



Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop



FAMILIEN- BILDUNG

Kurse
2020



NEU

in Bottrop/
Gelsenkirchen



Ambulanter Pflegedienst

*Wir pflegen,
helfen und
begleiten
zu Hause.*

*Sie erreichen
uns rund
um die Uhr
unter:*



(02041) 7060-755

AWO Ambulant • Im Fuhlenbrock 190 A • 46242 Bottrop • aw-ambulant.de



Ambulant

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Wir können nicht immer große Dinge tun, aber wir haben die Möglichkeit, in die kleinen Dinge etwas Großes zu legen.“

Deutsches Sprichwort

Dieses Sprichwort ist heute nach wie vor aktuell:

Wir leben in einer Zeit der Veränderungen, in der neue Wege eingeschlagen werden. Viele Menschen gestalten ihren Alltag bewusster, achten vermehrt auf die Umwelt und sind kritisch bei der Auswahl der Einkäufe. All das ist eine gute Entwicklung, die jedoch erst gerade begonnen hat und weiter voran schreiten muss.

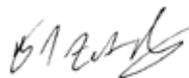
Wir möchten mit unserem Kursangebot einen Beitrag in dieser Zeit dazu leisten und versuchen, durch Kleines etwas Großes entstehen zu lassen:

Durch das Zusammentreffen von unterschiedlichen Menschen in unseren Kursen entstehen Freundschaften, die manchmal das ganze Leben begleiten. Gegenseitige Unterstützung, Spaß miteinander zu haben, etwas Neues zu lernen und vor allem unseren Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, damit sie ihre und unsere Zukunft positiv gestalten, all das sind die vielen „Kleinigkeiten“, die zusammen das „große Ganze“ ausmachen.

Wir laden Sie ein, mit uns in unseren Kursen und Angeboten gemeinsam im neuen Jahrzehnt den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen und unser Miteinander aktiv, solidarisch und tolerant zu gestalten.

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 alle interessierten Menschen – unabhängig von Herkunft oder Religion.

Anmeldung

Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. 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

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie ein Sepalastschrift-Mandat, welches Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben einmalig an uns zurückreichen.

Ermäßigung/kostenlose Kurse

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.

Bei einem Betrag von 0,00 € wird die Kursgebühr vom jeweiligen Familienzentrum übernommen.

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!

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. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an unseren Kursen auf eigene Gefahr geschieht. Bitte sprechen Sie bei eventuellen gesundheitlichen Problemen vorher mit Ihrem Arzt.

Datenschutz

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

Mitgliedschaft

Sie müssen kein Mitglied bei uns sein, um unsere Kurse zu besuchen. Doch wenn Sie Interesse an einer Mitgliedschaft bei uns haben, finden Sie am Ende des Heftes Informationen dazu.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sandra Junker
Verwaltung
02041 70949-23 oder
0209 4094179



Martina Leßmann
Leitung
02041 70949-24 oder
0209 4094179

Inhalt

KINDER& JUGENDLICHE

I. Kinder	07
II. Jugendliche	14

FAMILIEN-LEBEN

I. Kurse für Eltern mit Kindern	17
II. Eltern-Themen	33

GESUND-LEBEN

I. Entspannung	46
II. Infoveranstaltungen	52
III. Fitness und Sport	55

KREATIV-LEBEN	64
----------------------------	----

AKTIV-LEBEN

I. Persönlichkeit	70
II. Sprachkurse	74
III. Veranstaltungen	81

SENIOREN & SENIORINNEN	78
---	----

Eine alphabetische Auflistung unserer Kurse finden Sie ab Seite	84
AWO-Beitrittserklärung für Interessierte	87

Impressum:

Herausgeber:	AWO Familienbildung, UB Gelsenkirchen/Bottrop Gladbecker Str. 22, 46236 Bottrop
Fotos:	Fotolia, Adobe Stock, Pixabay, eigene Fotos
Gestaltung und Layout:	Christine Franzke
Druck:	Druckerrei und Verlag, Brochmann GmbH

Kinder

Schwimmkurs

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

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.00	Di, 14.01. - 31.03.	16:00 - 17:00 Uhr	12 x	72,00 €
11.01	Di, 21.04. - 16.06.	16:00 - 17:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.02	Di, 18.08. - 06.10.	16:00 - 17:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.03	Di, 27.10. - 08.12.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	42,00 €

Kursleitung: Brigitte Kolberg, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.04	Fr, 17.01. - 03.04.	16:00 - 17:00 Uhr	12 x	72,00 €
11.05	Fr, 24.04. - 19.06.	16:00 - 17:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.06	Fr, 21.08. - 09.10.	16:00 - 17:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.07	Fr, 30.10. - 11.12.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.08	Fr, 17.01. - 03.04.	17:00 - 18:00 Uhr	12 x	72,00 €
11.09	Fr, 30.10. - 11.12.	17:00 - 18:00 Uhr	7 x	42,00 €

Schwimmkurs (Bronze)

Kinder ab 5 Jahren können hier ihr Bronze-Abzeichen machen.

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64,
46238 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Kolberg, Übungsleiterin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.10	Fr, 17.01. - 03.04.	15:00 - 16:00 Uhr	12 x	72,00 €
11.11	Fr, 24.04. - 19.06.	15:00 - 16:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.12	Fr, 21.08. - 09.10.	15:00 - 16:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.13	Fr, 30.10. - 11.12.	15:00 - 16:00 Uhr	7 x	42,00 €

Turnen für Kinder

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.14	Mo, 13.01. - 23.03.	15:00 - 16:00 Uhr	11 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Karina Potempa-Ginter, Übungsleiterin, Pädagogische Fachkraft

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.15	Mo, 13.01. - 08.06.	16:00 - 17:00 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen
Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.16	Di, 14.01. - 16.06.	14:00 - 15:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Kevser Özdemir, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.17	Mi, 15.01. - 10.06.	16:30 - 18:00 Uhr	20 x	0,00 €
11.18	Fr, 17.01. - 19.06.	16:30 - 18:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.19	Mo, 20.04. - 15.06.	15:00 - 16:00 Uhr	8 x	0,00 €

Sprache und Bewegung

Spielerisches Sprachtraining durch Bewegungseinheiten

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Karina Potempa-Ginter, Übungsleiterin, Pädagogische Fachkraft

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.20	Mi, 15.01. - 17.06.	09:00 - 10:30 Uhr	21 x	0,00 €

Sternschnuppe: bewegt entspannt

Kindgerechte Entspannung durch Phantasiereisen und Entspannungsübungen laden zum Relaxen ein.
Für Kinder ab 4 Jahren



Kursort: Städt. FZ Hohenfriedberger Str. 60,
45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Nezaket Turpcu, Übungsleiterin, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.21	Mi, 05.02. - 19.02.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €
11.22	Mi, 02.09. - 16.09.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €

Kinder-Yoga

Auf spielerische Art und Weise werden die Kinder an die typischen Yoga-Übungen herangeführt und lernen Entspannungstechniken. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Haltung an, sondern darauf, dass Kinder Spaß an Bewegung und Entspannung erleben.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Nezaket Turpcu, Übungsleiterin, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.23	Fr, 06.03. - 20.03.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €
11.24	Fr, 11.09. - 25.09.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Zumba-Kids®

Kinder ab 6 Jahren haben großen Spaß bei der Bewegung nach fetziger Musik.

Kursort: AWO Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.26	Di, 18.08. - 06.10.	17:00 - 18:00 Uhr	8 x	30,00 €

Selbstbehauptung für Kinder ab 8 Jahren

Spielerisch wird Kindern im Grundschulalter Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vermittelt: Einfache Abwehr- und Befreiungstechniken sowie verschiedene Präventionsmöglichkeiten, aber auch Rollenspiele und der Einsatz von Hilfsmitteln stärken Kinder in potentiellen Gefahrensituationen. Für Kinder ab 8 Jahren



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Natalie Griehsel, Übungsleiterin, Selbstverteidigungstrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.27	Mi, 15.01. - 18.03.	16:00 - 17:00 Uhr	10 x	50,00 €

Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs für Kinder

Kinder (8-12 Jahre) 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.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Bianca Walter, Hobbynäherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.28	Sa, 07.03. - 28.03.	10:00 - 13:00 Uhr	4 x	36,00 €
11.29	Sa, 07.11. - 28.11.	10:00 - 13:00 Uhr	4 x	36,00 €

English theater

Kinder werden spielerisch an die englische Sprache herangeführt, lernen erste Redewendungen und haben viel Spaß, wenn sie ihr Können mit einem Theaterstück ihren Eltern präsentieren.

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Franka Pott, Kursleitung, Schauspielschülerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.30	Di, 11.02. - 17.03.	14:30 - 15:15 Uhr	6 x	0,00 €

Kitty Cat: English for kids

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

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

Kursleitung: Irem Yagcioglu, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.301	Mo, 13.01. - 08.06.	14:30 - 15:15 Uhr	19 x	0,00 €

Kräuterdetektive

Gemeinsam entdecken wir die Pflanzenschätze 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 Pustebumen-Weitflug-Wettbewerb und das Sammeln von Kräutern für Duftsäckchen auf dem Programm.



Kursort: Städt. FZ Florastr., Franz-Bielefeldstr. 48, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin, Kräuterefachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.31	Di, 12.05.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kleine Kräuter-Kunde für Kinder

Was kann man mit Schnittlauch alles machen? Wie schmeckt Minze? Welche Wirkung hat Salbei? Es gibt viele verschiedene Kräuter, die ihr anfassen, riechen, schmecken und essen könnt. Lasst euch überraschen, was sie alles bewirken.

Für Kinder ab 4 Jahre

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin, Kräuterfachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.32	Fr, 08.05.	15:30 - 17:00 Uhr	1 x	5,00 €

Dinner for kids: Speisen wie die Promis

Gemeinsam kochen, den Tisch festlich eindecken, feine Tischmanieren erlernen und vor allem köstlich gemeinsam speisen: das können Kinder im Alter von 6-10 Jahren an diesem Tag.

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.33	Sa, 25.04.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €
11.34	Sa, 12.12.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €

Trommel-AG

Hier könnt ihr euren eigenen Rhythmus beim Trommeln finden und verschiedene Kreationen ausprobieren.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Elias Fleisch, Hobbytrommler

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.35	Sa, 07.03.	12:00 - 14:00 Uhr	1 x	7,00 €

Rund um Halloween

Heute dreht sich alles um Halloween: wir basteln gruselige Partydeko und spielen Halloween-Spiele: Schminktipp, Snacks und schreckliche Getränke inklusive.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Franka Pott, Kursleitung, Schauspielschülerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.36	Sa, 26.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	10,00 €
11.37	Sa, 24.10.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	10,00 €



Jugendliche

Upcycling: Jeans mal anders!

Jeder hat eine alte Jeans im Schrank, die nicht mehr angezogen wird. Wir zeigen, wie aus dem guten Stück ein cooler Einkaufsbeutel oder Rucksack gemacht wird.

Bitte alte Jeans mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin, Hobbynäherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.00	Sa 08.02.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	9,00 €
12.01	Sa, 12.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	9,00 €

Upcycling: gestalte deine eigene Box

In Boxen und Kartons können viele persönliche Dinge verstaut werden: ob Haarspangen, Stifte, Schminkutensilien oder Nägel...

Kreativ gestaltet hilft die Box, Ordnung zu halten. In unserem Kurs kannst du deine Papp- oder Holzbox individuell verschönern.

Bitte eigene Kartons oder Holzkisten mitbringen

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Antigoni Nikaki, Designerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.06	Sa, 20.06. - 21.06.	10:00 - 13:00 Uhr	2 x	35,00 €

Upcycling: Weihnachtsschmuck

Es muss nicht immer der teure Weihnachtsschmuck sein: wir wollen umweltbewusst und nachhaltig eigenen Weihnachtsschmuck aus alten Gegenständen und Resten herstellen.

Bitte gerne eigenes Material, wie Knöpfe, Stoffreste, Kerzen, Gläser etc. mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Antigoni Nikaki, Designerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.07	Sa, 14.11. - 15.11.	10:00 - 15:00 Uhr	2 x	35,00 €

Nachhaltigkeit: auf Gretas Spuren

Der Greta-Effekt wirkt sich auf uns alle aus: wir vermeiden möglichst Plastik, kaufen weniger im Internet oder leben vegan oder vegetarisch. Doch viele fragen sich, was wir noch mehr machen können, um umweltbewusst und nachhaltig zu leben. Der "Nachhaltigkeits-Experte" stellt verschiedene Möglichkeiten vor und beantwortet eure Fragen.

Kursort: Allerei Verpackungsfrei, Hochstr. 11, 46236 Bottrop

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.02	Fr, 13.03.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €
Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.03	Fr, 10.07.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €



allerlei
VERPACKUNGSFREI

Bottrops 1. verpackungsfreier Supermarkt

 unverpackt  fair trade  unbelastet  nachhaltig

Allerlei Verpackungsfrei, Hochstraße 11, 46236 Bottrop
Internet: www.allerlei-verpackungsfrei.de **Telefon:** 02041/3756047
E-Mailadresse: [info\(at\)allerlei-verpackungsfrei.de](mailto:info(at)allerlei-verpackungsfrei.de)

Papierhelden Pen & Paper für Jugendliche von 12 bis 14 Jahren und von 15 bis 18 Jahren

Wappne dich mit Stift, Würfel und Charakterbogen und begib dich mit Gleichgesinnten ins Abenteuer! Hier kannst du deinen eigenen Helden spielen, der knifflige Rätsel zu lösen hat, Freunde und Verbündete findet und die Welt rettet - oder den großen Schatz plündert.

Selbst in fremde Welten eintauchen, Charaktere entwickeln, Abenteuer mitgestalten - bei Rollenspielen ist die einzige Grenze die eigene Fantasie. Das Pen-&-Paper Rollenspiel ist ein Spiel, bei dem die Mitwirkenden fiktive Rollen einnehmen und gemeinsam durch Erzählen ein Abenteuer erleben. Wir treffen uns mit Mitspielerinnen und Mitspielern im Bürgerhaus Batenbrock. Die Spielleiterin Annabell Schnücker erklärt und moderiert das Spiel für Anfänger und erfahrene Teilnehmer.

Dieser Kurs und weitere finden in Kooperation mit dem Projekt:

Familien im Mittelpunkt in Bottrop statt.

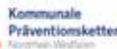
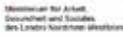
Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Annabell Schnücker

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.08	Termine auf Anfrage			0,00 €



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Kurse für Eltern und Kinder

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: Krabbelturnen

Babys von 2-12 Monaten werden in ihrem Bewegungsdrang durch Mama oder Papa unterstützt und die Eltern erhalten Anregungen für zu Hause.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.00	Do, 16.01. - 13.02.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.01	Do, 20.08. - 17.09.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Harmonische Baby-Massage

Durch die "Harmonische Baby-Massage" nach Bruno Walter wird die natürliche gesunde Entwicklung Ihres Babys gefördert.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Christiane Höfele, med. Fachangestellte, harmonische Baby-/Kinder-massage Kursleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.02	Do, 16.01. - 13.02.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.03	Do, 23.04. - 28.05.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.04	Do, 20.08. - 17.09.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.05	Do, 29.10. - 26.11.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Singen, Spielen, Spaß

In netter Runde treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Babys und erfahren, wie sie mit Sing- und Bewegungsspielen die Entwicklung ihres Kindes fördern können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner, Eltern-Kind-Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.06	Fr, 24.01. - 21.02.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €
21.08	Fr, 21.08. - 18.09.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.07	Di, 18.02. - 17.03.	14:30 - 16:00 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Rund um das Baby

Der Alltag mit dem Baby stellt das Familienleben ganz schön auf den Kopf. In unserem Elternstart-Kurs besprechen wir wichtige Themen wie z.B.:

- Was braucht mein Baby?
- Was kann ich tun, wenn mein Kind schreit?
- Wie schöpfe ich selbst Kraft?

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



Kursort: Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthäuser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.09	Mo, 27.01. - 24.02.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.10	Mo, 02.03. - 30.03.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Das Baby ist da! Und jetzt??

Wenn das Baby da ist verändert sich vieles im Leben der Eltern.

In unserem Kurs erklärt die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, wie Ihre Familie einen guten Start erhält und die einzelnen Familienmitglieder zum "Familienteam" werden.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Dr.Claudia Ruff, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.11	Do, 23.04. - 21.05.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Mini-Mäuse-Club

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.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Margret Stark, Kursleitung, Kindertagespflege

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.12	Mi, 15.01. - 17.06.	10:00 - 11:30 Uhr	21 x	0,00 €
Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Hand in Hand übernommen.				
21.13	Mi, 19.08. - 09.12.	10:00 - 11:30 Uhr	15 x	0,00 €
Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Hand in Hand übernommen.				

Kursleitung: Christiane Höfele, med. Fachangestellte, harmonische Baby-/Kinder-massage Kursleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.14	Di, 14.01. - 31.03.	15:00 - 16:30 Uhr	12 x	54,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.15	Fr, 17.01. - 19.06.	10:00 - 11:30 Uhr	20 x	0,00 €
21.16	Fr, 21.08. - 11.12.	10:00 - 11:30 Uhr	15 x	0,00 €

Wilde-Hummel-Club (für Eltern mit Kindern 1-3 Jahren)

Eltern und Kinder im Alter von 1-3 Jahren erleben ein gemischtes Programm mit Bewegungs- und Fitness-elementen, Naturerfahrungen, Walderkundungen und vielem mehr. Dabei werden die Kinder spielerisch gefördert, Kontakte geknüpft und Erfahrungen und Tipps ausgetauscht. Ein Elternabend findet vor Beginn des Kurses statt.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner, Eltern-Kind-Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.17	Mo, 27.01. - 17.08.	09:00 - 11:00 Uhr	20 x	120,00 €

Krabbelturnen

Babys von 2-12 Monaten werden in ihrem Bewegungsdrang durch Mama oder Papa unterstützt und die Eltern erhalten Anregungen für zu Hause.

Kursort: Städt. Familienzentrum, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Heinberg, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.18	Mi, 15.01. - 01.04.	10:00 - 11:30 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.19	Do, 20.02. - 18.06.	10:00 - 11:30 Uhr	14 x	56,00 €
21.20	Do, 24.09. - 10.12.	10:00 - 11:30 Uhr	10 x	40,00 €

Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß

In diesem Kurs gehen die Kinder (1 - 3 Jahre) ihrem Bewegungsdrang nach und werden in ihrer Motorik gefördert. Natürlich sind auch Großeltern willkommen!

Kursort: AWO-Familienzentrum "Kleine Welt", Prosperstr. 204, 46238 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.21	Mo, 13.01. - 08.06.	10:00 - 11:30 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.22	Mo, 13.01. - 23.03.	16:00 - 17:00 Uhr	11 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.23	Mi, 15.01. - 12.02.	14:30 - 15:30 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.25	Do, 16.01. - 02.04.	15:00 - 16:00 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.26	Mo, 20.04. - 15.06.	16:00 - 17:00 Uhr	8 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Kleine Welt", Prosperstr. 204, 46238 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.27	Mo, 17.08. - 07.12.	10:00 - 11:30 Uhr	15 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.28	Mi, 19.08. - 16.09.	14:30 - 15:30 Uhr	5 x	0,00 €

Eltern-Kind Yoga

Mamas und/ oder Papas üben spielerisch mit ihren Kindern die entspannende und wohltuende Wirkung von einfachen Yoga-Übungen. Das macht Spaß und kann auch zu Hause gut durchgeführt werden.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Nezaket Turpcu, Übungsleiterin, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.29	Fr, 06.03. - 20.03.	16:15 - 17:15 Uhr	3 x	Erw. 18,00 € Kinder 9,00 €
21.30	Fr, 11.09. - 25.09.	16:15 - 17:15 Uhr	3 x	Erw. 18,00 € Kinder 9,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.31	Mo, 20.04. - 18.05.	16:00 - 17:00 Uhr	5 x	0,00 €
21.32	Mo, 02.11. - 30.11.	16:00 - 17:00 Uhr	5 x	0,00 €

Eltern-Kind-Massage

Die wohltuende Wirkung der Massagegriffe erlernen und erleben Eltern mit ihren Kindern (3-4 Jahre). Das entspannt, stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und hilft in stressigen Situationen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Christiane Höfele, med. Fachangestellte,
harmonische Baby-/Kindermassage Kursleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.33	Sa, 07.03. - 14.03.	10:00 - 11:30 Uhr	2 x	Erw. 18,00 € Kinder 9,00 €
21.34	Sa, 07.03. - 14.03.	11:30 - 13:00 Uhr	2 x	Erw. 18,00 € Kinder 9,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.35	Di, 10.03.	14:00 - 15:30 Uhr	1 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Irmgardstraße übernommen.

Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern

Gemeinsam entspannen Kinder und (Groß)-Eltern durch Klangschalen und Phantasiereisen.

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



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

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.36	Do, 19.03.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.38	Do, 08.10.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €
21.39	Do, 18.06.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

Klangentspannung für Senioren und Kinder

Alt und Jung aktiv: Gemeinsam entspannen Kinder und Senioren durch Klangschalen und Phantasiereisen.

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

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.37	Do, 02.04.	10:00 - 11:30 Uhr	1 x	0,00 €

Singen, Spielen, Spaß

In netter Runde treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Babys und erfahren, wie sie mit Sing- und Bewegungsspielen die Entwicklung ihres Kindes fördern können.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner, Eltern-Kind-Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.391	Fr, 28.02. - 03.04.	09:30 - 11:00 Uhr	6 x	27,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner, Eltern-Kind-Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.392	Fr, 25.09. - 11.12.	09:30 - 11:00 Uhr	10 x	40,00 €

Trommelkurs für Eltern und Kinder

Gemeinsam werden Trommeln ausprobiert und eigene Kreationen entworfen. Für Eltern mit Kindern im Alter von 5 - 6 Jahren.

Kursort: Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Elias Flesch, Hobbytrommler

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.40	Mo, 02.03. - 16.03.	16:00 - 17:00 Uhr	3 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.41	Sa, 07.03.	10:00 - 11:45 Uhr	1 x	Erw. 5,00 € Kinder 2,50 €

Vater-Kind Aktion: gemeinsam aktiv

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter / Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.42	Sa, 07.11.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.47	Fr, 14.02.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
21.48	Fr, 13.03.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
21.49	Fr, 03.04.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
21.50	Fr, 08.05.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
21.51	Fr, 05.06.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.52	Sa, 21.03.	10:00 - 12:30 Uhr	1 x	0,00 €

Vater-Kind Aktion: Wir basteln Vogelhäuser

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter / Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.43	Sa, 29.08.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Vater-Kind Aktion: Wir basteln Nisthilfen

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.44	Sa, 08.02.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.45	Sa, 15.02.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Vater-Kind Aktion: Drachen bauen

Kursort: Städt. FZ Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.46	Sa, 26.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Vater Kind: Muttertagsgeschenk last minute

Väter oder Mütter und Kinder basteln in letzter Minute eine kleine Überraschung zum Muttertag aus Naturmaterialien

Kursort: AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.53	Mo, 27.04.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser, Erzieherin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.54	Sa, 09.05.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

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 wann den Cache gefunden hat. Manchmal können auch kleine Gegenstände vor Ort getauscht werden. Bitte, wenn vorhanden, ein Smartphone oder GPS-Gerät mitbringen.



Kursort: Städt. Familienzentrum Rothhauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.55	Sa, 16.05.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Ückendorfer Str. 163, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.56	Sa, 25.04.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.57	Sa, 12.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.58	Sa, 04.04.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1 a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.59	Sa, 16.05.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Power-Family: Selbstbehauptung für Kinder mit Eltern

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 4-5 Jahren, mutig „nein“ zu sagen, Konflikte auszutragen und stark im Streit zu werden. Eltern bekommen Informationen wie eine gesunde Streitkultur eingeführt werden kann.

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.60	Mi, 15.01. - 12.02.	15:30 - 17:45 Uhr	5 x	0,00 €

Fit für die Schule

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.61	Mo, 03.02. - 02.03.	14:00 - 16:15 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.62	Sa, 25.04.	10:00 - 13:45 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, ÜL, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.64	Mi, 19.08. - 16.09.	15:30 - 17:45 Uhr	5 x	0,00 €

Power-Family: Selbstbehauptung für Mütter und Kinder

Kursort: Städt. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18.
45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.65	Mi, 18.03.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Oster-Workshop

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

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Kursort: AWO Ortsverein Boy, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.66	So, 29.03.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sarah Kucharczyk, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.67	Mo, 30.03.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Weihnachts-Workshop

In der Vorweihnachtszeit wird gebacken, genäht und gebastelt. Der Kurs richtet sich an Kinder, Eltern und Großeltern.

Kursort: AWO Ortsverein Boy, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.68	So, 08.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Weihnachtsdeko selbst gemacht: für Eltern und Kinder

Gemeinsam und mit viel Freude am Basteln erstellen Kinder, Eltern und Großeltern u.a. aus Alltagsmaterialien dekorative Weihnachtsdeko.

Kursort: Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sarah Kucharczyk, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.69	Fr, 27.11.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
21.70	Fr, 11.12.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Gesund und günstig kochen für Eltern und Kinder

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!

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Tatjana Lieske, Tagespflegeperson

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.71	Sa, 15.02.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Zwillingstreff

Das Leben mit Zwillingen stellt Mütter und Väter vor besondere Herausforderungen: Glück und Arbeit im Doppelpack. In unserem Treff tauschen sich Zwillingmamas und -papas aus, unterstützen sich und gestalten aktiv die gemeinsame Zeit miteinander.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.72	Mo, 13.01. - 29.06.	10:00 - 11:30 Uhr	21 x	36,75 €
21.73	Mo, 06.07. - 07.12.	10:00 - 11:30 Uhr	21 x	36,75 €

Erste Hilfe am Kind für Eltern und Kinder

Eltern und Kinder üben gemeinsam Erste-Hilfe-Griffe. Die Eltern erhalten wichtige Informationen zum Thema.

Kursort: Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Lothar Reinicke, Lehrrettungsassistent

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.74	Mi, 13.05.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Nachhaltigkeit: so kann`s in der Familie funktionieren

Der Nachhaltigkeitsexperte zeigt praktisch welche Möglichkeiten Eltern und Kinder haben Nachhaltigkeit im Familienalltag umzusetzen.

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter / Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.741	Sa, 14.03.	11:00 - 12:30 Uhr	1 x	0,00 €

Spurensuche im Wald

Eichhörnchen, Marder, Reh oder Fuchs: alle diese Tiere leben im Wald und hinterlassen Spuren. Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach ihren Fußabdrücken und erfahren, was sie zu bedeuten haben. Bestimmt entdecken wir noch weitere spannende Dinge, die vom Leben der Tiere im Wald berichten. Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Kursort: Waldpädagogisches Zentrum, Am Ruhehorst 14, 46244 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser, Erzieherin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.761	Fr, 15.05.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	Erw. 6,00 € Kinder 3,00 €

FUN-Familientraining

Bereits seit 2008 führen wir in Kooperation mit den AWO-Familienzentren das FUN-Training durch. Bei Interesse an diesem Training sprechen Sie uns an.

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Martina Leßmann, Dipl.-Pädagogin, Claudia Wetzke, Erzieherin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.77	Mi, 22.04. - 10.06.	14:00 - 17:00 Uhr	8 x	0,00 €

3.000 Sofort-Rabatte mit der ELE Card App!



Sie sind ELE Kunde? Dann nichts wie ran an die kostenlose ELE Card App. Damit können Sie sich tolle **Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr** sichern – bei rund 3.000 Freizeit- und Shoppingangeboten. Alle Infos unter www.elecard.de.



*Die ELE Card App.
Jetzt downloaden und lossparen!*



Eltern-Themen

Hilfe, meine Kinder streiten!

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!



Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.01	Mi, 22.01	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
22.01	Mi, 04.11.	15:30 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Du bist so gemein! Wie lösen Eltern Konflikte mit ihren Kindern?

Die Entwicklung der Persönlichkeit von Kindern geht mit Auseinandersetzung einher. In der Öffentlichkeit jedoch werden Gefühlsausbrüche oft als erzieherisches Versagen eingestuft. In unserem Kurs wollen wir die Teilnehmer ermutigen, Konflikte als Lernchancen für die Familie zu erkennen, an denen Kinder und Eltern gemeinsam wachsen können. Konstruktive und kreative Lösungen, die ein lebendiges Miteinander fördern, werden thematisiert.

So kann die Idee vom "Team Familie", in dem jeder seinen Platz hat, funktionieren.

Kursort: Städt. Familienzentrum, Ückendorfer Str. 163, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.02	Mi, 25.03.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Kita Hertastr. 77, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.03	Do, 05.03.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Nein-sagen: ohne schlechtes Gewissen

Ein klares "Nein" ist für Eltern oft schwierig gegenüber ihren Kindern durchzusetzen. Viele Mütter und Väter möchten, dass ihr Kind die Entscheidung versteht und gutheißt. Doch Kinder spüren genau, ob wir klar oder unsicher sind. Wir wollen in unserem Kurs herausfinden, wie wir ein klares "Nein" ohne schlechtes Gewissen äußern können.



Kursort: Städt. Familienzentrum, Uckendorfer Str. 163, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.04	Mi, 28.10.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.05	Mi, 13.05.	15:30 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.06	Mi, 12.02.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 

Kursort: Kita Wilmshof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.07	Do, 17.09.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 

Kursort: AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.08	Do, 27.02.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 

Gesunde Grenzen setzen

Kinder brauchen Grenzen und Regeln, das ist allgemein bekannt. Wir zeigen, welche Grenzen sinnvoll sind und wie diese liebevoll und konsequent eingehalten werden können.

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.09	Mi, 23.09.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kinder und Medien

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.

Kursort: Städt. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18
45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.10	Mi, 19.02.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.11	Do, 03.09.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.12	Do, 29.10.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Diese Lebensweisheit ist allgemein bekannt. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, die Wurzeln gegen Flügel einzutauschen? Wie schaffen es Eltern zu erkennen, wann ein "Loslassen" nötig ist und ihre Kinder Erfahrungen machen müssen, um selbstständig zu werden und ihren "eigenen Weg" zu finden? Wir zeigen in unserer Veranstaltung, wie Eltern ihren Kindern eine gelungene Kombination aus "Wurzeln und Flügeln" vermitteln.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.13	Di, 21.01.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Kursort: AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.14	Di, 19.05.	15:30 - 17:45 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.141	Di, 24.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Bindung von Anfang an: Der bedürfnisorientierte Ansatz

In diesem Kurs wird der "Bedürfnisorientierte Ansatz", auch bekannt unter dem Begriff "attachment parenting" vorgestellt, durch den eine stabile Bindung zwischen Eltern und Kind hergestellt wird, die sich als Grundlage für eine positive Entwicklung der Beziehung herausstellt. Die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin erklärt u.a. was die "7 B's" bedeuten, worauf es in den verschiedenen Phasen besonders ankommt und wie auch die eigenen Bedürfnisse der Eltern zufrieden gestellt werden können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Dr. Claudia Ruff, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.15	Do, 28.05.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Wenn die Monster kommen: Kinderängste

Kindergarten- und Grundschul 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?

Kursort: Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.17	Mi, 22.01.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

"Wackelzahn-Pubertät"

Die Trotzphase wird auch als "Wackelzahn-Pubertät" bezeichnet, da Kinder in dieser Zeit ähnliche Entwicklungssprünge durchleben, wie in der Pubertät. Eltern brauchen dann viel Geduld und klare Regeln. In unserem Kurs wird erklärt, was in der Trotzphase beim Kind passiert und wie sie für alle positiv erlebt werden kann.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.19	Di, 03.03.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.20	Di, 03.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Sexualität: Wie sage ich es bloß meinem Kind?

Das Reden über Sexualität ist nicht immer frei von Peinlichkeit. 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.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.21	Di, 08.12.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €
22.22	Di, 28.04.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

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.

Kursort: Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.221	Di, 12.05.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.23	Di, 04.02.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Alte Spiele: neu entdeckt

Viele der Spiele, die heutige Erwachsene als Kinder gespielt haben, sind in Vergessenheit geraten. Wir wollen sie wieder neu entdecken.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Margret Stark, Kursleitung, Kindertagespflegeperson

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.32	Mi, 12.02.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Spiele ganz einfach! Alltagsmaterialien neu entdecken

Wir zeigen Möglichkeiten, kreative und alltagsnahe Spiel- und Bewegungsanregungen für Kinder im Alter von 2-6 Jahren zu schaffen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Neugierde und der Entdeckerdrang, die durch alltagstaugliche Spiele gefördert werden können. Theoretische Aspekte zur Entwicklung von Kindern und praktische Anleitungen z.B. zu Bewegungs- oder Tischspielen erwarten Sie.

Der Kurs wird in Kooperation mit der "Frühförderung Bottrop" angeboten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Christina Kückelhahn, Mitarbeiterin "Frühförderung Bottrop",
Stephanie Rauch, Mitarbeiterin "Frühförderung Bottrop"

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.321	Mi, 01.04.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €
Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.322	Mi, 11.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Gelassen durch die Entwicklungsphasen

Kinder durchlaufen verschiedene Phasen in ihrer Entwicklung: vom hungrigen Säugling bis hin zum trotzens Kindergartenkind werden verschiedene Anforderungen an die Erziehungspersonen gestellt. Wir werden in unserer Veranstaltung die einzelnen Entwicklungsphasen besprechen und Tipps zum jeweiligen Umgang mit ihnen vorstellen. Außerdem werden verschiedene Fördermöglichkeiten aufgezeigt.



Kursort: Städt. Familienzentrum, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.33	Mo, 27.04.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

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.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Beate Braun, Mitarbeiterin bei Gegenwind

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.34	Di, 10.03.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

Sexueller Missbrauch im Internet

Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Doch wie schütze ich mein Kind vor sexuellen Übergriffen und "Anmache" im Netz? Was kann ich tun, damit Kinder verantwortungsvoll mit den vielen Anregungen umgehen?

Diese und weitere Fragen werden von der "Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen - Gegenwind -" beantwortet.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.35	Mi, 18.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

Pubertät: und jetzt?

In der Zeit der Pubertät sind Eltern und Kinder in einer Ausnahmesituation: die Hormone sind durcheinander, Grenzen werden hinterfragt und die eigene Rolle neu festgelegt. Das kann sehr aufregend für alle Beteiligten sein.

Wir zeigen in unserem Kurs, wie Sie mit Ihren Kindern diese Zeit positiv gestalten können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.36	Di, 24.03.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €
22.37	Di, 27.10.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Darf´s auch ohne Zucker sein?

Gesund und lecker ohne Zucker ist möglich und machbar. Es werden Kalorien eingespart, die Zähne geschont und die Geschmacksknospen wieder aktiviert. Welche Möglichkeiten wir haben, Zucker und seine künstlichen Ersatzstoffe zu vermeiden, zeigen wir praktisch in unserem Kurs.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.38	Di, 18.02.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €
22.39	Di, 10.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Gesunde Ernährung für Kinder

Anhand der Ernährungspyramide wird mit vielen praktischen Tipps erklärt, welche Lebensmittel gesund und lecker für Kinder sind und welche besser gemieden werden sollten.



Kursort: Städt. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18. 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.40	Mi, 08.04.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Kita Wilmshof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner, Eltern-Kind-Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.41	Do, 23.04.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Städt. Familienzentrum Irmgardstraße übernommen

Radieschenmaus und Gurkenschiff: Lebensmittel kindgerecht zubereitet

Kinder essen "mit den Augen" und sind häufig gesunden Lebensmitteln gegenüber skeptisch. In der Veranstaltung werden die Grundlagen einer gesunden Ernährung erklärt und gezeigt, wie Sie gesunde und günstige Gerichte kindgerecht aufpeppen können.

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner, Eltern-Kind-Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.42	Mi, 11.03.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Elterncafé

Kursort: Städt. FZ Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Gabi Manshon, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.43	Mo, 13.01.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.48	Mi, 05.02.	09:00 - 10:30 Uhr	1 x	0,00 €



Elternthemen: Erziehung - aber wie?

Familienleben ist aufregend und manchmal guter Rat gefragt: wir besprechen in gemütlicher Runde die Themen, die Ihnen wichtig sind.

Kursort: Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthäuser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.52	Mi, 26.02.	15:30 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.56	Do, 13.02.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €
22.57	Do, 28.05.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €
22.58	Do, 17.09.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.60	Di, 17.03.	15:30 - 17:45 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.62	Mo, 13.01.	09:30 - 11:00 Uhr	1 x	0,00 €

Erziehung im Wandel

Die Erziehungsvorstellungen unserer Eltern und Großeltern waren noch anders als unsere heutigen. Jede Familie hat eigene Traditionen, die oft an nachfolgende Elterngenerationen weitergegeben werden sollen. Doch was ist zu tun, wenn die Vorstellungen der eigenen Eltern und Großeltern anders sind als unsere heutigen? Wie gehe ich mit kulturspezifischen Unterschieden um? Wie kann ich mich abgrenzen, ohne die Beziehung zu meiner Familie zu gefährden?

Kursort: AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kursleitung: Sati Kayabasi, Elternbegleiterin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.68	Mi, 18.03.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Nachhaltigkeit: so kann`s in der Familie funktionieren

Wir alle wollen unseren Kindern eine intakte Welt übergeben. Hierzu haben wir schon einige Veränderungen eingestiebt: wir vermeiden möglichst Plastik, kaufen weniger im Internet oder leben vegan oder vegetarisch. Doch viele fragen sich, was wir noch mehr machen können, um umweltbewusst und nachhaltig zu leben.



Der "Nachhaltigkeits-Experte" stellt verschiedene Möglichkeiten vor und beantwortet Ihre Fragen.

Kursort: Allerei Verpackungsfrei, Hochstr. 11, 46236 Bottrop

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.70	Fr, 03.04.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €
22.71	Fr, 09.10.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

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.

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Martina Lüddecke, Erzieherin, Starke Eltern- Starke Kinder® Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.72	Di, 21.04. - 16.06.	17:00 - 19:15 Uhr	8 x	0,00 €

Kinder brauchen TAFFE Eltern

Jeden Abend dieses Theater vor dem Schlafengehen!", "Das Kinderzimmer sieht schon wieder aus wie eine Räuberhöhle.", "Ich komme mit meiner 14jährigen Tochter einfach nicht mehr klar!" Die Liste der Probleme, die bei der Erziehung von Kindern in jeder Familie auftreten, ist lang und allen Eltern bekannt. TAFF unterstützt Eltern, die Lage wieder etwas entspannter betrachten zu können. Statt Fernsehen die Kinder mehr malen lassen, mehr gemeinsame Sachen machen und sich häufiger auf die Ebene des Kindes begeben.

Im TAFF-Kurs werden Familiensituationen besprochen, gemeinsam Lösungen gefunden und so das "Team Familie" gestärkt.

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Jennifer Piela, Erzieherin, TAFF-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.73	Mi, 04.03. - 20.05.	17:00 - 19:00 Uhr	10 x	0,00 €

Infos für Mütter und Väter

Wir möchten Sie im Familienalltag unterstützen und bieten Ihnen durch die Kooperation mit vielen verschiedenen Partnern **vor Ort** Angebote und Projekte an, z.B.

- wellcome Projekt
- Babyzeitpartner
- Familientraining: Familie bilden - Ein Training vor Ort
- Kurse in einzelnen Quartiersbüros, z.B. Zumba, Zeit für mich

Wenn Sie Informationen zu den einzelnen Angeboten wünschen, sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gerne.

Wir bedanken uns herzlich bei den Kooperationspartnern für die Zusammenarbeit.



Entspannung

Hatha Yoga

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke mitbringen.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen, Yoga-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.001	Di, 14.01. - 26.05.	09:45 - 10:45 Uhr	18 x	72,00 €
31.01	Di, 18.08. - 08.12.	09:45 - 10:45 Uhr	15 x	60,00 €
31.02	Mi, 15.01. - 27.05.	10:00 - 11:30 Uhr	18 x	108,00 €
31.03	Mi, 19.08. - 09.12.	10:00 - 11:30 Uhr	15 x	90,00 €

Kursort: N.N.

Kursleitung: N.N. Yoga-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.031	Mo, 13.01. - 30.03.	18:00 - 19:30 Uhr	11 x	105,60 €

Yoga

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Waltraud Hoffmann, Dipl.Sozialarbeiterin, Yoga-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.04	Mo, 13.01. - 23.03.	18:30 - 20:00 Uhr	11 x	66,00 €
31.05	Mo, 20.04. - 15.06.	18:30 - 20:00 Uhr	8 x	48,00 €
31.06	Mo, 17.08. - 07.12.	18:30 - 20:00 Uhr	15 x	90,00 €

Lach-Yoga

Lach-Yoga 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 geht in echtes Lachen über. Die Lach-Yoga-Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Elementen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Susanne Engel, Gesundheitslehrerin/Elternbegleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.07	Di, 14.01. - 24.03.	18:00 - 19:30 Uhr	6 x	36,00 €
zweiwöchig				

Sommer Yoga im Batenbrock-Park

Entspannt im Park unter alten Bäumen

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen, Yoga-Lehrerin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.08	Mi, 22.07. - 05.08.	17:00 - 18:00 Uhr	3 x	3,00 €

Entspannt ins Wochenende

Durch entspannende Übungen, Achtsamkeitstraining und meditative Einheiten wird ein gelungener Start in das Wochenende ermöglicht.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appelmann, Meditations-Begleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.09	Fr, 07.02. - 21.02.	17:30 - 18:30 Uhr	3 x	12,00 €
31.10	Fr, 30.10. - 13.11.	17:30 - 18:30 Uhr	3 x	12,00 €

Achtsam ins Wochenende

Achtsam und bewusst wird der Start in das Wochenende durch diesen Kurs erlebt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs,
Entspannungspädagogin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.11	Fr, 04.09. - 18.09.	19:00 - 21:00 Uhr	3 x	24,00 €

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 Alltag anzuwenden. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.12	Fr, 13.03. - 03.04.	19:00 - 21:00 Uhr	3 x	56,00 €

Shibashi

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt wie Tai Ji und Qi Gong aus der chinesischen Heilkunst. Es umfasst 18 einfache Übungen, die poetische naturbezogene Namen tragen. Shibashi will eine ruhige innere Aufmerksamkeit wecken. Es hilft, Spannungen loszulassen, um wieder ganz - mit Körper, Seele und Geist - offen und lebendig im Leben zu stehen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.13	Do, 30.01. - 27.02.	18:30 - 19:30 Uhr	5 x	20,00 €

Tai Chi Chuan

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in Tai Chi Chuan, was eine ganzheitliche, klassische, chinesische Körperübung ist. Hier wird Bewegung, Entspannung, mentales Training und Meditation vereint.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Franz-Stefan Schierbach, Tai Chi Trainer

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.16	Di, 21.01. - 04.02.	18:00 - 19:30 Uhr	3 x	36,00 €
31.17	Di, 08.09. - 22.09.	18:00 - 19:30 Uhr	3 x	36,00 €

Klangschalenentspannung

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.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.171		0 - 0 Uhr	1 x	0,00 €

Klangschalenentspannung für Alleinerziehende

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.18	Sa, 15.02.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	0,00 €
31.20	Sa, 10.10.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	0,00 €

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, Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor.

Kursort: AWO-Kita "Spatzennest", Töpferstr. 4, 46244 Bottrop

Kursleitung: Gerda Ostermann, Lehrerin für Kontemplation,
Lydia Appellmann, Meditations-Begleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.21	Mo, 06.01. - 30.03.	19:00 - 20:30 Uhr	13 x	39,00 €
31.22	Mo, 20.04. - 29.06.	19:00 - 20:30 Uhr	11 x	33,00 €
31.23	Mo, 07.09. - 23.11.	19:00 - 20:30 Uhr	12 x	36,00 €

Wohlfühl-Wald-Wochenende

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. Phantasiereisen, PME, Elemente aus dem Autogenen Training) und entwickeln Ihren individuellen Entspannungsfahrplan. Es bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge, nette Gespräche und viele Wald-Impressionen. Es erwarten Sie: 2 Übernachtungen inkl. Verpflegung



Eine Absage der Teilnahme an dem Kurs ist nur 7 Wochen vorher möglich (05.08.2020) Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

Kursort: Willi-Michels-Bildungsstätte, Rathenaustraße 59b, 45527 Hattingen

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.25	Fr, 25.09. - 27.09.	17:00 - 11:30 Uhr	3 x	189,00 €

Wellnesstag

Eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag erhalten Sie durch unsere Angebote, die ein "Rund-um Wellness-Paket" sind:

- Klangentspannung
- Zumba
- Typgerechtes Schminken: individuelle Beratung von einer Fachkosmetikerin, wie Sie Ihren Typ noch besser zur Geltung bringen



In den Pausen bleibt genügend Zeit für einen kleinen gesunden Snack und nette Gespräche..

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister,
Daniela Costalunga, Fachkosmetikerin/Schulungsleiterin,
N. N.

<u>Kurs</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Dauer</u>	<u>Gebühr</u>
31.26	Sa, 28.03.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Zeit für mich: Wellness pur

Lassen Sie sich mal so richtig verwöhnen und genießen verschiedene Angebote, die eine kleine Auszeit vom Alltag ermöglichen.

- Entspannt in den Tag durch Übungen aus Qi-Gong und Yoga
- Zumba
- Typgerechtes Schminken
- Klangentspannung mit Phatasiereisen und Grong´s

In den Pausen bleibt genügend Zeit für einen kleinen gesunden Snack und nette Gespräche.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

<u>Kurs</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Dauer</u>	<u>Gebühr</u>
31.27	Sa, 15.02.	10:00 - 13:45 Uhr	1 x	39,00 €

Infoveranstaltungen

Kräuterwanderung

Wir begegnen Kräutern täglich vor unserer Haustür und wissen doch so wenig über ihre Bedeutung. Auf einem Kräuterspaziergang 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. Treffpunkt auf Anfrage



Kursort: Naturschutzgebiet Mechtenberg , Steelerstr. 89-95, 45884 Gelsenkirchen

Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin, Kräuterfachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.01	So, 21.06.	11:00 - 12:30 Uhr	1 x	15,00 €

Kräuterwanderung am Rhein-Herne-Kanal

Entlang des Rhein-Herne-Kanals finden wir viele bekannte und unbekanntes Pflanzen und Kräuter. Die Kräuterfachfrau erklärt die Herkunft und gibt wertvolle Tipps und Informationen über die einzelnen Gewächse. Treffpunkt auf Anfrage

Kursort: Rhein-Herne-Kanal Gelsenkirchen

Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin, Kräuterfachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.02	Di, 16.06.	16:30 - 18:00 Uhr	1 x	15,00 €

Das Immunsystem stärken

Das Immunsystem wird ununterbrochen von Bakterien, Viren und Pilzen aus der Umgebung attackiert. Doch was ist eigentlich das "Immunsystem"? Was können wir tun, um es zu stärken? Sie erhalten von einer Heilpraktikerin naturheilkundliche Tipps, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und widerstandsfähiger werden.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ursula Weiß, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.03	Mi, 29.01.	19:30 - 21:00 Uhr	1 x	12,50 €

Hilfe aus der Natur, wenn der Bauch rebelliert

Ob ganz jung oder alt, viele Menschen leiden auch bei gesunder und ausgewogener Ernährungswiese immer wieder oder dauerhaft an Verdauungsstörungen. Fast für die Hälfte der immer wiederkehrenden Magen-Darm-Beschwerden lässt sich keine organische Ursache finden. Hier können zahlreiche Mittel und Verfahren aus der Naturheilkunde Linderung schaffen. In dem Vortrag wird gezeigt, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen selbst durchgeführt werden können und wo deren Grenzen sind.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.05	Di, 24.03.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.06	Mi, 25.03.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden

Wann beginnen die Wechseljahre und mit welchen Beschwerden können sie einhergehen? Neben schulmedizinischen Maßnahmen können homöopathische Mittel wirkungsvoll z.B. bei Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, nervöser Unruhe und Schlafstörungen eingesetzt werden. Es werden homöopathische Mittel vorgestellt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ursula Weiß, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.07	Mi, 07.10.	19:30 - 21:00 Uhr	1 x	12,50 €

Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Es muss nicht immer die chemische Keule sein. Eine Heilpraktikerin erklärt, welche Mittel aus der Naturheilkunde bei Kinderkrankheiten helfen.

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.08	Di, 27.10.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

www.steinberg24.de

PHYSIOTHERAPIE MIT DEM NEUEN GERÄTE-TRAINING

10er-Karte
Gerätetraining
90,- €
reinschnuppern
zum Start!*

Für Therapie und Rehabilitation bieten wir ab jetzt auf Sie zugeschnittenes Training in unseren neu eingerichteten Fitness- und Trainingsräumen an.

- **PHYSIOTHERAPIE**
- **GERÄTE-TRAINING**
- **GESUNDHEITS-KURSE**



* Eröffnungsangebot, regulär 119,- Euro

Beratung
und Infos unter:
0 20 41 -
293 93



**STEINBERG®
ANALYTICS**

 **STEINBERG®**
SANITÄTSHAUS

Schützenstraße 18-20
46236 Bottrop

Tel.: 0 20 41 - 2 93 93
www.steinberg24.de

Fitness und Sport

Tanzkurs

Für Paare mit Vorkenntnissen: Disco-fox, Rumba, Walzer, Cha-Cha-Cha und Co.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Julia van Heel, Tanzsport-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.001	Mo, 20.01. - 30.03.	19:45 - 21:15 Uhr	10 x	150,00 €
33.01	Mo, 05.10. - 07.12.	19:45 - 21:15 Uhr	10 x	150,00 €

Baile Flamenco: Schnupperkurs

Der Flamenco steht für Leidenschaft, Stolz, Liebe und Leid. In unserem Schnupperkurs können Sie den Rhythmus, die Fußtechnik sowie choreografische Ansätze kennenlernen. Die Kursleiterin wurde in Jerez de la Frontera zertifiziert.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Blauer Salon

Kursleitung: Berlinda Kleebaum, Sozialarbeiterin,ertif. Flamencotrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.02	Sa, 25.04. - 26.04.	10:00 - 13:00 Uhr	2 x	38,00 €



Zumba®

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 latein-amerikanischen und internationalen Musik motivieren, sodass man immer wiederkommen will! Zumba verlangt keine Vorkenntnisse.



Kursort: AWO Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen
Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.03	Di, 14.01. - 31.03.	18:00 - 19:00 Uhr	12 x	63,00 €
33.04	Di, 21.04. - 16.06.	18:00 - 19:00 Uhr	8 x	42,00 €
33.05	Di, 18.08. - 06.10.	18:00 - 19:00 Uhr	8 x	42,00 €
33.06	Di, 27.10. - 08.12.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	36,75 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen
Kursleitung: Heike Kolonko, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.07	Di, 14.01. - 16.06.	16:30 - 17:30 Uhr	20 x	0,00 €
33.08	Di, 18.08. - 08.12.	16:30 - 17:30 Uhr	15 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1 a, 45883 Gelsenkirchen
Kursleitung: Melina de Aguiar Zanella Salles, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.09	Do, 16.01. - 02.04.	17:30 - 18:30 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Lisa Bockers, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.10	Do, 16.01. - 18.06.	16:30 - 17:30 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Heike Kolonko, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.11	Mi, 15.01. - 01.04.	16:30 - 17:30 Uhr	12 x	63,00 €
33.12	Mi, 22.04. - 17.06.	16:30 - 17:30 Uhr	9 x	47,25 €
33.13	Mi, 19.08. - 07.10.	16:30 - 17:30 Uhr	8 x	42,00 €
33.14	Mi, 28.10. - 09.12.	17:45 - 18:45 Uhr	7 x	36,75 €
33.15	Mi, 15.01. - 01.04.	17:45 - 18:45 Uhr	12 x	63,00 €
33.16	Mi, 22.04. - 17.06.	17:45 - 18:45 Uhr	9 x	47,25 €
33.17	Mi, 19.08. - 07.10.	17:45 - 18:45 Uhr	8 x	42,00 €
33.18	Mi, 28.10. - 09.12.	16:30 - 17:30 Uhr	7 x	36,75 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Sabine Homann, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.19	Di, 14.01. - 16.06.	18:00 - 19:00 Uhr	20 x	0,00 €
33.20	Do, 20.08. - 10.12.	18:00 - 19:00 Uhr	15 x	0,00 €

Zumba® Fitness

Zumba Fitness richtet sich an Teilnehmer mit guter körperlicher Kondition.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Heike Kolonko, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.21	Do, 16.01. - 02.04.	20:00 - 21:00 Uhr	12 x	63,00 €
33.22	Do, 23.04. - 18.06.	20:00 - 21:00 Uhr	7 x	36,75 €
33.23	Do, 20.08. - 08.10.	20:00 - 21:00 Uhr	8 x	42,00 €
33.24	Do, 29.10. - 10.12.	20:00 - 21:00 Uhr	7 x	36,75 €

Zumba® Gold

Ein tolles Einsteigerprogramm in die Zumbawelt: perfekt geeignet für Fitnessanfänger jeder Altersgruppe.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sylvia Grillo, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.25	Mo, 03.02. - 30.03.	10:00 - 11:00 Uhr	9 x	47,25 €

Zumba® zum Schnuppern

Kursort: Städt. Familienzentrum, Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sabine Homann, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.26	Do, 30.01. - 27.02.	16:00 - 17:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melina de Aguiar Zanella Salles, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.27	Mo, 03.02. - 17.02.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €

Fitness mit Musik

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

Kursort: Städt. FZ Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.28	Di, 14.01. - 16.06.	13:00 - 14:00 Uhr	20 x	0,00 €

Fitness light

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Silvia Schumacher, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.29	Do, 16.01. - 18.06.	18:50 - 19:50 Uhr	19 x	72,20 €
33.30	Do, 20.08. - 10.12.	18:50 - 19:50 Uhr	15 x	57,00 €

Fitness Gymnastik für Frauen

Fit durch Gymnastik: in der Gruppe macht es viel mehr Spaß

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Hava Ersoy, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.31	Di, 14.01. - 16.06.	16:00 - 17:30 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.32	Di, 14.01. - 16.06.	17:45 - 19:15 Uhr	20 x	0,00 €

Frauenfit

Gymnastische Übungen halten mit anderen zusammenhalten fit und beweglich.

Kursort: AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kursleitung: Rawan Chahin, Physiotherapeutin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.33	Mo, 13.01. - 08.06.	09:00 - 10:00 Uhr	19 x	0,00 €

Body Fit

Durch verschiedene Übungen und abwechslungsreiche Methoden wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Kondition verbessert, die Muskeln gedehnt und ein strafferes Gewebe erzielt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.34	Mi, 15.01. - 17.06.	19:00 - 20:00 Uhr	21 x	94,50 €
33.35	Mi, 19.08. - 09.12.	19:00 - 20:00 Uhr	15 x	67,50 €

Rücken-Fit

Der Rücken ist das Gerüst unseres Körpers und für unser Wohlbefinden und unsere Haltung zuständig. Doch viele Menschen haben Probleme mit ihm. Darum wird in unserem Kurs gezeigt, wie Sie gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Haltungsschäden vorbeugen und so Ihr Allgemeinbefinden verbessern können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.36	Sa, 01.02. - 08.02.	10:00 - 12:00 Uhr	2 x	17,00 €
33.37	Sa, 07.11. - 14.11.	10:00 - 12:00 Uhr	2 x	17,00 €

Schreibtischgymnastik

Wer viel Stunden am Schreibtisch sitzt, kann in diesem Kurs gezielt Übungen erlernen um seinen Beweglichkeit und Fitness zu verbessern oder erhalten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.38	Di, 18.02.	18:00 - 19:00 Uhr	1 x	5,25 €
33.39	Di, 06.10.	18:00 - 19:00 Uhr	1 x	5,25 €

Bauch-Beine-Po

Gezieltes Training und Straffung der Problemzonen

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

Kursleitung: Lisa Bockers, Official Zumba Instructor



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.40	Di, 14.01. - 16.06.	16:30 - 17:30 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Hauptschule Am Dahlbusch, Am Dahlbusch 98, Gelsenkirchen

Kursleitung: Birgit Stopp, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.41	Do, 16.01. - 18.06.	18:45 - 19:45 Uhr	19 x	66,50 €
33.42	Do, 20.08. - 10.12.	18:45 - 19:45 Uhr	15 x	52,50 €

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.43	Mi, 15.01. - 01.04.	18:00 - 19:00 Uhr	12 x	54,00 €
33.44	Mi, 22.04. - 17.06.	18:00 - 19:00 Uhr	9 x	40,50 €
33.45	Mi, 19.08. - 07.10.	18:00 - 19:00 Uhr	8 x	36,00 €
33.46	Mi, 28.10. - 09.12.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	31,50 €

Sport und Integration

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Silvia Schumacher, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.47	Do, 16.01. - 02.04.	17:50 - 18:50 Uhr	12 x	43,20 €
33.48	Do, 23.04. - 18.06.	17:50 - 18:50 Uhr	7 x	25,20 €
33.49	Do, 20.08. - 08.10.	17:50 - 18:50 Uhr	8 x	32,40 €
33.50	Do, 29.10. - 10.12.	17:50 - 18:50 Uhr	7 x	25,20 €

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.51	Di, 14.01. - 31.03.	17:00 - 18:00 Uhr	12 x	78,00 €
33.52	Di, 21.04. - 16.06.	17:00 - 18:00 Uhr	8 x	52,00 €
33.53	Di, 18.08. - 06.10.	17:00 - 18:00 Uhr	8 x	52,00 €
33.54	Di, 27.10. - 08.12.	17:00 - 18:00 Uhr	7 x	45,50 €

Schwimmen für Frauen

Frauen erlernen die ersten Schwimmzüge und ewegen sich dann sicher im Wasser.

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Nancy Borges, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.55	Di, 14.01. - 31.03.	16:45 - 17:45 Uhr	12 x	78,00 €
33.56	Di, 21.04. - 16.06.	16:45 - 17:45 Uhr	8 x	52,00 €
33.57	Di, 18.08. - 06.10.	16:45 - 17:45 Uhr	8 x	52,00 €
33.58	Di, 27.10. - 08.12.	16:45 - 17:45 Uhr	7 x	45,50 €

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.

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.59	Mo, 27.04. - 13.05.	15:45 - 18:00 Uhr	6 x	0,00 €
33.60	Mo, 07.09. - 23.09.	15:45 - 18:00 Uhr	6 x	0,00 €



www.sparkasse.de



Wenn's um Geld geht
Ihre Sparkassen Bottrop und Gelsenkirchen

Wir fördern wirtschaftliche,
gesellschaftliche,
sportliche und kulturelle
Aktivitäten.

Kreativ-Leben

Nähkurs

Anfänger*innen und Fortgeschrittene lernen das Erstellen von Schnittmustern, Zuschneiden und Fertigen von Taschen und Kleidung für sich selbst und die Familie

(besonders auch individuelle Kinderkleidung):

preiswert, ökologisch, nachhaltig!



Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.001	Mo, 20.01. - 17.02.	09:00 - 12:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Walburga Augustyn, Damenschneiderin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.01	Mo, 13.01. - 15.06.	19:00 - 21:15 Uhr	19 x	114,00 €
41.02	Mo, 17.08. - 07.12.	19:00 - 21:15 Uhr	15 x	90,00 €
41.03	Di, 14.01. - 16.06.	19:00 - 21:15 Uhr	20 x	120,00 €
41.04	Di, 18.08. - 08.12.	19:00 - 21:15 Uhr	15 x	90,00 €
41.05	Do, 16.01. - 18.06.	09:00 - 12:00 Uhr	19 x	152,00 €
41.06	Do, 20.08. - 10.12.	09:00 - 12:00 Uhr	15 x	120,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebahat Cakan, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.07	Mo, 13.01. - 08.06.	09:00 - 12:00 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.08	Mi, 15.01. - 17.06.	09:45 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.09	Mi, 15.01. - 17.06.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebahat Cakan, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.10	Di, 14.01. - 16.06.	09:00 - 12:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.11	Mi, 15.01. - 17.06.	16:00 - 19:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bianca Walter, Hobbynäherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.12	Mi, 26.02. - 01.04.	10:00 - 12:15 Uhr	6 x	0,00 €
41.13	Mi, 22.04. - 27.05.	10:00 - 12:15 Uhr	6 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.14	Mo, 03.02. - 30.03.	09:30 - 11:45 Uhr	9 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.15	Mo, 13.01. - 08.06.	09:00 - 12:00 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bianca Walter, Hobbynäherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.16	Do, 16.01. - 18.06.	09:00 - 12:00 Uhr	19 x	0,00 €

Upcycling: Jeans mal anders!

Jeder hat eine alte Jeans im Schrank, die nicht mehr angezogen wird. Wir zeigen, wie aus dem guten Stück ein cooler Einkaufsbeutel oder Rucksack gemacht wird.
Bitte alte Jeans mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin, Hobbynäherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.17	Sa, 15.02.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	9,00 €
41.18	Sa, 26.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	9,00 €

Schmuckwerkstatt

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

Kursort: Städt. Familienzentrum, Ückendorfer Str. 163, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.19	Mo, 03.02.	14:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.20	Mo, 16.11.	14:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Filz-Workshop

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.

Kursort: Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kursleitung: Manuela Preuß-Kampmann, Künstlerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.21	Mi, 09.09.	17:30 - 20:30 Uhr	1 x	0,00 €

Spielzeug oder Deko aus Holz: DIY

Selbst hergestellte Holzarbeiten, ob Spielzeug, Deko-Artikel oder anderes, sind individuell, ökologisch und preisgünstig.

Durch die kreative Verzierung werden die Holzarbeiten zu kleinen Kunststücken.

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Antigoni Nikaki, Designerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.22	Sa, 21.03. - 22.03.	10:00 - 13:00 Uhr	2 x	35,00 €
41.23	Sa, 07.11. - 08.11.	10:00 - 13:00 Uhr	2 x	35,00 €

Schultüten basteln

Um den großen Tag Ihres Kindes schön zu gestalten, können Sie hier eine Schultüte individuell unter Anleitung basteln.

Kursort: Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.24	Di, 05.05.	14:30 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1 a, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sarah Kucharczyk, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.25	Mi, 27.05.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.26	Di, 21.04.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.27	Do, 28.05.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

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 bringen Sie eine Kochschürze mit!

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Tatjana Lieske, Tagespflegeperson

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.28	Do, 06.02.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Russische Küche

An diesem Tag werden Sie in die Geheimnisse der russischen Küche eingeweiht und lernen gleichzeitig passende Redewendungen und landestypische Bräuche. Freuen Sie sich auf interessante Anregungen aus dem fernen Land.

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bronislava Yermak, Interkulturelle Gesundheits-Mediatorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.29	So, 15.11.	11:00 - 15:30 Uhr zzgl. Lebensmittelumlage	1 x	18,00 €

Grüne Kosmetik: Badebomben, Lippenpflege und Ringelblumensalbe

Selbst hergestellte Kosmetik ist ein schönes Mitbringsel und voll im Trend. Die Inhaltsstoffe werden selbst gewählt und individuell abgestimmt.

Materialkosten werden vor Ort erhoben.

Kursort: AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser, Erzieherin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.30	Sa, 15.02.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.31	Sa, 21.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

BOTTROPER ORIGINALE...

... trifft man im Sportpark
Stadtwald. Denn hier hält
man sich gesund und fit.

Übrigens auch mit den
originalen Konzepten wie
dem milon-Zirkel oder
dem five Rücken- und
Gelenkkonzept.



WAS WIR BIETEN:

- alles für Gesundheit und Fitness
- beste Betreuung und modernste Konzepte
- nie versiegende Energie und tolle Atmosphäre
- und viele wunderbare Menschen

ORIGINAL BOTTROP.



Sportpark
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34 • Bottrop • Tel: 0 20 41 - 9 74 74

www.sportpark-stadtwald.de

Persönlichkeit

Kommunikation, Konflikte u. Deeskalation

Die Arbeit mit Menschen ist bunt und vielfältig. Doch in der alltäglichen Praxis kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen, in denen Lösungsstrategien und deeskalierende Kompetenzen gefragt sind.

In unserem Training werden wichtige Grundlagen der Kommunikation aufgezeigt, konfliktlösende Strategien erlernt und deeskalierende Handlungen eingeübt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.01	auf Anfrage	16:00 - 20:00 Uhr	1 x	42,00 €

Wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung

"Man kann nicht nicht kommunizieren": diese Feststellung von Paul Watzlawick ist allgemein bekannt. Doch wie bringen wir die Nachricht zum Empfänger, sodass sie so aufgenommen wird, wie wir beabsichtigen? Was ist bei schwierigen Gesprächen zu beachten und durch welche Methoden vermitteln wir Wertschätzung und Interesse für das Gegenüber?

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.011	auf Anfrage	16:00 - 20:00 Uhr	1 x	42,00 €

Selbst- u. Arbeitsorganisation

Wie lässt sich der Arbeitsalltag kräfteschonend und produktiv organisieren? In unserem Kurs werden Methoden und Modelle hierzu vorgestellt.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Krebs, Kommunikationsexpertin, NLP-Trainerin, Kinderkrankenschwester

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.02	Mo, 20.01.	09:00 - 13:00 Uhr	1 x	42,00 €

Gelassenheit: Die Entdeckung der Langsamkeit

Heutzutage muss alles schnell erledigt sein, Ziele müssen eingehalten werden und am besten handeln wir „multi-tasking“. Das führt oft dazu, dass wir unkonzentriert sind, unter zeitlichem Druck stehen und anstehende Aufgaben manchmal unsorgfältig erledigen. Hier sind dann Innehalten und nötiger Überblick gefragt. Doch warum lassen wir uns unter Druck setzen? Welche Mechanismen führen dazu, dass wir uns nicht den nötigen Zeitraum nehmen, den wir brauchen? In dem Buch "Die Entdeckung der Langsamkeit" erzählt der Autor Stan Nadolny von einem Protagonisten, der durch seine eigene Art zu denken vielen Menschen das Leben rettet. Wir wollen in unserem Kurs erreichen, dass die Teilnehmer*innen ihr eigenes Tempo entwickeln und in Stresssituationen den Mut haben, zu ihrer individuellen "Langsamkeit" zu stehen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs, Kommunikationsexpertin, NLP-Trainerin, Kinderkrankenschwester

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.03	Mi, 04.03.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Mein "flow-Erlebnis"

Kennen Sie das: bei bestimmten Tätigkeiten vergeht die Zeit "wie im Flug" und wir wundern uns, dass es schon so spät ist. Dann sind wir im „flow“ (engl. „fließen, rinnen, strömen), was als beglückend erlebter Zustand völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit erlebt wird. Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von Chirurgen und Extremsportlern, entwickelte.

Wir wollen in unserem Workshop herausfiltern, welche Situationen uns ein flow-Erlebnis bescheren, was an ihnen so besonders ist und wie wir das „flow-Gefühl“ in unseren (Arbeits)- Alltag transportieren können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs, Kommunikationsexpertin, NLP-Trainerin, Kinderkrankenschwester

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.04	Mi, 09.09.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Emotionale Erste-Hilfe: Hand auf's Herz

Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten, ob in pädagogischen, verwaltenden oder lehrenden Berufen, sind in der Regel sozial engagiert und wollen anderen weiterhelfen. Doch manchmal bleiben die eigenen Bedürfnisse und Wünsche hinter denen der anderen und es können somatische oder psychische Schwierigkeiten auftreten.

Wir wollen in unserem Kurs zeigen, wie Sie in diesem Fall eine "emotionale Erste Hilfe" bekommen. Außerdem werden Möglichkeiten erklärt, wie Sie für sich selbst sorgen können: Hand auf's Herz!

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Dr.Claudia Ruff, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.041	Do, 17.09.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Selbstverteidigung für Frauen

Frauen trainieren Selbstbewusstsein und alltagsrelevante Ausdrücke in der Gruppe.

Kursort: Städt. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.05	Mi, 04.03.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Selbstverteidigung international

Frauen mit und ohne Migrationserfahrung trainieren Selbstbewußtsein und -verteidigung.

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, Übungsleiterin, Elternbegleiterin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.06	Sa, 07.03. - 08.03.	10:00 - 12:15 Uhr	2 x	0,00 €
51.07	Sa, 03.10. - 04.10.	10:00 - 14:00 Uhr	2 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1 a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.08	Sa, 18.01.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	0,00 €



Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus!

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Auch für Diäten

Kennenlern-Angebot
„3 x Menügenuss“ für
nur 5,49 € pro Menü.
Jetzt bestellen!

Im Auftrag von



Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop
Fax: 01802-222389 Mo.-Fr. 08.00 – 18.00 Uhr
Gelsenkirchen: Tel.-Nr. 0209 – 40 94 120
Bottrop: Tel.-Nr. 02041 – 7 09 49 25

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Sprachkurse

Schnupperkurs Spanisch

In diesem Kurs erhalten Sie 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.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Schuckardt, Spanisch-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.00	Sa, 08.02.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €
52.01	Sa, 14.03.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

Schnupperkurs Türkisch

Sie erlernen erste Redewendungen, die Struktur und die Ausdrucksweise der türkischen Sprache von einer Muttersprachlerin.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sümeyye Yapar, Studentin Lehramt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.02	Sa, 15.02.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

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.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bronislava Yermak, Interkulturelle Gesundheits-Mediatorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.03	Sa, 14.03.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

Niederländisch für den Urlaub

In diesem Kurs erhalten Sie von einem "native speaker" einen Einblick in die niederländische Sprache: Alltägliche Redewendungen, Grundbegriffe und einfache Sätze werden eingeübt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop



Kursleitung: Berlinda Kleerbaum, Sozialarbeiterin, zertf. Flamencotrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.04	Sa, 29.02. - 01.03.	10:00 - 15:00 Uhr	2 x	40,00 €

Deutsch im Alltag

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

Kursort: Kita Flöz Sonnenschein 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.05	Do, 16.01. - 02.04.	09:00 - 10:30 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: AWO Familienzentrum Bayernstraße 16, 44793 Bochum

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.06	Fr, 17.01. - 19.06.	09:00 - 12:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.07	Mo, 13.01. - 08.06.	09:00 - 12:00 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.08	Di, 14.01. - 16.06.	09:00 - 12:00 Uhr	20 x	0,00 €

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

Kursleitung: Sümeyye Yapar, Studentin Lehramt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.09	Mi, 15.01. - 01.04.	09:00 - 11:15 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: Cafe Courage, Gladbecker Str. 29, 46240 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Schuckardt, Spanisch-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.10	Do, 16.01. - 18.06.	12:00 - 13:30 Uhr	19 x	0,00 €
52.11	Do, 20.08. - 10.12.	12:00 - 13:30 Uhr	15 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kursleitung: Daniela Costalunga, Fachkosmetikerin/Schulungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.12	Do, 16.01. - 18.06.	09:00 - 11:15 Uhr	19 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.13	Mi, 15.01. - 01.04.	09:00 - 11:15 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1 a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.14	Do, 16.01. - 02.04.	09:30 - 11:00 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.15	Di, 04.02. - 31.03.	09:30 - 11:00 Uhr	9 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Tanja Janz, Lehrerin/Autorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.16	Di, 04.02. - 31.03.	10:00 - 12:15 Uhr	9 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.17	Mi, 15.01. - 01.04.	10:00 - 11:30 Uhr	12 x	0,00 €



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop



Sprechen
Sie uns an,
wir beraten
Sie gerne!

AWO
Integrationskurse
in Gelsenkirchen und Bottrop

Anmeldung und Beratung

GELSENKIRCHEN

DGB-Haus der Jugend
Hüriyet Yılmaz, Tajana Chochlunow
Gabelsberger Str. 12
45879 Gelsenkirchen
T 0209 94 43 42 - 23
integrationskurse@awo-gelsenkirchen.de

Sprechzeiten
Mo 13:00 – 16:00 Uhr
Di 10:00 – 13:00 Uhr
Do 10:00 – 13:00 Uhr

BOTTROP

AWO-Stadtbüro
Ayşe Kara
Gladbecker Str. 22
46236 Bottrop
T 02041 709 49 - 24
integrationskurse@awo-gelsenkirchen.de

Sprechzeiten
Fr 08:30 – 13:00 Uhr

Foto: http://pokerbank.de/stockphoto.com


 Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop
Grenzstraße 47
45881 Gelsenkirchen
www.awo-gelsenkirchen.de


 telc
 International
 Certificate
 of
 English
 Language
 Proficiency




Senior*innen

Fitness für Senioren

Gymnastische Übungen in der Gruppe machen Spaß und halten fit! Mit Ball, Seil, Theraband und Musik wird die Beweglichkeit gefördert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstraße 80

Kursleitung: Irene Heyn-Schramm, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.001	Mi, 15.01.	16:30 - 17:30 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Norbert Schaub, Übungsleiter

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.01	die Kurse finden im 5er Block statt		5 x	15,00 €

Gymnastik auf dem Stuhl

Übungen, die auf oder am Stuhl stattfinden, fördern die Beweglichkeit. Die Übungen können bequem zu Hause weitergeführt werden.

Kursort: AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kursleitung: Irene Heyn-Schramm, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.02	Mi, 26.08.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Geistige fitness 50+

Bringen Sie Ihre "grauen" Zellen durch abwechslungsreiche Übungen so richtig auf Trapp, steigern Ihr Wohlbefinden und haben in der Gruppe gemeinsam viel Spaß. Einstieg jederzeit möglich. Blöcke zu je 5 Terminen

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Isabell Krysik, Gedächtnistrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.03	Di, 14.01. - 11.02.	10:15 - 11:45 Uhr	5 x	37,50 €

Klangentspannung auf dem Stuhl

Genießen Sie die wohltuende Wirkung der Klangentspannung bequem auf dem Stuhl.

Kursort: AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kursleitung: Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker, Reiki-Meister

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.04	Mi, 01.07.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Wohlfühl-Stunden

Ein bunter Strauß an Schnupper-Angeboten, die das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist stärken und zum Entspannen, Bewegen und Erholen einladen: Gut aussehen, Qi Gong, Klangkonzert, Klangentspannung, Bewegung macht fit, Gymnastik auf dem Stuhl.

Kursort: AWO-Seniorenzentrum Fuhlenbrock , Herderstr. 8, 46242 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.05	Do, 06.02. - 19.11.	10:00 - 11:30 Uhr	10 x	50,00 €

Heilkräuter gestern und heute

Früher urden Kräuter als Heilmittel und Gewürz eingesetzt. Viele Menschen verbinden damit schöne Kindheits-erinnerungen. Wir möchten die Kräuter von früher wieder erfahren, anfassen, riechen und erleben



Kursort: AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.06	Mi, 18.03.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Smartphone: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen

Die heutige Technik entwickelt sich rasant schnell und bietet vielfältige Möglichkeiten. Was kann ich mit dem Smartphone machen? Sie lernen in unserem Kurs u.a.

- Grundlagen
- Wie komme ich in's Internet?
- Wie richte ich mein Smartphone auf meine Bedürfnisse ein?



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.07	N.N.	16:30 - 18:45 Uhr		15,00 €

Tablet: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.08	N.N.	16:30 - 18:45 Uhr		15,00 €

Themen aus dem Alltag für Senioren

An jedem 4. Montag im Monat finden Infoveranstaltungen oder Kurse zu unterschiedlichen Themen aus dem Alltag statt.

Die Gebühren variieren je nach Thema.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.09	siehe Text	15:00 - 16:30 Uhr		

Veranstaltungen

Kleidertauschmarkt

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!

Ab 10:00 Uhr kann die Kleidung abgegeben werden.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.00	Sa, 21.03.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €
53.01	Sa, 31.10.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Sommerfest

In Kooperation mit dem Ernst-Löchelt Seniorenzentrum wird ein großes Sommerfest in der Bügelstraße in Bottrop stattfinden

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.02	Sa, 20.06.	11:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Oma kann nicht mehr alleine wohnen

Die AWO Ambulant GmbH informiert über verschiedene Möglichkeiten der professionellen Pflege und ihre Dienstleistungen. Vorherige Anmeldung erwünscht.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.03	Mi, 25.03.	16:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
53.04	Mi, 23.09.	16:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Stammtisch-Parolen

Umgang mit Stammtischparolen - Rassismus im Alltag

In Kooperation mit dem Fachdienst Integration - Zuwanderung - Flüchtlinge

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

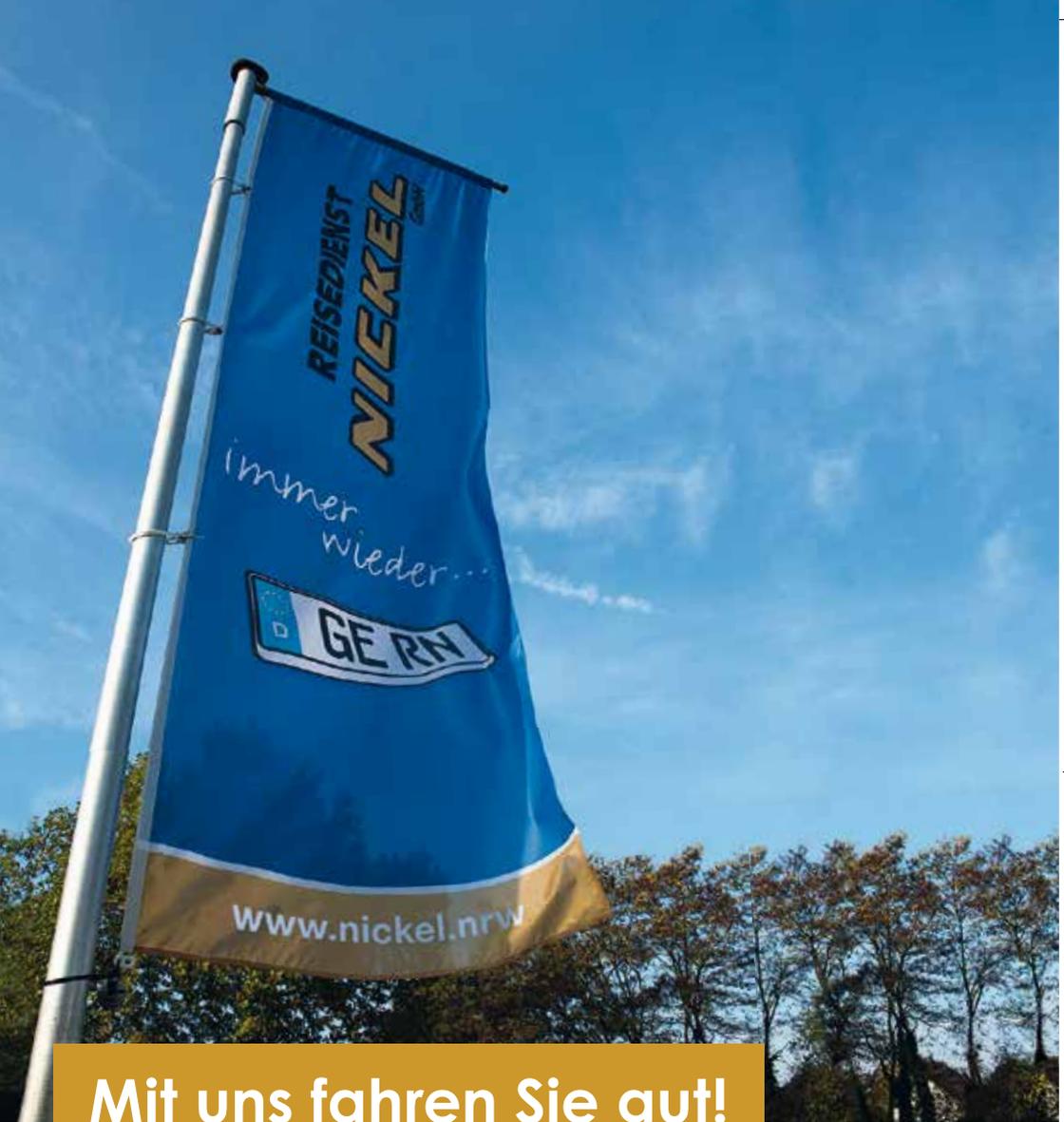
Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.05	Mi, 22.04.	14:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

Mobil mit der ganzen Familie. Der Ford Focus Turnier. schon ab 16.990,- €¹



8 x im Revier · www.mohag.de

¹Angebot gilt für einen Ford Focus TurnierTrend 1.0-l-EcoBoost-Benzinmotor 63 kW (85 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Frontantrieb, inkl. Überführungskosten und zzgl. Zulassungskosten, gültig bis 31.10.19. Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis. Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nm. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Focus: 6,3 (innerorts), 4,4 (außerorts), 5,1 (kombiniert). CO₂-Emissionen: 115 g/km (kombiniert)



Mit uns fahren Sie gut!

REISEDienst
NICKEL GmbH

www.nickel.nrw

Inhaltsverzeichnis

Achtsam ins Wochenende.....	48
Alte Spiele: neu entdeckt.....	38
Aqua-Fitness	62
Autogenes Training.....	48
Baile Flamenco: Schnupperkurs.....	55
Bauch-Beine-Po	61
Bindung von Anfang an: Der bedürfnisorientierte Ansatz	36
Body Fit	60
Darf's auch ohne Zucker sein?	41
Das Immunsystem stärken.....	52
Deutsch im Alltag.....	75
Dinner for kids: Speisen wie die Promis.....	12
Du bist so gemein! Wie lösen Eltern Konflikte mit ihren Kindern?.....	33
Elterncafé	42
Eltern-Kind-Massage.....	22
Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß	21
Eltern-Kind Yoga.....	22
Elternstart NRW	17 - 19
Elternthemen: Erziehung - aber wie?	43
Emotionale Erste-Hilfe: Hand auf's Herz.....	72
English theater.....	11
Entspannt ins Wochenende.....	47
Erste Hilfe am Kind für Eltern und Kinder.....	30
Erziehung im Wandel	43
Filz-Workshop.....	66
Fitness für Senioren	78
Fitness Gymnastik für Frauen	58 - 59
Frauen-Fahrradkurs.....	63
FUN-Familientraining.....	31
Geistige fitness 50+	78
Gelassen durch die Entwicklungsphasen.....	39
Gelassenheit: Die Entdeckung der Langsamkeit.....	71
Geo-Caching: Auf die Suche, fertig, ...los!.....	27
Gesunde Ernährung für Kinder.....	41
Gesunde Grenzen setzen.....	35
Gesund und günstig kochen.....	68
Gesund und günstig kochen für Eltern und Kinder.....	30
Grüne Kosmetik: Badebomben, Lippenpflege und Ringelblumensalbe	68
Gymnastik auf dem Stuhl	78
Hatha Yoga.....	46
Heilkräuter gestern und heute	79
Hilfe aus der Natur, wenn der Bauch rebelliert.....	53
Hilfe, meine Kinder streiten!	33
Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden	53
Kinder brauchen TAFTE Eltern.....	45
Kinder brauchen Wurzeln und Flügel	36
Kinderkrankheiten natürlich behandeln	53

Kinder und Medien	35
Kinder-Yoga	9
Kitty Cat: English for kids.....	11
Klangentspannung.....	23, 49, 79
Kleidertauschmarkt.....	81
Kleine Kräuter-Kunde für Kinder.....	12
Kommunikation, Konflikte u. Deeskaltation	70
Krabbeltürnen	20
Kräuterdetektive	11
Kräuterwanderung.....	52
Lach-Yoga	47
Mein "flow-Erlebnis".....	71
Mein Kind kommt in die Schule	38
Mini-Mäuse-Club	19
Nachhaltigkeit: auf Gretas Spuren.....	15
Nachhaltigkeit: so kann`s in der Familie funktionieren	31, 44
Nähkurs	64
Nein-sagen: ohne schlechtes Gewissen	34
Neue Impulse durch Meditation.....	50
Niederländisch für den Urlaub.....	75
Oma kann nicht mehr alleine wohnen	81
Oster-Workshop	29
Papierhelden Pen & Paper für Jugendliche.....	16
Pilates.....	61
Power-Family.....	28
Pubertät: und jetzt?	40
Radieschenmaus und Gurkenschiff: Lebensmittel kindgerecht zubereitet.....	42
Rücken-Fit	60
Rund um Halloween	13
Russische Küche.....	68
Schmuckwerkstatt	66
Schnupperkurs Russisch, Spanisch, Türkisch	74
Schreibtischgymnastik.....	60
Schultüten basteln.....	67
Schwimmen für Frauen	62
Schwimmkurs	7
Selbstbehauptung für Kinder ab 8 Jahren	10
Selbst- u. Arbeitsorganisation.....	70
Selbstverteidigung für Frauen / International.....	72
Sexualität: Wie sage ich es bloß meinem Kind?	38
Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen.....	40
Sexueller Missbrauch im Internet	40
Shibashi.....	48
Singen, Spielen, Spaß.....	24
Smartphone: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen	80
Sommerfest.....	81
Sommer Yoga im Batenbrock-Park	47
Spielen ganz einfach! Alltagsmaterialien neu entdecken	39

Spielzeug oder Deko aus Holz: DIY	67
Sport und Integration	62
Sprache und Bewegung	9
Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs für Kinder.....	10
Spurensuche im Wald	31
Stammtisch-Parolen	81
Starke Eltern - Starke Kinder®	44
Sternschnuppe: bewegt entspannt	9
Tablet: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen	80
Tai Chi Chuan	49
Tanzkurs	55
Themen aus dem Alltag für Senioren	80
Trommel-AG	12
Trommelkurs für Eltern und Kinder.....	24
Turnen für Kinder.....	8
Upcycling	14, 66
Vater-Kind Aktion	25 - 26
"Wackelzahn-Pubertät"	37
Weihnachtsdeko selbst gemacht: für Eltern und Kinder	29
Weihnachts-Workshop	29
Wellnesstag	51
Wenn die Monster kommen: Kinderängste	37
Wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung	70
Wilde-Hummel-Club (für Eltern mit Kindern 1-3 Jahren).....	20
Wohlfühl-Stunden	79
Wohlfühl-Wald-Wochenende	50
Zeit für mich: Wellness pur	51
Zumba®.....	56 - 58
Zwillingstreff.....	30

Die AWO braucht Menschen, da immer mehr

Menschen die AWO brauchen ...

Jedes 5. Kind lebt in Armut. Sozial benachteiligte Familien brauchen unsere Hilfe. Immer mehr alte und einsame Menschen sind darauf angewiesen, dass wir uns um sie kümmern. Viele benötigen Rat, Unterstützung und Hilfe, damit sie ihren schwierigen Alltag bewältigen können. Jedes einzelne Mitglied hilft der AWO mit seinem Beitrag, diese Aufgaben der heutigen sozialen Herausforderungen zu erfüllen.

HELFEN SIE MIT: AWO-Beitritts Anmeldung (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr Vorname _____

Nachname _____

Straße _____ Hausnummer _____

PLZ / Ort _____ Tel. _____

Geburtsdatum _____ Eintrittsdatum _____

Ich unterstütze die Arbeit der AWO mit einem Monatsbeitrag von: (bitte ankreuzen)

2,50 € 4,-€ 5,-€ 10,-€ 15,-€ 20,-€

Hiermit ermächtige ich die Arbeiterwohlfahrt meinen Monatsbeitrag mittels SEPA-Lastschriftmandat von meinem Konto jeweils für 1/4 Jahr 1/2 Jahr 1 Jahr im Voraus einzuziehen.

Bank/Kreditinstitut _____

IBAN DE _____

BIC DE _____

Datum

Unterschrift

Erklärung zum Datenschutz gemäß Art. 13 EU DSGVO: Verantwortlich für die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten ist der **AWO Bezirksverband e.V., Kronenstraße 63 - 69, 44139 Dortmund, Tel.: 0231 5483-0, E-Mail: Info@awo-ww.de**. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter diesen Kontaktdaten. Wir verwenden die von Ihnen erhobenen Daten zum Zweck einer Prüfung der Antragsstellung sowie bei Zustandekommen der Mitgliedschaft zum Zweck der Mitgliederverwaltung und -betreuung in der AWO. Bei Zustandekommen der Mitgliedschaft werden Ihre Daten von uns an den AWO Bundesverband e.V., an den zuständigen AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverband sowie ggf. an die zuständigen Gliederungen des Jugendwerks der AWO übermittelt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter: <https://www.awo-ww.de/datenschutz/>



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop

Familienbildung

Gladbecker Str. 22
46236 Bottrop

Grenzstr. 47
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

Bürozeiten:

montags, dienstags und donnerstags von 10:00 - 15:30 Uhr
mittwochs von 08:00 - 13:30 Uhr
freitags 10:00 - 13:00 Uhr

Unsere Bankverbindung

Kontoinhaber Arbeiterwohlfahrt
IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96

