leben mit Frustrationen umgehen zu können. Wir zeigen in unserem Kurs, wie Sie bei einem liebevollen „nein“ bleiben und so die Beziehung zu Ihrem Kind stärken.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.16	22.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt
Kurs 22.17	29.11.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthausenstr. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 22.18	29.03.2017	16:15-18:30 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.19	10.05.2017	14:00-16:00 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Einschlafen leicht gemacht

Wie schaffe ich es, dass mein Kind gut einschläft und auch durchschläft?

Städt. Familienzentrum Munscheid Str. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 22.20	11.10.2017	14:00-17:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.21	26.04.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Rituale: das Gerüst für eine gesunde Entwicklung von Kindern

Rituale geben uns Halt und Sicherheit: zu wissen, dass abends das Buch vorgelesen oder alle Familienmitglieder gemeinsam mit dem Essen beginnen strukturiert den Tagesablauf von Kindern. Doch welche Rituale machen Sinn? Warum sind sie wichtig? Wie können die Rituale regelmäßig eingehalten werden?

Diese und andere Fragen zum Thema werden besprochen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.22	16.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Jennifer Fuhrberg
Kurs 22.23	15.11.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Jennifer Fuhrberg

Wenn die Monster kommen ...

Kinder haben häufig Ängste, die für Erwachsene unerklärlich sind. An diesem Abend werden u.a. folgende Schwerpunkte thematisiert:

- Was macht Kindern Angst?
- Woran erkenne ich, dass mein Kind Angst hat?
- Wie kann ich mit seiner Angst umgehen und es stärken?
- Welche Ängste gehören zur kindlichen Entwicklung?

Städt. Familienzentrum Rothhauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.24	15.03.2017	16:00-18:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken ...

wie unterstütze ich die Sinne meines Kindes auf natürlichem Weg?

Wir filtern unsere Wahrnehmung durch unsere Sinne. Manche Menschen erleben ihre Eindrücke eher visuell, andere eher akustisch. Diese „Vorliebe“ für verschiedene Sinneskanäle hat großen Einfluss auf die weitere Entwicklung von Kindern. Eine Ergotherapeutin zeigt in der Veranstaltung, wie Sie mit natürlichen Materialien die Sinnesentwicklung Ihres Kindes fördern und unterstützen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.25	07.02.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Dienstag	Yvonne Floegel
Kurs 22.26	30.10.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Montag	Yvonne Floegel

Abschied vom Schnuller

Zuerst dient er zur Beruhigung, dann ist er plötzlich ein ständiger Begleiter und später geht nichts mehr ohne ihn! Ab wann wird das Nuckeln schädlich für die Zähne und wie kann der Abschied vom „kleinen Freund“ eingeleitet werden?

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 22.27	18.09.2017	16:00-18:15 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Montag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.28	09.11.2017	14:00-16:15 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Montag	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Töpfchen und Co.: Sauberkeitserziehung

Wann kann der Abschied von der Windel beginnen und wie unterstützen Eltern in der schwierigen Zeit am besten ihre Kinder?

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.29	07.09.2017	14:00-16:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 22.29	03.04.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Dienstag	Susanne Engel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

„Ist Opa jetzt im Himmel?“ Trauer von und mit Kindern

Wenn eine geliebte Person oder das Haustier schwer erkrankt ist oder stirbt, bricht für Kinder oft die Welt zusammen und Eltern und Bezugspersonen stehen vor schwierigen Entscheidungen, wie sie mit der Trauer des Kindes und ihrer eigenen umgehen können. An diesem Abend wird von einer Trauerbegleiterin aufgezeigt, wie Kinder in der Trauer reagieren und wie sie in dieser Phase unterstützt werden können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.29-1	15.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Mittwoch	Susanne Hövelmann

Spiele für Regentage

Auch an Regentagen möchten Kinder spielen und Spaß haben: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kindergarten- und Grundschulkinder bei schlechtem Wetter zuhause sinnvoll beschäftigen können!



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.30	08.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Margret Stark
Kurs 22.31	16.11.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Margret Stark

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.32	06.02.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Montag	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.33	06.11.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Montag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Kindergeburtstag mal anders!

Der Geburtstag eines Kindes ist immer ein Erlebnis und die Erinnerung daran ist noch lange präsent. Ob Piratenparty, Schlossfest: oder Wolkenreise: wir helfen, Ihre Ideen umzusetzen.

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 22.34	07.03.2017	15:00-17:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Nathalie Jacke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen

Wie erkenne ich, dass sexueller Missbrauch vorliegt? Welche Strategien verfolgen Täter? Wie kann ich mein Kind davor schützen? Diese und weitere Fragen werden von der Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen – **Gegenwind** – beantwortet.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.35-1	21.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	E. Bocianiak-Balogh
Kurs 22.35-2	26.09.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	E. Bocianiak-Balogh

Sexualität: Wie sag ich's bloß meinem Kind?

Das Reden über Sexualität ist nicht immer frei von Peinlichkeit. Und Kinder werden heute schon sehr früh durch Medien damit bekannt gemacht. Wir erklären, wie Sie natürlich und ungezwungen auf Fragen Ihres Kindes eingehen und verantwortungsvoll mit dem Thema Sexualität umgehen können.

Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthäuser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 22.36	15.02.2017	16:15-18:30 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.37	27.09.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Vater werden ist nicht schwer ...

Dieser Satz ist altbekannt, aber trotzdem aktuell. Väter stehen heute vor verschiedenen Anforderungen, die dem Rollenbild von früher nicht mehr entsprechen. In unserer Runde wollen wir über kleine und große Ereignisse sprechen, uns gegenseitig unterstützen und viel Spaß miteinander haben.

Städt. Familienzentrum Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 22.38	17.02.2017	17:00-19:00 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Cengiz Satir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs 22.39	19.10.2017	14:45-17:00 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Heiko Bender

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

„Nein, mit Fremden geh ich nicht ...“

Dieser Satz ist altbekannt, aber trotzdem aktuell. Väter stehen heute vor verschiedenen Anforderungen, die dem Rollenbild von früher nicht mehr entsprechen. In unserer Runde wollen wir über kleine und große Ereignisse sprechen, uns gegenseitig unterstützen und viel Spaß miteinander haben.

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 22.40	14.11.2017	14:00-15:30 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.41	06.09.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Infoveranstaltung: Autismus

Das Autismus Zentrum Bottrop wird in dieser Veranstaltung u. a. folgende Fragen klären:

- Was ist Autismus?
- Woran kann ich Autismus erkennen?
- Wie nehmen Autisten wahr?
- Wie kann ich unterstützend fördern?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.42	13.06.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 18,50 €	Mittwoch	Bernd Schulz

Elterntaining: „Giraffensprache“

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Können Sie sich vorstellen, dass Ihr Kind sein Zimmer freiwillig aufräumt? Für viele Eltern ist diese Vorstellung undenkbar, aber Marshall B. Rosenberg hat mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ eine Methode der Kommunikationskultur geschaffen, in der jeder seine Persönlichkeit im Einklang mit den Bedürfnissen anderer Menschen frei entfalten kann. Anhand von „Giraffen- und Wolfssprache“ werden Kommunikationstechniken eingeübt.

Sie erhalten in diesem Workshop praktische und umsetzbare Alternativen, wie Sie Ihr Kind auf einfühlsame Art – auch in schwierigen Situationen und Konflikten – erziehen können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.42-1	27.06.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 18,50 €	Dienstag	Alexandra Conscience
Kurs 22.42-2	28.11.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 18,50 €	Dienstag	Alexandra Conscience

Starke Eltern – Starke Kinder®

Eltern zu sein, das bedeutet nicht immer nur Glück und Harmonie: gelegentlich kann Erziehung ganz schön anstrengend sein. In dem Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder®** des Deutschen Kinderschutzbundes werden Erziehungsmethoden auf ihre Wirksamkeit hin überprüft, Lösungen für alltägliche Konfliktsituationen aufgezeigt und das Vertrauen in die eigene Erziehungsfähigkeit gestärkt.

Die Kursleitung ist ausgebildete Starke Eltern- Starke Kinder® Trainerin.

AWO-Familienzentrum „Hand in Hand“, Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs 22.43	25.04.-13.06.2017	17:00-19:15 Uhr
8 Termine: kostenlos	dienstags	Martina Lüddecke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Hochbegabte Kinder

Hochbegabung geht oft mit besonderen Chancen, möglicherweise aber auch mit Problemen in Kindergarten, Schule oder Erziehung einher. Wir bieten Ihnen individuelle Unterstützung, Beratung und Informationen zu allen Ihren Fragen, die diesen Bereich betreffen (auch wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind hochbegabt sein könnte).

Ein Eltern-**Gesprächskreis „Hochbegabtes Kind“** findet regelmäßig im **AWO-Treff am Trapez**, Gladbeckerstr. 22, 46236 Bottrop statt.

Das Angebot ist kostenfrei, sprechen Sie uns an.

GESUND-LEBEN

I Entspannung

Hatha Yoga am Morgen

Hatha Yoga ist ein Übungsweg, der helfen kann, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und unseren Alltag mit mehr innerer Gelassenheit zu bewältigen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.00	18.01.-31.05.2017	10:00-11:30 Uhr
18 Termine: 108,00 €	mittwochs	Brigitte Dethlefsen
Kurs 31.01	06.09.-13.12.2017	10:00-11:30 Uhr
12 Termine: 72,00 €	mittwochs	Brigitte Dethlefsen

Intensiv-Yoga am Morgen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.02	17.01.-30.05.2017	10:30-11:30 Uhr
18 Termine: 72,00 €	dienstags	Brigitte Dethlefsen
Kurs 31.03	05.09.-13.12.2017	10:30-11:30 Uhr
12 Termine: 48,00 €	dienstags	Brigitte Dethlefsen

Yoga

Durch Elemente aus dem VINI-Yoga und verschiedene Entspannungstechniken wird Kraft für den Alltag getankt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.04	16.01.- 03.04.2017	19:00-20:30 Uhr
12 Termine: 72,00 €	montags	Waltraud Hoffmann
Kurs 31.05	24.04.-03.07.2017	19:00-20:30 Uhr
9 Termine: 54,00 €	montags	Waltraud Hoffmann
Kurs 31.06	04.09.-11.12.2017	19:00-20:30
13 Termine: 78,00 €	montags	Waltraud Hoffmann

Lach-Yoga

Lachyoga ist eine Form des Yoga bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen: ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Elementen, die zum Lachen anregen.

Schnuppertermin:

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.07	23.01.2017	18:00-19:30 Uhr
Kurs 31.08	04.09.2017	18:00-19:30 Uhr
1 Termin: 6,00 €	montags	Susanne Engel

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.09	30.01.-27.02.2017	18:00-19:30 Uhr
5 Termine: 30,00 €	montags	Susanne Engel
Kurs 31.10	11.09.-09.10.2017	18:00-19:30 Uhr
5 Termine: 30,00 €	montags	Susanne Engel

Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung

Auf sanfte und Art und Weise werden durch Bewegungsübungen – begleitet von Atem- und Entspannungstechniken – die Beweglichkeit und die mentale Zufriedenheit verbessert. Ziel ist ein achtsamer und bewusster Umgang mit sich selbst im Alltag.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.11	16.01.-13.02.2017	10:00-12:00 Uhr
5 Termine: 32,50 €	montags	Monika Jabs
Kurs 31.12	11.09.-09.09.2017	10:00-12:00 Uhr
5 Termine: 32,50 €	montags	Monika Jabs

Klangentspannung und Phantasiereise mit Klangschalen

Einfach abtauchen in die Tiefe, den Alltag hinter sich lassen, das können Sie bei einer Klangentspannung. Genießen Sie die feinen Schwingungen der Klangschalen und kommen mit sich selbst wieder in Ein-Klang.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.13	09.02.-09.03.2017	17:30-19:00 Uhr
5 Termine: 45,00 €	donnerstags	Erich Steinberger
Kurs 31.14	21.09.-19.10.2017	17:30-19:00 Uhr
5 Termine: 45,00 €	donnerstags	Erich Steinberger

Städt. Bau- und Abenteuerspielplatz, Bochumer Straße 214,45886 Gelsenkirchen

Kurs 31.15	28.04.2017	16:00-17:30 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Freitag	Erich Steinberger
Kurs 31.16	24.11.2017	16:00-17:30 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Freitag	Erich Steinberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.17	29.04.2017	14:00-16:15 Uhr
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Erich Steinberger
Kurs 31.18	25.11.2017	14:00-16:15 Uhr
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Erich Steinberger

Autogenes Training

AT ist eine leicht zu erlernende Methode, um Ruhe und Entspannung zu finden. Sie horchen in sich hinein und lassen den Alltag draußen. Bei leiser Entspannungsmusik und angenehmem Duft erleben Sie ein Gefühl der inneren Ruhe. Die Übungen sind sehr gut auch im alltäglichen (Berufs)-Alltag anzuwenden.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.19	13.02.-03.04.2017	19:30-21:00 Uhr
8 Termine: 56,00 €	montags	Manuela Hluchnik
Kurs 31.20	04.09.-16.10.2017	19:30-21:00 Uhr
7 Termine: 49,00 €	montags	Manuela Hluchnik

Qi-Gong: auch für Senioren

Qi-Gong ist eine jahrtausendalte, aus China kommende Methode, die mit einfachen und sanften Bewegungen die Gesundheit des Menschen stärkt. Qi Gong arbeitet direkt mit der Lebensenergie: Körper, Geist und Seele werden gesund erhalten oder die Gesundung angeregt. Langsame motorische Abläufe kombiniert mit bewusstem Atemfluss trainieren die Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist für Menschen jeglichen Alters – besonders auch für ältere – geeignet, da aus sportmedizinischer Sicht die Übungen eine ideale Sturzprophylaxe sind.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

AWO-Treff am Trapez, Gladbeckerstr. 22, 46236 Bottrop

Kurs 31.21	02.03.-18.05.2017	17:30-18:30 Uhr
10 Termine: 50,00 €	donnerstags	Maria Thon
Kurs 31.22	21.09.-29.11.2017	17:30-18:30 Uhr
10 Termine: 50,00 €	donnerstags	Maria Thon

Tai Ji Quan

Tai Ji Quan (früher Tai-Chi-Chuan) gehört zu einem bekannten chinesischem Übungssystem, in das Erfahrung und Wissen des Jahrtausende alten Kulturkreises eingebunden sind. Die Übungen des Tai Ji beruhen auf einer Abfolge von langsamen fließenden Bewegungen. Regelmäßig geübt tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei, reduzieren die Sturzgefahr bei älteren Menschen und stabilisieren das Herz-Kreislaufsystem.

An diesem Wochenende kann man Tai Ji kennenlernen und ausprobieren. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.23	25.-26.03.2017	10:00-16:30/11:00-14:00
2 Termine: 52,00 €	Samstag-Sonntag	Maria Thon
Kurs 31.24	30.09.-01.10.2017	10:00-16:30/11:00-14:00
2 Termine: 52,00 €	Samstag-Sonntag	Maria Thon

Shiatsu: Muskel-Druck-Massage

Shiatsu bedeutet „Fingerdruck“ und ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage hervorgegangen ist. Durch Drücken verschiedener Punkte im Körper werden die Selbstheilungskräfte angeregt und der Energiefluss stimuliert, sodass das Wohlbefinden gefördert wird.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.25	06.03.-27.03.2017	19:30-21:00 Uhr
4 Termine: 28,00 €	montags	Manuela Hluchnik
Kurs 31.26	13.11.-04.12.2017	19:30-21:00 Uhr
4 Termine: 28,00 €	montags	Manuela Hluchnik

Wellness à la Kneipp

Lernen Sie die Gesundheitselemente nach Pfarrer Kneipp kennen: kleine Kräuterkunde, Entspannung, Bewegungselemente und Ernährungsideen. Wir genießen mit allen Sinnen und spazieren achtsam durch ein Wohlfühl-Programm nach Sebastian Kneipp, sodass Sie Ihre individuelle Kneipp-wellness zusammenstellen können.



AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 31.27	15.03.2017	18:00-20:00 Uhr
1Termin: 13,00 €	Mittwoch	Heike Hülsmann

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.28	08.11.2017	18:00-20:00 Uhr
1Termin: 13,00 €	Mittwoch	Heike Hülsmann

Entspannt durch den Berufsalltag

Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, durch die Sie im stressigen (Berufs)-Alltag kurzfristig neue Energie tanken können. Die Übungen sind einfach durchzuführen. Lassen Sie sich von der Wirksamkeit überzeugen!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.29	14.02.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Dienstag	NN
Kurs 31.30	13.10.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Freitag	Birgit Taube-Grohs

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 31.31	14.03.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Dienstag	NN

Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 31.32	07.02.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Dienstag	Birgit Taube-Grohs

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ganz in Ruhe: Entspannung für Mütter

Mütter tanken Kraft und Energie durch Entspannungsmethoden wie Phantasieren, Imaginationsübungen, Elemente aus dem Yoga u. a.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18 a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs 31.33	31.05.-14.06.2017	15:30-16:30 Uhr
3 Termine: 22,00 €	mittwochs	NN

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6 a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 31.34	28.10.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 22,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Insel-Tag

Lassen Sie die Seele baumeln und verschaffen sich eine kleine Auszeit aus dem Alltag: PME, Imaginationsübungen, Phantasieren, Elemente aus Yoga, Meditationsübungen und Tipps zur individuellen Stressbewältigung.

Ein gesunder Snack rundet das Wellness-Erlebnis ab.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.35	18.02.2017	11:00-15:00 Uhr
1 Termin: 33,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs

OV Fuhlenbrock, Seniorenzentrum Herderstr. 8, 46242 Bottrop

Kurs 31.36	25.11.2017	11:00-15:00 Uhr
1 Termin: 33,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs

Inseltag für Alleinerziehende

Einmal die Seele baumeln lassen, Entspannung pur genießen und Kraft für den Alltag tanken: das können Alleinerziehende an diesem Tag!

Die Kinder werden in der Zeit betreut.

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 31.37	29.04.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 22,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Tag in Stille

Dieser Tag richtet sich an alle interessierten Menschen, die offen sind, sich dem ständigen Lärm in und um uns zu entziehen. Diverse Übungen für den Körper helfen dabei, Achtsamkeit zu erlangen, zu sich selbst zu finden und dadurch neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Das Mittagessen findet in Stille statt, bitte einen kleinen Snack mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.38	04.11.2017	10:30-15:30 Uhr
1 Termin: 16,00 €	samstags	Lydia Appelmann

Neue Impulse durch Meditation

Meditation ist ein ganz persönlicher Weg für jeden, der bereit ist, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Sie unterstützt unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was wirklich gelebt werden will.

Dieser Weg führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor.

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen.

AWO-Kindergarten, Töpferstraße 4, Bottrop

Kurs 31.39	09.01.-03.04.2017	19:00-20:30 Uhr
12 Termine: 36,00 €	montags	Gerda Ostermann
Kurs 31.40	24.04.-26.06.2017	19:00-20:30 Uhr
8 Termine: 24,00 €	montags	Gerda Ostermann
Kurs 31.41	04.09.-27.11.2017	19:00-20:30 Uhr
11 Termine: 33,00 €	montags	Gerda Ostermann

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.42	18.02.-19.02.2017	10:30-16:00/10:30-14:00
2 Termine: 29,00 €	Samstag-Sonntag	Lydia Appelmann

Entspannung am See

Ein ganzes Wochenende lang weg von der Hektik des Alltags: lassen Sie sich verwöhnen, tanken Kraft für den Alltag und genießen die herrliche Natur! Sie erlernen verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Phantasie Reisen, PME, Elemente aus dem Autogenen Training) und entwickeln Ihren individuellen Entspannungsfahrplan. Es bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge, nette Gespräche und viele See-Impressionen.



Unsere Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer
- Vollpension (Freitag Abendessen, Sonntag Frühstück)
- Kursangebot der AWO-Familienbildung „Entspannungstraining“

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

Sprechen Sie uns an.

Schnapp's Hof, Schnappweg 3, 59519 Möhnesee-Körbeck

Kurs 31.43	23.06.-25.06.2017	Fr. Abend – So. Vormittag
3 Tage: p.P. im Einzelzimmer: 165,00 €	Freitag bis Sonntag	NN
Kurs 31.44	22.09.-24.09.2017	Fr. Abend – So. Vormittag
3 Tage: p.P. im Einzelzimmer: 165,00 €	Freitag bis Sonntag	Birgit Taube-Grohs

Wellnesstag: Entspannung und typgerechtes Schminken

Die Seele baumeln lassen und das körperliche Wohlbefinden steigern. Für ein paar Stunden den hektischen Alltag hinter sich lassen. Tanken Sie neue Kraft und erleben Sie das Verwöhn-Programm: Entspannungstechniken und Schminktipp von der Visagistin.

Kindertagespflege Zwergenland, Wellbraucksweg 12, 46244 Bottrop

Kurs 31.45	23.09.2017	11:00-14:30 Uhr
1 Termin: 28,00 €	Samstag	Daniela Costalunga u. NN.

II Info-Veranstaltungen

Homöopathie: alles Gute für Ihr Kind

Immer mehr Eltern haben erkannt, wie wichtig es ist, Beschwerden ihrer Kinder mit Mitteln und Methoden der Naturheilkunde zu behandeln. Die klassische Homöopathie bietet als ganzheitliche Heilmethode eine Alternative, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Für Eltern von Babys:

An diesem Abend werden Tipps von einer Heilpraktikerin z.B. bei Zahnung, Blähung, Säuglingsschnupfen und 3-Monats-Koliken vorgestellt und wie sie als junge Mutter oder junger Vater helfen können.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.00	16.11.2017	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Donnerstag	Ursula Weiß

Für Eltern von Kindern:

In der Veranstaltung werden neben Grundprinzipien der Homöopathie u.a. folgende Fragen thematisiert: Wie sieht der typische Verlauf einer homöopathischen Behandlung aus? Bei welchen Beschwerden kann ich mein Kind selbst behandeln? Was unterscheidet die akute von einer chronischen Behandlung? Welche homöopathischen Mittel können Sie in Notsituationen (z. B. Kopfverletzung, Verbrennung, Insektenstich usw.) selbständig Ihrem Kind verabreichen?

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.01	11.05.2017	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Ursula Weiß

Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Sie erfahren von der Pflanzenfachfrau, wie Sie Husten, Schnupfen, Bauchweh und Co. mit natürlichen Heilmitteln behandeln.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.02	23.03.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

Die homöopathische Reiseapotheke

„Reisefieber“ vor der Abfahrt, Übelkeit und Erbrechen während der Fahrt oder ein Sonnenbrand am Reiseziel: die Freude an einer Reise kann von vielen Erkrankungen getrübt werden. Wie helfe ich bei Erkältung, Durchfall oder Ohrenscherzen? Nach einer kurzen Einführung in die klassische Homöopathie wird eine homöopathische Reiseapotheke zusammengestellt.



AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.03	29.06.2017	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Donnerstag	Ursula Weiß

Naturheilkundliche Hilfe in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang. Oft treten mehr oder weniger starke Störungen des Wohlbefindens auf: z. B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder beginnende Osteoporose.

An diesem Abend besprechen wir, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde gegen diese Beschwerden bietet.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.04	22.02.2017	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Ursula Weiß

Aktiv mit Kräutern gegen Erkältung

Es müssen nicht immer sofort „chemische Keulen“ sein, denn unsere heimischen Kräuter haben eine große Heilkraft. Wie Sie wirken und bei welchen Symptomen sie eingesetzt werden können, erfahren Sie von der Pflanzenfachfrau.

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 32.05	19.10.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Kräuterwanderung: Wissen weiser Kräuterfrauen

Wir begegnen Kräutern täglich vor unserer Haustür und wissen doch so wenig über ihre rituelle Bedeutung. Auf einem Kräuterspaziergang durch das Naturschutzgebiet Mechtenberg lernen die Teilnehmer/innen Wildkräuter dort kennen, wo sie wachsen.

Außerdem erfahren Sie Grundsätzliches zum Bestimmen, Sammeln, Aufbewahren und Verarbeiten.

Tipps und Anregungen zur Verwendung von Wildkräutern in der Küche oder als Heilpflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden werden diesen Streifzug durch die heimische Pflanzenwelt bereichern.

Treffpunkt: REWE-Parkplatz, Steeler Str. 89-95, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 32.06	18.06.2017	11:00-14:00 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Sonntag	Hannelore Gutberger

Bottrop-Kirchellen, Treffpunkt auf Anfrage

Kurs 32.07	25.06.2017	11:00-14:00 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Sonntag	Hannelore Gutberger

Kräuterwanderung rund um den Mechtenberg Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 32.08	10.06.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Hannelore Gutberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Gesunde Ernährung: Schritt für Schritt

Anhand der Lebensmittelpyramide erklärt eine Ernährungsberaterin Schritt für Schritt, worauf Sie bei einer gesunden Ernährung achten und welche Produkte Sie besser meiden sollten, damit Sie sich rundum wohlfühlen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 32.09	06.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Montag	Wibke Legat
Kurs 32.10	10.10.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Dienstag	Wibke Legat

Erste Hilfe am Kind

Wenn ein Baby geboren wird, ist oft der komplette Familienalltag durcheinander. Viele Eltern sind unsicher, wie sie mit Gefahrensituationen umgehen sollen. Wird das Baby größer, kommen noch mehr kritische Situationen hinzu.

In der Veranstaltung erfahren Sie, welche Krankheiten welche konkreten Hilfemaßnahmen erfordern und wie Sie Ihrem Kind im Ernstfall helfen können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 32.11	20.06.2017	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Dienstag	Lothar Reinicke

Einführung in das Betreuungsrecht

Der Kurs richtet sich an Personen, die

- sich für das Engagement als ehrenamtliche Betreuer interessieren.
- vor der Entscheidung stehen, eine Betreuung zu übernehmen.
- als ehrenamtliche Betreuer bereits vor Gericht bestellt sind.

Wir informieren Sie über die Voraussetzungen zur Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung, die Grundzüge des Betreuungsrechts und die Aufgabenkreise eines Betreuers.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.12	07.02.2017	16:00-17:30 Uhr
1 Termin: kostenlos	Dienstag	Kathrin Neisemeier

Patientenverfügung und Vollmachten

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann.

In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen wichtige Tipps und Hinweise zu den Inhalten und der Form von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.13	19.09.2017	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Dienstag	Kathrin Neisemeier

Demenz: Inforeveranstaltung

Das Leben mit der Diagnose Demenz ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen eine große Herausforderung.

Was ist Demenz? Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger davon betroffen ist? Welche Veränderungen finden im Gehirn statt? Wie kann man demenzgerecht mit den Betroffenen kommunizieren? Solche Fragen und viele weitere drehen sich um das Thema. In der Veranstaltung der komplexe Themenkreis bearbeitet.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.14	25.03.2017	11:00-13:00 Uhr
1 Termin: 9,00	Samstag	Veronika Icel

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 32.15	23.09.2017	11:00-13:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Samstag	Veronika Icel

Das „Demenz-Service-Zentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte“ des AWO UB GE/ Bottrop bietet diese Veranstaltung auch in türkischer und russischer Sprache an. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an!

III Fitness und Sport

Tango Argentino

Tango Argentino wirkt sich nachhaltig auf die Gesundheit aus, baut Stress ab, macht experimentierfreudig und glücklich. Sie erleben:

- Die ersten Schritte beim Führen und Geführt werden;
- eine aufrechte und entspannte Haltung;
- ausdrucksvolle und harmonische Bewegungsabläufe.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer regelmäßig fortgeführt werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.01	19.11.2017	15:30-17:30 Uhr
1 Termin: 14,00 €	Sonntag	Maria Siebert-Güner

Tanzkurs

für Paare mit geringen Vorkenntnissen:

Disco-Fox, Rumba, Walzer, Cha-Cha-Cha und Co.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 33.02	23.01.-27.03.2017	20:15-21:45 Uhr
10 Termine: 130,00 €* pro Paar	montags	Julia Beuse
Kurs 33.03	09.10.-04.12.2017	20:15-21:45 Uhr
10 Termine: 130,00 €* pro Paar	montags	Julia Beuse

* Wasser inklusive

Tanzen international

Folklore, orientalischer Tanz und vieles mehr!

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 33.04	11.03.-25.03.2017	11:00-13:00 Uhr
3 Termin: 27,00 €	Samstag	Juana Schmickler

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Orientalischer Tanz

Bauchtanz verzaubert seit Urzeiten die Menschen. Er ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden: Die Körperhaltung und Beweglichkeit werden geschult, der Rücken wird entlastet, Rückenbeschwerden und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelindert. Dadurch wird das Körpergefühl und das Wohlbefinden angenehm verbessert. Bauchtanz spricht Frauen jeder Altersgruppe an!

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Für Anfängerinnen: Workshop am Wochenende

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.05	29.04.2017	10:30-13:45 Uhr
1 Termin: 28,00 €	Samstag	Juana Schmickler

Für Fortgeschrittene

Für Tänzerinnen mit guten Vorkenntnissen!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.06	17.01.-04.07.2017	18:00-19:30 Uhr
21 Termine: 126,00 €	dienstags	Juana Schmickler
Kurs 33.07	05.09.-12.12.2017	18:00-19:30 Uhr
13 Termine: 78,00 €	dienstags	Juana Schmickler

Taiko

Im Taiko-Schnupper-Workshop lernen Sie auf traditionellen Taiko-Trommeln (z.B. Okedo, Shime Daiko oder Hira Daiko) kurze Rhythmusfolgen kennen und spielen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.08	18.02.2017	11:00-15:00 Uhr
1 Termin: 49,00 €	Samstag	Jürgen Klatt

Kurs 33.09	18.11.2017	11:00-15:00 Uhr
1 Termin: 49,00 €	Samstag	Jürgen Klatt

Zumba® der neue Trend!

Zumba® ist Spaß, einfach abschalten und sich treiben lassen und super effektiv! Tänzer wie Nichttänzer können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Die Partyatmosphäre animiert Anfänger und auch schüchterne Menschen. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik motivieren, sodass man immer wiederkommen will! Zumba® verlangt keine Vorkenntnisse.

Die Kursleiter/innen sind ausgebildete OFFICIAL ZUMBA® Instructors.

AWO-IMZ, Paulstraße 4, 45889 Gelsenkirchen

Kurs 33.10	17.01.-04.04.2017	18:00-19:00 Uhr
12 Termine: 60,00 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian
Kurs 33.11	25.04.-04.07.2017	18:00-19:00 Uhr
11 Termine: 55,00 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian
Kurs 33.12	05.09.-17.10.2017	18:00-19:00 Uhr
6 Termine: 30,00 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian
Kurs 33.13	07.11.-12.12.2017	18:00-19:00 Uhr
6 Termine: 30,00 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian

ZUMBA®-Gold

Die leichtere Variante von ZUMBA®, die auch für ungeübte oder ältere Teilnehmerinnen oder zum Einstieg geeignet ist.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.14	18.01.-05.04.2017	16:30-17:30 Uhr
12 Termine: 60,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.15	26.04.-05.07.2017	16:30-17:30 Uhr
11 Termine: 55,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo

Kurs 33.16	06.09.-18.10.2017	16:30-17:30 Uhr
7 Termine: 35,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.17	08.11.-13.12.2017	16:30-17:30 Uhr
6 Termine: 30,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo

ZUMBA®-Gold: Mittleres Level

Für ZUMBA®-Gold Fortgeschrittene.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.18	19.01.-06.04.2017	20:00-21:00 Uhr
12 Termine: 60,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo
Kurs 33.19	27.04.-06.07.2017	20:00-21:00 Uhr
9 Termine: 45,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo
Kurs 33.20	07.09.-19.10.2017	20:00-21:00 Uhr
7 Termine: 35,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo
Kurs 33.21	09.11.-14.12.2017	20:00-21:00 Uhr
6 Termine: 30,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo

ZUMBA® Fitness

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.22	18.01.-05.04.2017	17:45-18:45 Uhr
12 Termine: 60,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.23	26.04.-05.07.2017	17:45-18:45 Uhr
11 Termine: 55,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.24	06.09.-18.10.2017	17:45-18:45 Uhr
7 Termine: 35,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.25	08.11.-13.12.2017	17:45-18:45 Uhr
6 Termine: 30,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo

Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 33.26	17.01.-04.07.2017	16:00-17:00 Uhr
23 Termine: 115,00 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Fitness mit Musik

Lateinamerikanische Rhythmen und trendige Pop-Musik garantieren Spaß an der Bewegung. Fitness und Wohlbefinden garantiert!

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 33.27	16.01.-03.07.2017	12:00-13:00 Uhr
21 Termine: 69,30 €	montags	Melek Sahin
Kurs 33.28	04.09.-11.12.2017	12:00-13:00 Uhr
13 Termine: 42,90 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45875 Gelsenkirchen

Kurs 33.29	19.01.-06.07.2017	18:00-19:00 Uhr
21 Termine: 69,30 €	donnerstags	Melek Sahin
Kurs 33.30	07.09.-14.12.2017	18:00-19:00 Uhr
13 Termine: 42,90 €	donnerstags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 33.31	19.01.-06.07.2017	17:30-18:30 Uhr
21 Termine: 69,30 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 33.32	07.09.-14.12.2017	17:30-18:30 Uhr
13 Termine: 49,50 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

OV Fuhlenbrock, Seniorenzentrum Herderstr. 8, 46242 Bottrop

Kurs 33.32-1	15.02.-05.04.2017	17:00-18:00 Uhr
8 Termine: 26,40 €	mittwochs	NN

Fitness light für Sie und Ihn

Wer sportlich durch's Leben gehen will, ist in dieser Gruppe gut aufgehoben. In diesem Kurs wird ein gelenkschonendes und wirbelsäulenfreundliches Ausdauerprogramm angeboten. Ein abwechslungsreicher Inhalt aus Wahrnehmungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen weckt und fördert den Spaß an der Bewegung.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.33	19.01.-06.07.2017	18:50-19:50 Uhr
21 Termine: 69,30 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.34	07.09.-14.12.2017	18:50-19:50 Uhr
13 Termine: 42,90 €	donnerstags	Silvia Schumacher

Fitness-Gymnastik für Frauen

Durch verschiedene Übungen und wechselnde Sportarten (z.B. Pilates, Aerobic und dem Einsatz von kleinen Sportgeräten) werden die Muskeln gedehnt, die Haltung verbessert und ein strafferes Gewebe erzielt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.35	18.01.-05.07.2017	19:00-20:00 Uhr
23 Termine: 75,90 €	mittwochs	Silvia Schumacher
Kurs 33.36	06.09.-13.12.2017	19:00-20:00 Uhr
13 Termine: 42,90 €	mittwochs	Silvia Schumacher

AWO-Familienzentrum „Bunte Welt“, Mühlenstraße 19, 46238 Bottrop

Kurs 33.37	18.01.-05.07.2017	09:00-10:30 Uhr
23 Termine: 115,00 €	mittwochs	Hatice Yurt
Kurs 33.38	06.09.-13.12.2017	09:00-10:30 Uhr
13 Termine: 65,00 €	mittwochs	Hatice Yurt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienzentrum „Kleine Welt“, Prosperstraße 204, 46238 Bottrop

Kurs 33.39	20.01.-07.07.2017	09:00-10:30 Uhr
23 Termine: 115,00 €	freitags	Hatice Yurt
Kurs 33.40	08.09.-15.12.2017	09:00-10:30 Uhr
13 Termine: 65,00 €	freitags	Hatice Yurt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AWO-Familienzentrum „Hand in Hand“, Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs 33.41	19.01.-06.07.2017	12:00-13:00 Uhr
21 Termine: 75,60 €	donnerstags	Nesi Turpcu
Kurs 33.42	07.09.-14.12.2017	12:00-13:00 Uhr
13 Termine: 46,80 €	donnerstags	Nesi Turpcu

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45875 Gelsenkirchen

Kurs 33.43	20.01.-07.07.2017	16:30-18:00 Uhr
21 Termine: 69,30 €	freitags	Kevser Özdemir
Kurs 33.44	08.09.-15.12.2017	16:30-18:00 Uhr
13 Termine: 42,90 €	freitags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, Eingang Knappenstraße, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 33.45	17.01.-04.07.2017	17:00-18:30 Uhr
23 Termine: 75,90 €	dienstags	Nesi Turpcu
Kurs 33.46	05.09.-12.12.2017	17:00-18:30 Uhr
13 Termine: 42,90 €	dienstags	Nesi Turpcu
Kurs 33.47	19.01.-06.07.2017	17:00-18:30 Uhr
21 Termine: 69,30 €	donnerstags	Hanife Aslan
Kurs 33.48	07.09.-14.12.2017	17:00-18:30 Uhr
13 Termine: 42,90 €	donnerstags	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Familienzentrum Hohenzollernstraße, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 33.49	17.01.-04.07.2017	8:00-09:30 Uhr
23 Termine: 75,90 €	dienstags	Kevser Özdemir
Kurs 33.50	05.09.-12.12.2017	08:00-09:30 Uhr
13 Termine: 42,90 €	dienstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Familienzentrum Munscheid Str. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 33.51	17.01.-04.07.2017	18:45-19:45 Uhr
23 Termine: 75,90 €	dienstags	Nesi Turpcu
Kurs 33.52	05.09.-12.12.2017	18:45-19:45 Uhr
13 Termine: 42,90 €	dienstags	Nesi Turpcu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Sport und Integration

In diesem Kurs können Teilnehmer/innen mit leichten motorischen Störungen ihre körperliche Fitness in der Gruppe fördern.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.53	19.01.-06.04.2017	18:00-19:00 Uhr
12 Termine: 39,60 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.54	27.04.-06.07.2017	18:00-19:00 Uhr
9 Termine: 29,70 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.55	07.09.-19.10.2017	18:00-19:00 Uhr
7 Termine: 23,10 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.56	09.11.-14.12.2017	18:00-19:00 Uhr
6 Termine: 19,80 €	donnerstags	Silvia Schumacher

Frauen-Fahrradkurs

Sie wollen Ihre Ziele erreichen? Auch mit dem Fahrrad? Sie wollen Fahrrad fahren lernen oder fühlen sich unsicher auf dem Rad? Dann kommen Sie zu unserem Fahrradkurs. Fahrräder und Helme werden bei Bedarf gestellt. Gemeinsame Fahrradtouren sind möglich.



AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 33.57	25.04.-23.05.2017	15:45-18:00 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Emel Kirlioglu
Kurs 33.58	05.09.-10.10.2017	15:45-18:00 Uhr
5 Termine: kostenlos	dienstags	Emel Kirlioglu

Frauenfahrrad-Kurs in Kooperation mit dem Projekt Schalker Nachbarschaft Friedrich-Grillo-Schule, Grillostraße 63, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 33.59	10.04.-13.04.2017	10:00-12:00 Uhr
4 Termine: kostenlos	Montag-Donnerstag	NN

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Hallenbad Boy, Welheimerstraße 64, 46238 Bottrop

Kurs 33.60	17.01.-04.04.2017	17:00-18:00 Uhr
12 Termine: 72,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 33.61	25.04.-04.07.2017	17:00-18:00 Uhr
11 Termine: 66,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 33.62	05.09.-17.10.2017	17:00-18:00 Uhr
6 Termine: 36,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 33.63	07.11.-12.12.2017	17:00-18:00 Uhr
6 Termine: 36,00 €	dienstags	Iris Adamiok

Fußball AG

Jeden 4. Donnerstag im Monat treffen sich interessierte Männer, um zu kicken.

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, Eingang Knappenstraße, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 33.64	4. Donnerstag im Monat	18:30-20:30 Uhr
kostenlos	–	B. Herzog-Deblaere

KREATIV-LEBEN

Up-Cycling: alltägliche Gegenstände individuell verschönt

Sie wollen Ihre Wohnung individuell verschönern, indem Sie z. B. einen Bilderrahmen liebevoll gestalten, ein Nachtlämpchen zum Deko-Artikel umfunktionieren oder einfach ein kostengünstiges persönliches Geschenk anfertigen?

Dann kommen Sie zu unserem Workshop, in dem wir zeigen, wie Sie mit wenigen Handgriffen künstlerisch tätig werden: z. B. mit Decoupage, Serviettentechnik, Farben, Stoffe ... Bitte bei der Anmeldung mitteilen, welchen Gegenstand Sie mitbringen möchten, damit wir individuell auf Sie eingehen können.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.00	18.02.2017	10:00-13:30 Uhr
1 Termin: 12,00 € Zzgl. Materialkosten	Samstag	Anna Tax

AWO-Begegnungszentrum, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.01	18.11.2017	10:00-13:30 Uhr
1 Termin: 12,00 € Zzgl. Materialkosten	Samstag	Anna Tax

Frischer Wind für den Haushalt: Reiniger mal anders ...

... umweltfreundlich, günstig und individuell!

Mischen Sie aus natürlichen Zutaten (z. B. Kernseife, Essig, Soda, Natron, Zitronensäure) Ihre Haushaltsreiniger. Ob Putzmittel, Lufterfrischer, Textilspray ... Alles auf Ihre persönlichen Wünsche zugeschnitten. Theoretische Hintergründe und praktische Umsetzung erwarten Sie in diesem Kurs.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.02	25.02.2017	10:00-12:30 Uhr
1 Termin: 12,00 € Zzgl. Materialkosten	Samstag	Anna Tax

AWO-Begegnungszentrum, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.03	25.11.2017	10:00-12:30 Uhr
1 Termin: 12,00 € Zzgl. Materialkosten	Samstag	Anna Tax

Schmuck selbst hergestellt

Ketten oder Ringe: Eigene individuelle Kreationen, die farblich ganz auf die persönliche Garderobe abgestimmt sind, können Sie in diesem Kurs herstellen.



Plan B Laden, Schalker Str. 168, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.04	17.03.2017	17:00-20:00 Uhr
1 Termin: 13,50 € Zzgl. Materialkosten	Freitag	Josefa Kostanczak

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.04-1	22.09.2017	17:00-20:00 Uhr
1 Termin: 13,50 € Zzgl. Materialkosten	Freitag	Josefa Kostanczak

Nähkurs - Dikiş kursu - curso de costura - sewing course - kurs szywania ...

In unseren Nähkursen sind Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen, denn folgende Inhalte werden berücksichtigt: Grundbildung im Umgang mit der Nähmaschine, Erstellen von Schnittmustern, Zuschneiden und Fertigen von Taschen, einfachen Kleidungsstücken bis hin zu Mänteln und Kostümen sowie Ausbessern z.B. von Hosen, Röcken und anderen Kleidungsstücken.

Stellen Sie Kleidung für Ihre Familie (**besonders auch individuelle Kinderkleidung**) und für sich selbst preiswert und ökologisch nachhaltig her!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.05	16.01.-03.07.2017	19:00-21:15 Uhr
21 Termine: 94,50 €	montags	Walburga Augustyn
Kurs 41.06	04.09.-11.12.2017	19:00-21:15 Uhr
13 Termine: 58,50 €	montags	Walburga Augustyn
Kurs 41.07	17.01.-04.07.2017	19:00-21:15 Uhr
21 Termine: 94,50 €	dienstags	Walburga Augustyn
Kurs 41.08	05.09.-12.12.2017	19:00-21:15 Uhr
13 Termine: 58,50 €	dienstags	Walburga Augustyn
Kurs 41.09	19.01.-06.07.2017	09:00-12:00 Uhr
20 Termine: 120,00 €	donnerstags	Walburga Augustyn
Kurs 41.10	07.09.-14.12.2017	09:00-12:00 Uhr
14 Termine: 84,00 €	donnerstags	Walburga Augustyn

AWO-Begegnungszentrum (Nähstube), Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.11	Start 18.01.2017	09:00-12:00 Uhr
5 Termine: 50,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
Kurs 41.12	Start 26.04.2017	09:00-12:00 Uhr
7 Termine: 70,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
Kurs 41.13	Start 06.09.2017	09:00-12:00 Uhr
3 Termine: 30,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
Kurs 41.14	Start 08.11.2017	09:00-12:00 Uhr
4 Termine: 40,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan

AWO-Begegnungszentrum (Nähstube), Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.15	19.01.-06.04.2017	09:00-12:00 Uhr
9 Termine: 90,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
Kurs 41.16	27.04.-06.07.2017	09:00-12:00 Uhr
11 Termine: 110,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
Kurs 41.17	07.09.-19.10.2017	09:00-12:00 Uhr
6 Termine: 60,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
Kurs 41.18	09.11.-14.12.2017	09:00-12:00 Uhr
8 Termine: 80,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 41.19	16.01.-03.07.2017	09:00-12:00 Uhr
21 Termine: 210,00 €	montags	Sebahat Cakan
Kurs 41.20	04.09.-11.12.2017	09:00-12:00 Uhr
13 Termine: 130,00 €	montags	Sebahat Cakan
Kurs 41.21	19.01.-06.07.2017	09:00-12:00 Uhr
20 Termine: 200,00 €	donnerstags	Aynur Kartal-Gökmen
Kurs 41.22	07.09.-14.12.2017	09:00-12:00 Uhr
14 Termine: 140,00 €	donnerstags	Aynur Kartal-Gökmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Kriemhildstraße 6 a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 41.23	07.02.-07.03.2017	17:00-19:15 Uhr
5 Termine: 50,00 €	dienstags	NN

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Gemeinschaftshaus Katernberger Str. 35, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 41.24	18.01.-05.04.2017	10:15-12:15 Uhr
5 Termine: 50,00 €	mittwochs	NN

Die Kursgebühr wird vom AWO-Familienzentrum Brückenstraße übernommen.

Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 41.25	21.01.-25.03.2017	09:30-11:45 Uhr
10 Termine: 100,00 €	samstags	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Hohenfriedbergerstr. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 41.26	18.01.-05.07.2017	09:00-12:00 Uhr
22 Termine: 220,00 €	mittwochs	Aynur Kartal-Gökmen
Kurs 41.27	06.09.-13.12.2017	09:00-12:00 Uhr
14 Termine: 140,00 €	mittwochs	Aynur Kartal-Gökmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.28	18.01.-05.04.2017	16:00-19:00 Uhr
12 Termine: 120,00 €	mittwochs	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 41.29	24.01.-04.04.2017	17:00-19:15 Uhr
5 Termine: 50,00 €	dienstags	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 41.30	18.01.-05.04.2017	09:45-12:00 Uhr
5 Termine: 50,00 €	mittwochs	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Pumphöschen: praktisch und allerliebst!

Wir nähen eine Pumpe für kleine Kinder, die quasi „mitwächst“. Das Schnittmuster wird gestellt. Bitte entsprechende Stoffe, Nähgarn, Schere und Stecknadeln besorgen. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.31	18.03.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Walburga Augustyn

Shopping-bag oder Umhängetasche: individuell und preiswert!

In diesem Kurs wird unter Anleitung eine schöne Tasche genäht. Das Schnittmuster wird gestellt. Bitte entsprechende Stoffe, Nähgarn, Schere und Stecknadeln besorgen. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine mitbringen.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.32	25.11.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin : 10,00 €	Samstag	Walburga Augustyn

Schmuck Filzen

Ketten und Ringe aus Filz: eine individuelle Idee und ein persönliches Mitbringsel.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.33	25.11.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 12,00 € Zzgl, Materialkosten	Samstag	M. Preuß-Kampmann

Workshop: Filzen

Gefilzte Blumen, Haarschmuck oder andere Dekoartikel können in diesem Workshop beim Filzen mit der Nadel hergestellt werden. So entstehen persönliche Mitbringsel.

Das Material wird von der Kursleitung gestellt und die Kosten auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.34	16.03.2017	19:00-21:30 Uhr
1 Termin: 10,00 € Zzgl, Materialkosten	Donnerstag	M. Preuß-Kampmann

Schreibwerkstatt

Wie werde ich Schriftsteller? Was muss ich mitbringen? Wie setze ich meine Ideen um? Wie entsteht ein Buch? Der Autor der „Revier- Krimis“ zeigt, wie Sie Schritt für Schritt von der Idee bis zum fertigen Buch gelangen. In der Schreibwerkstatt wird z.B. erklärt, wie Sie mit dem Schreiben beginnen können, welche Fähigkeiten Sie benötigen, wie Sie passgenau Ihre Nische im Markt finden. Sie erfahren, was „Verlagswesen“ in Zeiten von Amazon und Co bedeutet, ob Self-Publishing eine Alternative sein kann und wo dabei die vielen kleinen Fallstricke lauern.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.35	04.03.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Alexander Pentek
Kurs 41.36	07.10.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Alexander Pentek

Russische Küche

An diesem Tag werden Sie in die Geheimnisse der russischen Küche eingeweiht und lernen gleichzeitig passende Redewendungen und landestypische Bräuche kennen.

Freuen Sie sich auf interessante Anregungen aus dem fernen Land.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.



AWO-Familienzentrum, Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 41.37	26.03.2017	11:00-15:30 Uhr
1 Termin: 15,00 € plus Lebensmittelumlage	Sonntag	Bronislava Yermak
Kurs 41.37-1	26.11.2017	11:00-15:30 Uhr
1 Termin: 15,00 € plus Lebensmittelumlage	Sonntag	Bronislava Yermak

Internationales Kochen

Gemeinsam wollen wir tolle Rezepte aus verschiedenen Ländern ausprobieren und gemeinsam genießen.

Freuen Sie sich auf die Vielfalt der kulinarischen Köstlichkeiten.



**Städt. Familienzentrum
Franz-Bielefeld-Straße 48,
45881 Gelsenkirchen**

Kurs 41.38	17.03.2017	16:30-19:30 Uhr
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Hanife Aslan
Kurs 41.39	24.11.2017	16:30-19:30 Uhr
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Gesund und günstig kochen

Auch mit wenig Geld kann man sich und seine Familie gesund und lecker ernähren! Wollen Sie wissen, wie das geht? In unserem Kochkurs bereiten wir gemeinsam Köstlichkeiten zu. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Rezeptsammlung, um die Familie mit leckeren Gerichten zu verwöhnen. Bitte Kochschürze mitbringen!

Städt. Familienzentrum Franz-Bielefeld-Straße 48, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.40	10.03.2017	16:30-19:30 Uhr
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Wibke Legat
Kurs 41.41	10.11.2017	16:30-19:30 Uhr
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Wibke Legat

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

AKTIV-LEBEN

I Persönlichkeit

Techniken für typgerechtes Schminken

Eine Visagisten berät Sie zur Gesichtsanalyse, Auswahl der Pflegeartikel und der Farbpalette und erklärt Ihnen individuell die Schritte für Ihr perfektes Make-up: von nude look bis zum Glamour-Auftritt.

Bitte Schminkspiegel und vorhandene Schminkartikel mitbringen.

**AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop**

**Bitte schickt mir
das Bild hierfür.**

Kurs 51.00	11.02.2017	12:00-15:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Daniela Costalunga
Kurs 51.01	14.10.2016	12:00-15:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Daniela Costalunga

OV Fuhlenbrock, Seniorenzentrum Herderstr. 8, 46242 Bottrop

Kurs 51.02	10.05.2017	16:00-19:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Mittwoch	Daniela Costalunga

Plan B-Laden, BIWAQ-Projekt, Schalker Str. 168, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 51.03	21.10.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Daniela Costalunga

Persönliche Wohlfühl-Strategien: Ernährung, Bewegung, Entspannung

Wohlbefinden hängt von mehreren Faktoren ab: das „Wohlfühlgewicht“, Bewegung, Entspannung und ein bewusster Umgang mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich auch auf unser Essverhalten aus. Doch wie kann ich es schaffen, z.B. bei Stress nicht direkt die ganze Tafel Schokolade zu essen, sondern ganz bewusst nur ein Stück, das aber mit Genuss?!

Neben Informationen zur gesunden Ernährung werden praktikable Tipps zur Veränderung des Essverhaltens gegeben. Gemeinsam in der Gruppe wollen wir uns unterstützen und unser persönliches Ziel erreichen.

Teilnehmende erhalten 10% Ermäßigung auf ZUMBA-Kurse der AWO.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.04	08.02.-05.04.2017	19:00-20:00 Uhr
9 Termine: 63,00 €	mittwochs	S. Grillo, M. Leßmann

Selbstbehauptungs- und Verteidigungstraining für Mädchen und Frauen

Frauen und Mädchen (ab 13 Jahren) trainieren einfache Griffe der Selbstverteidigung, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten können. Im Kurs wird mit Rollenspielen, Übungen und einer Entspannungseinheit gearbeitet.

Die Kursleitung ist ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin.

AWO-Familienzentrum Brückenstraße, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 51.05	11.03.-18.03.2017	10:00-14:00 Uhr
2 Termine: 54,00 €	samstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Frauen-stärken

Frauen aus verschiedenen Ländern trainieren Selbstbewusstsein, alltagsrelevante Ausdrücke und stützen sich gegenseitig.

AWO-Familienzentrum Brückenstraße, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 51.06	17.01.-11.07.2017	11:00-13:15 Uhr
23 Termine: 138,00 €	dienstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Alltagskompetenzen

Wie wird ein Antrag ausgefüllt?, Was muss ich beim Arzt angeben?, Welche Schulform passt zu meinem Kind?, Was muss ich beim Stromvertrag beachten? Es gibt viele Fragen, die im deutschen Alltag zu beantworten sind? In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig unterstützen und nebenbei die sprachlichen Kompetenzen erweitern.

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 51.07	16.01.-03.07.2017	15:00-17:15 Uhr
21 Termine: 138,00 €	montags	Susanne Engel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Niederschwellige Seminare zur Integration ausländischer Frauen (Frauenkurse)

In Kooperation mit dem IMZ bieten wir ab Januar Kurse für Frauen an, die durch maßgeschneiderte Angebote Integration fördern.

Selbstverteidigungstraining

Unter dem Motto „Grenzen setzen“ wird in diesem Training speziell auf die Themen Selbstschutz, Gefahrenerkennung und –vermeidung eingegangen. Es werden ausgesuchte Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die Sie in Notsituationen hilfreich einsetzen können.

Ziel ist, dass auch körperlich schwächere Personen unterschiedlichste Gefahrensituationen realitätsnah bewältigen können und im Alltag selbstbewusst auftreten.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.08	25.03.2017	12:00-14:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Natalie Griehsel
Kurs 51.09	21.10.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

Konzentrations- und Gedächtnistraining: Denkwerkstatt

„Wo sind meine Schlüssel?“, „Was wollte ich nochmal einkaufen?“ oder „Wann sollte ich die Präsentation abgeben?“: Gedächtnistraining ist nicht nur etwas für ältere! Übungen aus dem **Ganzheitlichen Konzentrations- und Gedächtnistraining** helfen, im stressigen Alltag mit viel Kreativität den Überblick und die Ruhe zu behalten.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.10	29.04.2017	14:00-18:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Tanja Reppenhagen
Kurs 51.11	18.11.2017	14:00-18:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Tanja Reppenhagen

Zeitmanagement: den (Familien-) Alltag meistern!

„Zeit“ zu haben, ist heute oft ein seltener Zustand. Wir sind in Hektik und Stress verfallen und merken gar nicht mehr, wie schnell unsere Lebenszeit vorbeirauscht. Mit ein paar Tricks, die wir Ihnen in diesem Kurs zeigen, verschaffen Sie sich Freiraum, um einfach mal **„die Seele baumeln zu lassen“!**

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.12	11.03.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Andrea Behrendt
Kurs 51.13	14.10.2017	10:00-13:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Andrea Behrendt

Kommunikationstraining: Grundlagen der Kommunikation

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Diesen Satz von Paul Watzlawick kennt fast jeder. Doch was ist eigentlich „Kommunikation“? Wieso versteht mein Gegenüber etwas ganz anderes, als ich meinte? Welche Bedeutung haben Gestik und Mimik? Was sind die „4 Seiten einer Nachricht“?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.14	18.02.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Andrea Behrendt
Kurs 51.15	30.09.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Andrea Behrendt

Marshall B. Rosenberg: Grundlagen der einführenden und verbindenden Kommunikation

Probleme und Konflikte lassen Ärger und Frust entstehen. Der Psychologe und Mediator Marshall B. Rosenberg beschäftigte sich damit herauszufinden, was Menschen Kraft gibt, in schwierigen Situationen mit sich und anderen in einer einführenden Verbindung zu bleiben. Rosenberg nannte seine Art der Kommunikation auch „language of he heart“.

In der einführenden und verbindenden Kommunikation geht es um das Erlernen und Erleben einer wertschätzenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für eine gelingende Kommunikation im privaten und beruflichen Bereich interessieren und bereit sind, sich in Teamarbeiten während des Seminars einzubringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.16	21.02.2017	18:00-21:00 Uhr
1 Termin: 22,00 €	Dienstag	Alexandra Conscience

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 51.17	28.11.2017	18:00-21:00 Uhr
1 Termin: 22,00 €	Dienstag	Alexandra Conscience

Kommunikation im Berufsalltag: Ich höre was, was du nicht sagst!

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens mit unseren Arbeitskollegen, die wir oft häufiger als unsere Partner sehen. Hier kann es – wie immer, wenn Menschen zusammen sind- zu offenen Konflikten und Meinungsverschiedenheiten, aber auch zu Verbitterung und Enttäuschungen. Oft hören wir einen Unterton beim Gegenüber, der gar nicht so gemeint war oder unser Anliegen kommt anders als beabsichtigt an.

Wir werden uns während des Workshops interaktiv mit dem Thema Wahrnehmung befassen und untersuchen, wie wir das Wahrgenommene interpretieren und welche Rolle dabei unsere eigenen Bedürfnisse spielen. Ziel ist, dass Sie sich selbst besser wahrnehmen, mehr Klarheit gewinnen und Ihre individuellen Reaktionsmuster in Konfliktgesprächen erkennen. Alternativen und neue Kommunikationsformen in schwierigen Gesprächen werden erarbeitet und ausprobiert.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 51.18	15.02.-22.02.2017	17:00-20:00 Uhr
2 Termine: 55,00 €	mittwochs	Martina Krebs
Kurs 51.19	08.-15.11.2017	17:00-20:00 Uhr
2 Termine: 55,00 €	mittwochs	Martina Krebs

Wie fremd ist fremd?: Interkulturelle Kompetenz

Wir begegnen im Alltag immer öfter Menschen aus anderen Herkunftsländern und mit anderen kulturellen und religiösen Hintergründen. Das stellt uns – auch im Alltag mit Kindern – vor besondere Herausforderungen. Um einen wertschätzenden und respektvollen Umgang miteinander zu etablieren, ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Überzeugungen und der eigenen Haltung wichtig. In unserer Fortbildung werden u. a. folgende Fragen thematisiert und praktisch bearbeitet:

- Was ist interkulturelle Kompetenz?
- Sind unterschiedliche Kulturen, Sprachen und Religionen eine Herausforderung und Chance für mich?
- Wie positioniere ich mich gegenüber Kindern?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.20	18.03.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Sati Kayabasi

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 51.21	23.09.2017	10:00-14:00 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Sati Kayabasi

Resilienz, die innere Kraft zu gedeihen

Viele Menschen haben in Ihrem Leben belastende Erfahrungen erlebt. Dennoch gelingt es oft auf wundersame Weise, diese Lebensphase zu überstehen. Diese innere Kraft, auch widrigste Umstände zu überstehen, heißt Resilienz. Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren die Entwicklung eines Kindes positiv beeinflussen.

Doch wie lassen sich Resilienzprozesse auslösen und gestalten? Welche individuellen und sozialen Risiko- und Schutzfaktoren gibt es und wie lassen sich diese positiv verändern? Diese und weitere Fragen werden in der Veranstaltung behandelt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.22	22.03.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 21,00 €	Mittwoch	Prof. Dr. Torsten Ziebertz
Kurs 51.23	18.10.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: 21,00 €	Mittwoch	Prof. Dr. Torsten Ziebertz

II Sprachkurse

Deutsch für den Alltag

Günlük kullanan Almanca – German for everyday life – Alemán para la vida cotidiana

An diesen Treffen werden in gemütlicher Runde alltägliche Redewendungen und Gesprächssituationen eingeübt.



AWO-Familienzentrum „Hand in Hand“, Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs 52.00	16.01.-03.07.2017	09:15-11:30 Uhr
21 Termine: kostenlos	montags	Daniela Costalunga
Kurs 52.01	04.09.-11.12.2017	09:15-11:30 Uhr
12 Termine: kostenlos	montags	Daniela Costalunga

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 52.02	17.01.-04.07.2017	15:00-17:15 Uhr
23 Termine: 138,00 €	dienstags	Marion Klein

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 52.03	16.01.-03.07.2017	09:00-12:00 Uhr
21 Termine: 126,00 €	montags	Marion Klein

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.04	17.01.-04.07.2017	08:30-10:45 Uhr
23 Termine: 138,00 €	dienstags	Noura Kazneh

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Schnupperkurs Spanisch

In diesem Kurs erhalten Sie von einer Muttersprachlerin einen Einblick in die spanische Sprache: Alltägliche Redewendungen, Grundbegriffe und einfache Sätze werden eingeübt.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer/innen regelmäßig fortgeführt werden. Olé!

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.05	04.03.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Rebeca Imberg

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 52.06	10.06.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Marc Feilen
Kurs 52.07	14.10.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Marc Feilen

Italienisch für den Urlaub

In der Toskana italienisch eine Pizza Calzone bestellen? An der Riviera die Schuhe eine Nummer kleiner anfordern oder auf Sizilien in der Landessprache einchecken? Sie lernen in unserem Kurs Basiskenntnisse für Ihren Italienisch-Urlaub.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 52.08	18.03.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Daniela Costalunga
Kurs 52.09	09.09.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Daniela Costalunga

Schnupperkurs Russisch

Lernen Sie die Weltsprache Russisch kennen. Eine Muttersprachlerin führt Sie in die Geheimnisse der kyrillischen Schrift ein und bringt Ihnen erste Redewendungen bei.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer/innen regelmäßig fortgeführt werden.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.10	11.02.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Bronislava Yermak
Kurs 52.11	18.11.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Bronislava Yermak

Arabisch für Anfänger

Sie erhalten Einblick in die hocharabische Schrift und lernen erste alltägliche Redewendungen der Umgangssprache, wie z. B. die Begrüßung.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer fortgeführt werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 52.12	05.03.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Stefan Saleh
Kurs 52.13	03.09.2017	10:00-15:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Stefan Saleh

III PC-Kurse

Tablet und smart-phone: wie funktionieren sie und wie kann ich sie nutzen?

Die heutige Technik entwickelt sich rasant schnell und bietet vielfältige Möglichkeiten. Doch wie funktioniert überhaupt ein tablet? Was kann ich mit dem smart-phone machen? Sie lernen in unserem Kurs u. a.

- Grundlagen
- Was komme ich in's Internet?
- Wie richte ich mein tablet/ smart-phone auf meine Bedürfnisse ein?
- Wie kann ich eine e-mail verfassen?

In unseren Kursräumen steht w-lan zur Verfügung.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 53.01	03.03.-31.03.2017	15:00-17:00 Uhr
5 Termine: 25,00 €	freitags	Christian Czysch
Kurs 53.02	08.09.-06.10.2017	15:00-17:00 Uhr
5 Termine: 25,00 €	freitags	Christian Czysch

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 53.03	28.04.-26.05.2017	15:00-17:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	freitags	Christian Czysch
Kurs 53.04	10.11.-08.12.2017	15:00-17:00 Uhr
1 Termin: 20,00 €	freitags	Christian Czysch

Weitere PC-Kurse nach Ihren Wünschen bieten wir auf Anfrage an!

IV Termine

Kleidertausch-Markt

Sie können bis zu 10 saubere und tragbare Textilien (Oberbekleidungen, Accessoires wie z.B. Schal oder Tasche – der Hygiene wegen: bitte KEINE Unterwäsche, Socken, Schuhe!) mitbringen, die Sie tauschen möchten.

Anmeldung bis 2 Tage vorher möglich!

Der Kleidertausch-Markt findet immer jeden ersten Samstag im März: **04.03.2017** und jeden letzten Samstag im Oktober: **29.10.2017** im **AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47**, 45881 Gelsenkirchen **von 11:00-12:00 Uhr** statt. Ab 10:00 kann die Kleidung abgegeben werden.

Frauen feiern fröhlich: Internationales Frauenfest

In Kooperation mit dem Projekt Schalker Nachbarschaft und Gelsensport laden wir alle Frauen unterschiedlicher Nationalität ein, um gemeinsam im AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen zu feiern! Jede bringt etwas Leckeres zum Essen mit, so entsteht ein großes Buffet. Bitte auch eigenes Geschirr mitbringen.

Termine auf Anfrage!

Aktionstag gegen Missbrauch

„Das Gesetz hat keine Augen, es braucht ein Herz und viele Hände!“ Großes Fest auf dem Berliner Platz am **13.05.2017, 12:00-18:00 Uhr**.

Viele Aktionen und Angebote!

Spielplatzfest

In Kooperation mit der Schalker Nachbarschaft und der AWO-Familienbildung führen wir ein Spielplatzfest auf dem Kussweg in Gelsenkirchen **im September 2017** durch.

AWO-Sommerfest

In Kooperation mit dem Ernst-Löchel Seniorzentrum wird am 26.August 2017 ein großes Sommerfest in der Bügelstraße in Bottrop stattfinden. Lassen Sie sich von der Vielfalt der AWO überraschen!

In Gelsenkirchen und Bottrop bieten wir verschiedene Treffpunkte, **KOMM AN** und café wellcome für geflüchtete Menschen an. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an, damit wir für Sie eine passende Einrichtung finden.

SENIOREN & SENIORINNEN

Alle Kurse können auch in den AWO-Ortsvereinen angeboten werden.

Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!

Gymnastik für Seniorinnen

Gymnastische Übungen in der Gruppe machen Spaß und halten fit!

Mit Ball, Seil, Theraband und Musik wird die Beweglichkeit gefördert.

Durch Gleichgewichtsübungen kann die Mobilität im Alltag gesteigert werden. Übungen, **die auf oder am Stuhl stattfinden**, fördern die Beweglichkeit. Die Übungen können bequem zuhause weitergeführt werden. Die Kursstunde wird durch eine Spiel- oder Entspannungseinheit abgerundet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.01	19.01.-20.07.2017	15:00-16:00 Uhr
20 Termine: 40,00 €	donnerstags	Karin Wolf-Müller
Kurs 61.02	24.08.-14.12.2017	15:00-16:00 Uhr
15 Termine: 30,00 €	donnerstags	Karin Wolf-Müller

Städt. Familienzentrums, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.03	18.01.-05.07.2017	16:30-17:30 Uhr
23 Termine: 79,20 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm
Kurs 61.04	06.09.-13.12.2017	16:30-17:30 Uhr
13 Termine: 50,40 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrums übernommen

AWO-Seniorenzentrums Deichstraße 77, 45889 Gelsenkirchen

Kurs 61.05	ab dem 16.01.2017	10:00-11:30 Uhr
14 Termine: 56,00 €	2x pro Monat, montags	Silvia Schumacher
Kurs 61.06	Ab dem 04.09.2017	10:00-11:30 Uhr
8 Termine: 32,00 €	2x pro Monat, montags	Silvia Schumacher

Die Termine werden auf Nachfrage bekannt gegeben

„Marmor, Stein und Eisen bricht“: Sitztanz für Senioren

Mit „Tanz im Sitzen“ halten Sie Ihre Beweglichkeit, Ihr Herz- und Kreislaufsystem und Ihre Gedächtnisleistung in Schwung. Erleben Sie nach Musik der 50er und 60er Jahre Bewegungsanregungen, die Sie auch zuhause weiterführen können. So bleiben Sie geistig und körperlich fit, lernen neue Menschen kennen und fördern Ihr Wohlbefinden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.07	23.01.-03.04.2017	15:00-16:30 Uhr
9 Termine: 36,00 €	montags	Veronika Icel
Kurs 61.08	04.09.-23.10.2017	15:00-16:30 Uhr
8 Termine: 32,00 €	montags	Veronika Icel

Sturzprophylaxe

Bei einem unvorhergesehenen Sturz ist schnell ein Knochen gebrochen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie im „Fall der Fälle“ gut landen können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.09	24.05.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

Rund um das Gedächtnis

Ein entspannter Nachmittag mit viel Spaß, Spielen, Übungen und Rätseln, die Ihr Gedächtnis in Schwung bringen oder halten. Eine kleine Entspannungseinheit und eine Handmassage runden das Erlebnis ab.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.10	25.01.2017	16:00-17:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Mittwoch	Heike Hülsmann

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.10-1	11.10.2017	16:00-17:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Mittwoch	Heike Hülsmann

AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs 61.11	06.09.2017	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: 16,00 €	Mittwoch	Heike Hülsmann

In Kooperation mit dem Demenz Service Zentrum findet ab Januar 2017 im **AWO-Treff am Trapez** ein **Gedächtnistraining in russischer Sprache** statt. Bitte sprechen Sie uns an.

Rollatorenschulung

Der Rollator soll eine Unterstützung sein, aber wie kann er sinnvoll eingesetzt werden? Sie erfahren, wie der „rollende Freund“ zu einer optimalen Gehhilfe wird.

Bitte Getränk mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.12	25.03.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel
Kurs 61.13	24.06.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs 61.14	18.03.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel
Kurs 61.15	14.10.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

Die Kursgebühr wird vom Quartiersbüro Erle West übernommen.

Gut aussehen im goldenen Alter

Ausstrahlung ist keine Frage des Alters! Wie Sie sich auch im reiferen Alter gut zurecht machen können, zeigt eine erfahrene Visagistin und Kosmetikerin.

AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs 61.16	17.05.2017	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Mittwoch	Elfriede Dikmen

Plan B, Schalker Straße 168, 45881 Gelsenkirchen



Kurs 61.16-1	04.03.2017	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Elfriede Dikmen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.16-2	16.05.2017	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Dienstag	Elfriede Dikmen

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.16-3	25.09.2017	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Montag	Elfriede Dikmen

Gesunde Ernährung im goldenen Alter

Ab der Lebensmitte ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um fit und gesund zu bleiben und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Eine Diplom-Ökotrophologin zeigt, wie es geht.

AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs 61.17	12.06.2017	16:30-18:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Montag	Wibke Legat

Klangentspannung für Senioren

Lassen Sie sich durch die wohltuende Wirkung der Klangschalen verwöhnen und entspannen bei Phantasiereisen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.18	NN	15:00-16:30 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Freitag	Erich Steinberger

Selbstverteidigungstraining

siehe Kapitel „Aktiv Leben“

Unsere Kursleiter/innen

Name, Vorname	Qualifikation
Adamiok, Iris	Lizenz als Trainerin C in Schwimmen; Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Silber
Appelmann, Lydia	Begleiterin von Meditationsgruppen
Aslan, Hanife	Erzieherin, Übungsleiterin
Augustyn, Walburga	Näherin
Behrend, Andrea	Dipl. Sozialpädagogin u. a.
Beuse, Julia	Tanzsport-Trainerin
Bilgi, Fatma	-
Broll, Petra	Übungsleiterin
Brückmann, Pia	Erzieherin
Cakan, Sebahat	Näherin
Christian, Czsych	Kursleitung
Costalunga, Daniela	Fachkosmetikerin
Dethlefsen, Brigitte	Yoga-Lehrerin
Diken, Elfriede	Visagistin/Fachkosmetikerin
Engel, Susanne	Lehrerin
Floegel, Yvonne	Ergotherapeutin mit eigener Praxis
Fuhrberg, Jennifer	Erzieherin
Griehsel, Natalie	Übungsleiterin
Grillo, Sylvia	Official Zumba Gold®, Zumba®, Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr Instructor
Gutberger, Hannelore	Dipl. Sozialarbeiterin, Fachkraft für angewandte Kräuterheilkunde
Herzog-Deblaere, Benjamin	Erzieher
Heyn-Schramm, Irene	Übungsleiterin
Hluchnik, Manuela	Entspannungspädagogin
Hoffmann, Waltrud	Dipl. Sozialarbeiterin, Yoga-Lehrerin
Hülsmann, Heike	Entspannungspädagogin
Icel, Veronika	Ergotherapeutin,
Imberg, Rebeca	Spanisch-Lehrerin
Jabs, Monika	Entspannungspädagogin
Jacke, Nathalie	Dipl. Pädagogin
Kartal-Gökmen, Aynur	staatlich geprüfte bekleidungstechnische Assistentin
Kirlioglu, Emel	Elternbegleiterin
Klatt, Jürgen	TAIKO-Lehrer
Knöpker, Verena	Erzieherin
Kostanczak, Josefa	Schneiderin
Krebs, Martina	Kinderkrankenschwester, NLP-Ausbildung
Leßmann, Luisa	Sozialarbeiterin
Lieske, Tatjana	Tagespflegeperson
Lüddecke, Martina	Erzieherin, „Starke Eltern - Starke Kinder“-Trainerin
Müller, Dagmar	Sozialarbeiterin
Nebel, Jessica	Sozialpädagogin
Neisemeier, Kathrin	Dipl. Sozialarbeiterin

Name, Vorname	Qualifikation
Nolting, Patricia	Tagespflegeperson
Ostermann, Gerda	Lehrerin für Kontemplation
Özdemir, Kevser	Übungsleiterin
Paetsch, Detlef	Erzieher
Pellmann, Anna Maria	Sozialarbeiterin
Pentek, Alexander	Autor
Piduhn, Cirsten	Regisseurin/Quest Media Entertainment Services
Preuß-Kampmann, Mauela	Hobbys-Filzerin
Reichard-Müller, Stefanie	Lehrerin für Begabtenförderung
Reinicke, Lothar	Lehrretungsassistent
Reppenhagen, Tanja	Gedächtnistrainerin
Richert, Isabelle	Übungsleiterin
Sagel, Burkhard	Tagespflegeperson
Sahin, Melek	Übungsleiterin
Satir, Cengiz	Stud. Soziale Arbeit
Schierenberg-Florian, Michelle	Official Zumba Gold® Instructor
Schmickler, Juana	KL Orientalischer Tanz
Schumacher, Silvia	Übungsleiterin
Siebert-Güner, Maria	Bewegungspädagogin, Psychomotorik
Stark, Margret	Tagespflegeperson
Steinberger, Erich	Klangmassage-Praktiker nach Peter Heß, Reiki-Meister
Taube-Grohs, Birgit	Entspannungspädagogin
Tax, Anna	Kursleitung
Taytektin, Borcu	Folklore-Tanz-Leitung
Thon, Maria	Qi Gong Lehrerin, Übungsleiterin
Turpcu, Nezaket	Übungsleiterin und Entspannungspädagogin
Usuanleele, Stefanie	Lehrerin i. A.
Weiß, Ursula	Heilpraktikerin
Wolf-Müller, Karin	Erzieherin
Yermak, Bronislava	Organisationsfachfrau
Yurt, Hatice	Übungsleiterin
Ziebertz, Torsten	Vert.-Prof. Dr. Phil. für Erziehungswissenschaften, H.-H.-Uni Düsseldorf
Weil, Elke	Farb-, Stil- und Imageberaterin
Weiß, Ursula	Heilpraktikerin
Wilaschek, Marita	Übungsleiterin
Wischermann, Iris	Handelsfachwirt, Coach
Wolf-Müller, Karin	Erzieherin
Wormland, Sandra	Erzieherin
Yermak, Bronislava	Organisationsfachfrau
Yurt, Hatice	Übungsleiterin
Ziebertz, Torsten	Vert.-Prof. Dr. Phil. Für Erziehungswissenschaften, H.-H.-Uni Düsseldorf

Kursübersicht

Titel Kurse 2016	Seite
Achtsamkeit	46
Aqua-Fitness	62
Autismus	40
Arabisch für Anfänger	77
Autogenes Training	48
Baile Flamenco: Schnupperkurs	54
Bauernhof in verschiedenen Jahreszeiten	14
Beauty-Workshop für Mädchen	16
Bindungstheorien	36
Bilinguale Erziehung	34
Berufswahl: Was könnte ich wollen?	17
Cajon - Workshop	15 & 32
Denkfüche: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Grundschul Kinder	12
„Der erste Eindruck entscheidet“: Zeitgemäße Umgangsformen	16
Deutsch für den Alltag - Günlük kulanilan Almanca - German for everyday life - Alemán para la vida cotidiana	75
Die homöopathische Reiseapotheke	52
Dumbbell-Speedbox-Training	61
Eigen- und Fremdwahrnehmung: Mein Image!	72
Einführung in das Betreuungsrecht	53
Eltern-Kind Turnen	24
Eltern-Kind Schwimmen	24
Elternstart NRW	19
English today	76
Entscheidungen: "Soll ich es wirklich machen oder lass ich's lieber sein?"	73
Entspannt durch den Berufsalltag	46
Entspannung am See	50
Entspannung für Mütter	49
Entspannung pur in ländlicher Umgebung	49
Erste Hilfe am Kind	43
Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (ab 5 Jahren)	15
Farb- und Stilberatung für Damen: Mein persönlicher Auftritt!	71
Faszien-Training	60
Fit durch Seniorentanz	82
Fitness Gymnastik für Frauen	59
Fitness mit Musik	58
Folklore-Tanz	10
Frauen-Fahrradkurs	62
Fußball AG	62
Geo Caching	30
Geistige Fitness: Fit sein - Fit bleiben!	84
Gesund und günstig kochen	70
Gut aussehen im goldenen Alter	83
Haushaltsbuch	43
Gymnastik für Seniorinnen	81
Hilfe, meine Kinder streiten	35
Hatha Yoga am Morgen	45
Homöopathie für Kinder	51
Homöopathie im Babyzimmer	51
Insel-Tag	50
Intensiv-Yoga am Morgen	45
Internationaler Nähkurs	67
Kinderkrankheiten natürlich behandeln	51
Kitty Cat: English for kids	13
Klangentspannung für Eltern und Kinder	27
Klang und Traum	47
Klangentspannung für Senioren	84
Klangentspannung und Phantasiereise mit Klangschaalen und Gongs	47
Kleine Zauberlehrlinge	12
Krabbelgruppe	22

Kürbisschnitzen	31
Konzentration durch Klang - Klangarbeit mit Kindern	12
Kräuterwanderung: Wissen weiser Kräuterfrauen	52
Lesestunde	13
Loslassen, aber wie???	74
Meilensteine der Entwicklung	38
Malen kann jeder!	69
Mein Kind kommt in die Schule	34
Maxi-Club	23
Mini-Club	23
Marshall B. Rosenberg: Kommunikation	74
Mit Achtsamkeit durch das neue Jahr	46
Mit den Kräuterdetektiven auf Schatzsuche	14
Nähen für Kinder (9-12 Jahre)	11
Nähkurs	66
Nähkurs: Entwirf deinen eigenen Style	16
Naturheilkundliche Hilfe in den Wechseljahren	52
Orientalischer Tanz	55
PC, Internet und co	35
Patientenverfügung und Vollmachten	53
Positive Erziehung	42
Persönliche Wohlfühl-Strategien	73
Resilienz	40
Qi-Gong: auch für Senioren	48
Rollatorenschulung	83
Russische Küche	69
Sauberkeitserziehung	39
Schmuck Filzen	68
Schmuck selbst hergestellt	65
Schnupperkurs Russisch	77
Schnupperkurs Spanisch	76
Schreibwerkstatt	69
Schwimmkurs	8
Selbstbehauptungs- Selbstverteidigungstraining für Vorschulkinder	10
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen und Frauen	74
Selbstverteidigung für Schulkinder (8-12 Jahre)	10
Sexualität	41
Selbstverteidigungstraining	82
Shiatsu: Muskel-Druck-Massage	48
Spiele für Regentage	39
Sicheres und souveränes Auftreten: Zeitgemäße Umgangsformen	72
Sport und Integration	61
Starke Eltern-Starke Kinder	42
Stark für die Schule!	11
Sturzprophylaxe	83
Taiko	56
Tango Argentino	54
Tanzen	9
Tanzkurs	54
Techniken für typgerechtes Schminken	71
Theaterwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren	11
Wenn die Monster kommen ...	34
Turnen	7
Wie Kinder spielend schlau werden	33
Wie fördere ich mein Kind?	33
Vater-Kind gemeinsam aktiv und kreativ	28
UP-Cycling: Alltägliche Gegenstände individuell verschönt	65
Workshop: Filzen	68
XXL-Gymnastik: Nicht nur für Vollschanke	59
Yoga	45
YOGA-Elemente	82
Zumba® Der neue Trend!	56
Zumba® Fitness	58
Zumba® Gold	57
Zumba für Mütter und Töchter	28
Zumba®-Gold: Mittleres Level	57

Beitrittsanmeldung

Werden auch Sie AWO-Mitglied!

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Geburtsdatum Tel

Eintrittsdatum

Unterschrift

Als Monatsbeitrag zahle ich Euro:

2,50 3,00 4,00 5,00 7,50 10,00 15,00

jeweils ¼-jährlich ½-jährlich jährlich von meinem Konto

IBAN

BIC zu Beginn des jeweiligen

Beitragszeitraums einzuziehen.

Ich ermächtige die Arbeiterwohlfahrt, den Monatsbeitrag bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Ich kann diese Einzugsermächtigung widerrufen.

Unterschrift

Die Gläubiger-ID des Bundesverbandes über die der Einzug im Namen und Auftrag des Ortsvereins abgebucht wird, ist **DE55ZMAV00000145352**.





Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop

Familienbildung

Gladbeckerstr. 22 Grenzstr. 47
46236 Bottrop 45881 Gelsenkirchen

Telefon 02041-70949 23 oder 0209-4094 179

Fax 02041-70949 21

E-Mail

awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de
martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de

Internet

www.awo-bottrop.de
www.awo-gelsenkirchen.de

Unsere Bürozeiten

montags-mittwochs 10:00-15:30 Uhr

donnerstags 10:00-18:00 Uhr

freitags 10:00-13:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Unsere Bankverbindung

Kontoinhaber Arbeiterwohlfahrt

IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96

BIC WELADED1BOT

