AWO
Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop

FAMILIEN-BILDUNG

KURSPROGRAMM 2016

Hol dir die App der 2.000 Sparvorteile!

Ob im Freizeitpark, Musical oder Kino – mit der ELE Card App können ELE Kunden ganz leicht sparen. Einfach an der Kasse die in der App enthaltene digitale ELE Card vorzeigen und Sie erhalten prompt Ihren Rabatt.

www.ele.de

ELE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser Kursprogramm 2016 vorstellen zu können.

2016 wird ein buntes und lebendiges Jahr werden! Wir erwarten viele Menschen aus Ländern, in denen Krieg herrscht oder die verfolgt werden. Wir bemühen uns, diese Menschen auch durch unsere Kursangebote zu unterstützen und zu integrieren.

Bunt und lebendig ist auch wieder unser Kursprogramm: wir bieten viele verschiedene Angebote für Kinder, **ganz neu: Jugendliche**, Eltern, Alleinerziehende, Senioren, Interessierte, Entspannungssuchende, Sportbegeisterte usw. an. So können wir z.B. durch die Kooperation mit Familienzentren viele Angebote, wie Geo-caching, Vater-Kind kreativ, Nähkurse oder Fitness für Frauen kostenlos durchführen.

Wir unterstützen Eltern im lebendigen Erziehungsalltag und bieten eine kleine Auszeit an, z.B. durch Angebote wie „Klangentspannung für Eltern und Kinder".

Ganz neu im Programm sind unsere **Wellness-Fahrten zum Schnapp´s Hof** an den Möhnesee. Hier können Sie ein Wochenende lang die Natur genießen, abschalten und verschiedene Entspannungstechniken erlernen, die Sie dann zuhause durchführen können.

Wenn Sie unser Heft durchblättern, werden Sie bemerken, dass wir die **Fachbereiche neu** strukturiert haben. Wir haben Ihre Anregungen aufgenommen und umgesetzt und möchten so eine bessere Übersichtlichkeit bieten.

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

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

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

Wir wünschen Ihnen ein spannendes und anregendes Jahr 2016 und freuen uns auf Sie.

Bernd Tischler
Vorsitzender AWO-Bottrop

Bernd Zenker-Broekmann
Vorsitzender AWO-Gelsenkirchen

Einige Formalitäten –
wichtig zu wissen

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

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

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

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

Gebühren
Der Teilnahmebeitrag ist vor Kursbeginn fällig. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Überweisungsträger, auf dem Ihr Name, die Kursnummer und der fällige Beitrag einzutragen sind. Sie können den Betrag auch bar in der **AWO-Geschäftsstelle, Peterstr. 18, 46236 Bottrop** einzahlen. Die Kursgebühr muss spätestens 10 Tage vor Kursbeginn auf dem Konto der AWO eingegangen sein.

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

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

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

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

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

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

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

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

Ihre Ansprechparterin
Martina Leßmann
02041-70949 24 oder
0209-4094 179

Inhalt

KINDER & JUGENDLICHE 07
I Kinder 07
II Jugendliche 15

FAMILIEN-LEBEN 19
I Kurse für Eltern mit Kindern 19
II Eltern-Themen 33

GESUND-LEBEN 45
I Entspannung 45
II Infoveranstaltungen 51
III Fitness und Sport 54

KREATIV-LEBEN 65

AKTIV-LEBEN 71
I Persönlichkeit 71
II Sprachkurse 75
III PC-Kurse 77
IV Fortbildungsreihen 78
V Termine 78

SENIOREN & SENIORINNEN 81

Unsere Kursleiter/innen 86

Kursübersicht 88

KINDER & JUGENDLICHE

I Kinder

Turnen

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

Städt. Familienzentrum Plutostraße 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 11.00	**21.01.- 30.06.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
20 Termine: 66,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 11.01	**01.09.-15.12.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
14 Termine: 42,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 11.02	**18.01.-27.06.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
22 Termine: 66,00 €	montags	Melek Sahin
Kurs 11.03	**29.08.-12.12.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
13 Termine: 39,00 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

Kurs 11.04	**18.01.-27.06.2016**	**16:15-17:45 Uhr**
21 Termine: 63,00 €	montags	Kevser Özdemir
Kurs 11.05	**29.08.-12.12.2016**	**16:15-17:45 Uhr**
13 Termine: 39,00 €	montags	Kevser Özdemir

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

5-6 jährige Kinder

Kurs 11.06	**22.01.-01.07.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
22 Termine: 66,00 €	freitags	Kevser Özdemir
Kurs 11.07	**02.09.-16.12.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
14 Termine: 42,00 €	freitags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstraße 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 11.08	**21.01.- 30.06.2016**	**13:45-14:45 Uhr**
20 Termine: 60,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 11.09	**01.09.-15.12.2016**	**13:45-14:45 Uhr**
14 Termine: 42,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

Kurs 11.10	**19.01.-28.06.2016**	**14:00-15:00 Uhr**
21 Termine: 63,00 €	dienstags	Kevser Özdemir
Kurs 11.11	**19.01.-28.06.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
21 Termine: 63,00 €	dienstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Schwimmkurs

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

Hallenbad Boy, Welheimerstraße 64, 46238 Bottrop

Kurs 11.12	**22.01.-18.03.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
9 Termine: 49,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.13	**08.04.-01.07.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
13 Termine: 71,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.14	**09.09.-07.10.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
5 Termine: 27,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.15	**28.10.-16.12.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
8 Termine: 44,00 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.16	**22.01.-18.03.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
9 Termine: 49,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.17	**08.04.-01.07.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
13 Termine: 71,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.18	**09.09.-07.10.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
5 Termine: 27,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.19	**28.10.-16.12.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
8 Termine: 44,00 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.20	**22.01.-18.03.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
9 Termine: 49,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.21	**08.04.-01.07.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
13 Termine: 71,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.22	**09.09.-07.10.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
5 Termine: 27,50 €	freitags	Iris Adamiok
Kurs 11.23	**28.10.-16.12.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
8 Termine: 44,00 €	freitags	Iris Adamiok

Tanzen

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

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

Kurs 11.24	**18.01.-14.03.2016**	**15:00-15:45 Uhr**
9 Termine: 31,50 €	montags	Yvonne Berger
Kurs 11.25	**04.04.-27.06.2016**	**15:00-15:45 Uhr**
12 Termine: 42,00 €	montags	Yvonne Berger

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

Kurs 11.26	**22.01.-18.03.2016**	**14:45-15:30 Uhr**
9 Termine: 31,50 €	freitags	Yasemin Coskun

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Folkore-Tanz

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

In Kooperation mit dem Projekt **Schalker Nachbarschaft**

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.27	**19.01.-28.06.2016**	**15:00-17:00 Uhr**
21 Termine: kostenlos	dienstags	Burcu Taytekin
Kurs 11.28	**30.08.-13.12.2016**	**15:00-17:00 Uhr**
13 Termine: kostenlos	dienstags	Burcu Taytekin

Die Teilnehmergebühren werden vom Projekt Schalker Nachbarschaft übernommen

Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungstraining für Vorschulkinder

Spielerisch wird den Kindern Selbstvertrauen vermittelt: Einfache Abwehr- und Befreiungstechniken, aber auch Rollenspiele und der Einsatz von Hilfsmitteln stärken Kinder in potentiellen Gefahrensituationen. Ziel ist, dass Kinder ihre Gefühle bewusst wahrnehmen und kritische Situationen selbstbewusst meistern.

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 11.29	**07.04.-02.06.2016**	**14:00-15:00 Uhr**
7 Termine: 36,00 €	donnerstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Kita Sonne, Mond und Sterne, Franz-Kafka-Str. 28, 46242 Bottrop

Kurs 01.30	**Termine auf Anfrage**	**Emel Kirlioglu**

Selbstverteidigung für Schulkinder (8-12 Jahre)

Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.31	**20.02.-19.03.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
5 Termine: 30,00 €	samstags	Nathalie Griehsel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.32	**09.04.-07.05.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
5 Termine: 30,00 €	samstags	Nathalie Griehsel

Stark für die Schule!

Der Schulbeginn ist ein wichtiger Einschnitt in das Leben eines Kindes. In unserem Training werden Vorschulkinder auf die unterschiedlichen Anforderungen in der Schule vorbereitet, sodass sie diese Zeit fröhlich, gelassen und entspannt erleben können. Themen sind Stärkung des Selbstbewusstseins und Elemente der Selbstverteidigung. Die Eltern werden über die Inhalte des Kurses informiert, um im Alltag das Erlernte anwenden zu können.

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

Kurs 11.31-1	**16.02.-08.03.2016**	**14:00-14:45 Uhr**
4 Termine: 27,00 €	dienstags	E. Schmode-Hettenberger

Theaterwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Sich verkleiden, schminken und in eine andere Rolle schlüpfen ist für Kinder ein Vergnügen. In der „Theaterwerkstatt“ werden wir mit Kindern ab 6 Jahren ein beliebtes Märchen in die heutige Zeit transportieren. In einem kreativen und spielerischen Prozess werden durch Aufwärmspiele, witzige Dialoge und traumhafte Kostüme Kinderherzen begeistert. Die abschließende Aufführung vor Eltern und Freunden wird für die Kleinen und Großen ein unvergessliches Erlebnis.

In Kooperation mit dem Projekt **Schalker Nachbarschaft**

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.33	**20.01.-29.06.2016**	**15:30-17:00 Uhr**
22 Termine: kostenlos	mittwochs	Cirsten Piduhn
Kurs 11.34	**31.08.-14.12.2016**	**15:30-17:00 Uhr**
13 Termine: kostenlos	mittwochs	Cirsten Piduhn

Die Kursgebühr wird vom Projekt Schalker Nachbarschaft übernommen

Nähen für Kinder (9-12 Jahre)

Die Kinder lernen einfache Grundbegriffe, den Umgang mit der Nähmaschine und erstellen erste Kreationen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.35	**06.02.-27.02.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
4 Termine: 28,00 €	samstags	Walburga Augustyn

Die Denkfüchse: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Grundschulkinder

In diesem Kurs wird auf spielerische Art die Konzentrationsfähigkeit von Grundschulkindern (ab 8 Jahre) gestärkt und die Lernfähigkeit gefördert, sodass sie eine optimale Unterstützung in der Schulzeit erhalten. Durch Einbeziehen aller Sinne, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung und dem Entwickeln eigener Lern- und Lösungsstrategien wird die Freude am Lernen gefördert.

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 11.36	**03.02.-16.03.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
7 Termine: 35,00 €	mittwochs	Tanja Reppenhagen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.37	**26.10.-14.12.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
8 Termine: 40,00 €	mittwochs	Tanja Reppenhagen

Konzentration durch Klang: Klangarbeit mit Kindern

Entspannte Kinder können uns mit ihrer Kraft, Kreativität und Lernfreude in Erstaunen versetzen. Durch den Einsatz von Klangschalen und anderen Instrumenten wird die Motivation, Konzentration und Ausdauer gefördert, das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit gestärkt und Entspannung erlebt.

Für Kinder ab 4 Jahren.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.38	**09.02.-15.03.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
6 Termine: 24,00 €	dienstags	Sandra Wormland

Kleine Zauberlehrlinge

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.39	**16.04.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Tanja Reppenhagen
Kurs 11.40	**12.11.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Tanja Reppenhagen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Kitty Cat: English for kids

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

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

Der Kurs kann auf Wunsch fortgeführt werden.

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

Kurs 11.41	**08.01.-26.02.2016**	**14:30-15:15 Uhr**
8 Termine: 36,00 €	freitags	Anna Maria Pellmann

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

Kurs 11.42	**22.01.-18.03.2016**	**14:00-14:45 Uhr**
9 Termine: 40,50 €	freitags	Yasemin Coskun

Lesestunde

Für Grundschulkinder ab der 2. Klasse.

In Kooperation mit dem Projekt **Schalker Nachbarschaft**

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.43	**21.01.-30.06.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
20 Termine: kostenlos	donnerstags	Elfriede Dikmen
Kurs 11.44	**01.09.-15.12.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
14 Termine: kostenlos	donnerstags	Elfriede Dikmen

Die Kursgebühr wird vom Projekt Schalker Nachbarschaft übernommen

Bauernhof in verschiedenen Jahreszeiten

Kinder ab 3 Jahren erleben den Bauernhof im Frühling, Sommer, Herbst und Winter und erfahren z. B.:

- Wie sieht ein neugeborenes Ferkel aus?
- Wie verändert sich ein Fohlen im Laufe der Jahreszeiten?
- Was passiert im Tipi?
- Was muss der Bauer im Frühling pflanzen, um im Herbst Früchte oder Getreide zu ernten?

So können auch Großstadtkinder intensiv den Wechsel der Natur erleben. Imbiss inklusive!

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 11.45	**16.04.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Patricia Nolting
Kurs 11.46	**11.06.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Patricia Nolting
Kurs 11.47	**10.09.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Patricia Nolting
Kurs 11.48	**05.11.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Patricia Nolting

Begleitperson 5,00 €

Mit den Kräuterdetektiven auf Schatzsuche

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 Pusteblumen-Weitflug-Wettbewerb und das Sammeln von Kräutern für Duftsäckchen auf dem Programm.

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 11.49	**12.05.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 11.50	**16.06.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin:15,00 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Kinder ab 5 Jahren lernen spielerisch „Erste-Hilfe-Maßnahmen" und erfahren, wie sie sich in Notsituationen verhalten sollen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 11.51	**14.06.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 9,00 €	Dienstag	Lothar Reinicke

II Jugendliche

Cajon - Workshop

Das ehemalige Sklaveninstrument aus Südamerika wurde durch Innovation und handwerkliches Geschick zu einem der beliebtesten Rhythmus-Instrumente. In unserem Workshop erstellt ihr euer eigenes Cajon und führt unter Anleitung von zwei erfahrenen Musikern erste Trommel-Übungen durch.

Ab 10 Jahren/ Inklusive Verpflegung.

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 12.00	**15.04.-16.04.2016**	**16:30-19:30 Uhr 10:00-13:00 Uhr**
2 Termine: 46,00 € Inkl. Materialkosten	Freitag-Samstag	D. Wallesch/ F. Ochmann

Nähkurs: Entwirf deinen eigenen Style

Eigene Kreationen herstellen oder alte Klamotten neu aufgepeppt: Jeans, Taschen, T-Shirts oder Pullis werden mit wenig Aufwand wieder echte Eye-Catcher. Der Umgang mit der Nähmaschine und Grundbegriffe des Nähens werden vermittelt.

Ab 12 Jahren

Ferienprogramm

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 12.01	**22.03.-31.03.2016**	**14:30-17:30 Uhr**
6 Termine: 45,00 €	di-mi-do	Aynur Kartal-Gökmen
Kurs 12.02	**11.10.-20.10.2016**	**14:30-17:30 Uhr**
6 Termine: 45,00 €	di-mi-do	Aynur Kartal-Gökmen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.03	**29.10.-19.11.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
4 Termine: 28,00 €	samstags	Walburga Augustyn

Beauty-Workshop für Mädchen

Eine Fachkosmetikerin erklärt, welche Pflegeschritte nötig sind, damit eure Haut strahlt und ihr euch wohlfühlt. Neben kurzen Informationen über Aufbau und Funktion der Haut wird über die Pflege – besonders von Problemhaut – gesprochen. Ein professionelles Make up, das ihr selbst bei euch ausprobiert, rundet den Tag ab.

DGB-Haus der Jugend, Gabelsberger Str. 12, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 12.04	**23.04.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
1 Termine: 8,00 €	Samstag	Elfriede Dikmen
Kurs 12.05	**19.11.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
1 Termine: 8,00 €	Samstag	Elfriede Dikmen

„Der erste Eindruck entscheidet“: Zeitgemäße Umgangsformen

Das Vorstellungsgespräch ist sehr wichtig für eure berufliche Zukunft! Wen begrüße ich zuerst? Wie stelle ich mich selbst am besten vor? Nehme ich die angebotene Tasse Kaffee an oder besser nicht? Welche Tischsitten sind angebracht? Wie überwinde ich meine Nervosität? In Unternehmen wird immer mehr Wert auf gutes Benehmen gelegt. Das genau üben wir in diesem Kurs mit einem Profi, sodass ihr garantiert einen guten Eindruck hinterlasst!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.06	**06.02.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 42,00 €	Samstag	Elke Weil
Kurs 12.07	**12.11.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 42,00 €	Samstag	Elke Weil

Berufswahl: Was könnte ich wollen?

Das Ende der Schulzeit kommt in Sicht. Schülerinnen und Schüler sollten auf die Berufswahl und die Arbeitswelt vorbereitet werden. Damit ist weder das klassische Bewerbungsverfahren noch die Berufserkundung gemeint, sondern explizit die individuelle Persönlichkeit des Einzelnen. Getreu dem Motto „Stell dir deine Zukunft vor“ wird anhand des Persönlichkeitsentwicklungs-Modell von DISG Schülerinnen und Schülern Selbsterkenntnis über eigene Stärken und und Schwächen vermittelt, welche zur Orientierung der eigenen Berufswahl dient.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 12.08	**03.06.2016**	**15:30-18:00 Uhr**
1 Termin: 42,00 €	Freitag	Iris Wischermann

IHR LOKALER LITERATURVERSORGER
BUCHHANDLUNG
LOTHAR JUNIUS
Sparkassenstraße 4 · 45879 Gelsenkirchen
Tel.: 02 09 - 2 37 74 · Fax: 02 09 - 22 0 62
info@buchhandlung-junius.de · www.buchhandlung-junius.de

LEISTUNG, DIE ÜBERZEUGT,
SERVICE, DER BEGEISTERT.

Wenn Qualität zählt:

- Bad
- Heizung
- Klima
- Kundenservice

Team Jösten GmbH | Nordring 84 | 46240 Bottrop
Telefon +49 (0) 2041 92391 | Telefax +049 (0) 2041 97480
info@team-joesten.de | www.team-joesten.de

TEAM® Jösten
Qualität in Wärme und Wasser

FAMILIEN-LEBEN

I Kurse für Eltern mit Kindern

Elternstart NRW

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist ein kostenloses Angebot der Familienbildung, da die Finanzierung das Land NRW übernimmt.

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: BABYMASSAGE

Durch die Methode der Babymassage nach Vimala Mc Clore lernen Eltern die „Sprache“ ihres Säuglings besser verstehen.

Gleichzeitig wird die Bindung zwischen Eltern und Kind intensiviert.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Kitas Bottrop, Unterberg 11 e, 46242 Bottrop

Kurs 21.00	**17.02.-16.03.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	mittwochs	Justina Kobiela

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Elternstart NRW: Indische Babymassage nach F. Leboyer

Für Babys von 5-20 Wochen

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.01	**19.02.-18.03.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Birgit Busse
Kurs 21.02	**03.06.-01.07.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Birgit Busse
Kurs 21.03	**02.09.-07.10.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Birgit Busse

Elternstart NRW: Baby Fitness (5-10 Monate)

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.04.	**19.02.-18.03.2016**	**09:30-11:00 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Birgit Busse
Kurs 21.05	**03.06..-01.07.2016**	**09:30-11:00 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Birgit Busse
Kurs 21.06	**02.09..-07.10.2016**	**09:30-11:00 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Birgit Busse

Familienbüro, Ebertstraße 20, 45875 Gelsenkirchen

Für (Groß)-Eltern mit Babys, die vom 01.03.-31.05.2015 geboren wurden

Kurs 21.07	**13.01.-09.03.2016**	**10:45-12:15 Uhr**
9 Termine: Kosten auf Anfrage	mittwochs	Birgit Busse

Für (Groß)-Eltern mit Babys, die vom 01.05.-31.07.2015 geboren wurden

Kurs 21.08	**14.01.-10.03.2016**	**10:45-12:15 Uhr**
9 Termine: Kosten auf Anfrage	donnerstags	Birgit Busse

Elternstart: Baby´s erster Frühling

Eltern mit Babys erfahren in diesem Kurs Wichtiges über z.B.

- die Entwicklung ihres Kindes
- Schlafrituale
- den Umgang im Alltag mit dem Baby
- die Methode der Babymassage

Kitas Bottrop, Unterberg 11 e, 46242 Bottrop

Kurs 21.08-1	**14.03.-18.03.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	Mo-Fr	Justina Kobiela

Elternstart NRW: PEKIP®

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

Für Babys von 6-30 Wochen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.09	**22.01.-19.02.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Stefanie Schikowsky
Kurs 21.10	**02.09..-07.10.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Stefanie Schikowski
Kurs 21.11	**26.02.-01.07.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
17 Termine: 119,00	freitags	Stefanie Schikowsky
Kurs 21.12	**28.10.-16.12.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
8 Termine: 56,00	freitags	Stefanie Schikowsky

Für Babys von 6-12 Monaten

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.13	**22.01.-18.03.2016**	**09:30-11:00 Uhr**
9 Termine: 63,00 €	freitags	Stefanie Schikowsky
Kurs 21.14	**02.09..-30.10.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
5 Termine: kostenlos	freitags	Stefanie Schikowsky
Kurs 21.15	**08.04.-01.07.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
13 Termine: 91,00 €	freitags	Stefanie Schikowsky
Kurs 21.16	**28.10.-16.12.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
8 Termine: 56,00 €	freitags	Stefanie Schikowsky

Krabbelgruppe

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.17	**21.01.-30.06.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
20 Termine: 80,00 €	donnerstags	Pia Brückmann
Kurs 21.18	**01.09.-15.12.2016**	**11:00-12:30 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	donnerstags	Pia Brückmann

Kitas Bottrop, Unterberg 11 e, 46242 Bottrop

Kurs 21.19	**18.01.-27.06.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
21 Termine: 84,00 €	mittwochs	Tatjana Lieske

Mini-Club: unter zwei schon dabei!

Hier treffen sich Mütter und Väter mit ihren 1-2 jährigen Kindern zum Spielen, Singen, Basteln, Toben, Reden, Feiern und wozu sie sonst noch Lust haben. Elternabend inklusive!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.20	**20.01.-29.06.2016**	**16.30-18:00 Uhr**
22 Termine: 88,00 €	mittwochs	Pia Brückmann
Kurs 21.21	**31.08.-14.12.2016**	**16:30-18:00 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	mittwochs	Pia Brückmann

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

Kurs 21.22	**13.01.-29.06.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
23 Termine: 92,00 €	mittwochs	Kornelia Grünheit
Kurs 21.23	**31.08.-14.12.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	mittwochs	Kornelia Grünheit

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

Kurs 21.24	**20.01.-29.06.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
22 Termine: 88,00 €	donnerstags	Pia Brückmann
Kurs 21.25	**01.09.-15.12.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	donnerstags	Pia Brückmann

Maxi-Club

Ein Club für Kinder im Alter von 2-3 Jahren, der auf die Kita-Zeit vorbereitet. An jedem Termin ist abwechselnd ein Elternteil anwesend

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

Kurs 21.26	**15.01.-01.07.2016**	**9:00-11:15 Uhr**
23 Termine: 138,00 €	freitags	Kornelia Grünheit
Kurs 21.27	**02.09.-16.12.2016**	**9:00-11:15 Uhr**
14 Termine: 90,00 €	freitags	Kornelia Grünheit

Maxi-Club - Bunte Sternengruppe

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.28	**18.01.-27.06.2016**	**9:00-11:15 Uhr**
21 Termine: 126,00 €	montags	NN
Kurs 21.29	**29.08.-12.12.2016**	**9:00-11:15 Uhr**
13 Termine: 78,00 €	montags	NN

Eltern-Kind-Schwimmen

Für Babies ab 12 Monaten

Viel Spaß haben Babys in diesem Kurs ab einem Jahr, wenn sie mit Mama oder Papa spielerisch das Element Wasser entdecken.

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kurs 21.30	**19.01.-15.03.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
9 Termine: 63,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 21..31	**05.04.-28.06.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
12 Termine: 84,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 21.32	**06.09.-04.10.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
5 Termine: 35,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 21.33	**25.10.-13.12.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
7 Termine: 49,00 €	dienstags	Iris Adamiok

Eltern-Kind-Turnen: Spiel, Sport, Spaß

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

Natürlich sind auch Großeltern herzlich willkommen!

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

Kurs 21.34	**18.01.-27.06.2016**	**9:30-10:30 Uhr**
21 Termine: 84,00 €	montags	Petra Broll
Kurs 21.35	**29.08.-12.12.2016**	**9:30-10:30 Uhr**
13 Termine: 52,00 €	montags	Petra Broll

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

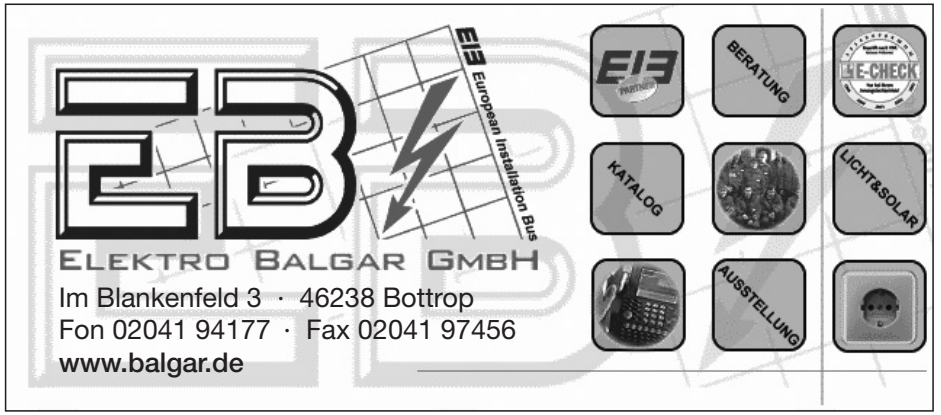
AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Für Babies ab 9 Monaten

Kurs 21.36	**19.01.-28.06.2016**	**9:15-10:15 Uhr**
21 Termine: 84,00 €	dienstags	Petra Broll
Kurs 21.37	**30.08.-13.12.2016**	**9:15-10:15 Uhr**
13 Termine: 52,00 €	dienstags	Petra Broll

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.38	**29.01.-16.03.2016**	**09:00-10:00 Uhr**
9 Termine: 36,00 €	mittwochs	Müzeyyen Aydin
Kurs 21.39	**06.04.-29.06.2016**	**09:00-10:00 Uhr**
12 Termine: 48,00 €	mittwochs	Müzeyyen Aydin
Kurs 21.40	**31.08.-05.10.2016**	**09:00-10:00 Uhr**
6 Termine: 24,00 €	mittwochs	Müzeyyen Aydin
Kurs 21.41	**26.10.-14.12.2016**	**09:00-10:00 Uhr**
8 Termine: 32,00 €	mittwochs	Müzeyyen Aydin



Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.42	**20.01.-29.06.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
22 Termine: 88,00 €	mittwochs	Melek Sahin
Kurs 21.43	**31.08.-14.12.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	mittwochs	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Plutostraße 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.44	**21.01.-30.06.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
20 Termine: 80,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 21.45	**01.09.-15.12.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 21.44	**20.01.-29.06.2016**	**16:00-16:45 Uhr**
22 Termine: 66,00 €	mittwochs	Kevser Özdemir
Kurs 21.45	**31.08.-14.12.2016**	**16:00-16:45 Uhr**
14 Termine: 42,00 €	mittwochs	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kita Auf dem Schollbruch 56, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 21.46	**21.01.-30.06.2016**	**16:45-17:45 Uhr**
20 Termine: 60,00 €	donnerstags	Jennifer Waldheuser
Kurs 21.47	**01.09.-15.12.2016**	**16:45-17:45 Uhr**
14 Termine: 42,00 €	donnerstags	Jennifer Waldheuser

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Landeckerstr. übernommen

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.48	**18.01.-27.06.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
21 Termine: 63,00 €	montags	Melek Sahin
Kurs 21.49	**29.08.-12.12.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
13 Termine: 39,00 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum, Weindorfstraße 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.50	**23.01.-02.07.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
22 Termine: 66,00 €	samstags	Hanife Aslan
Kurs 21.51	**23.01.-02.07.2016**	**11:30-13:00 Uhr**
22 Termine: 66,00 €	samstags	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.52	**20.01.-29.06.2016**	**15:15-16:15 Uhr**
22 Termine: 88,00 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm
Kurs 21.53	**31.08.-14.12.2016**	**15:15-16:15 Uhr**
14 Termine: 56,00 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Entspannung für Mütter - Abenteuer für Kinder

Mütter lassen unter Anleitung einer Entspannungspädagogin „die Seele baumeln“ und Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren gehen mit dem Bauern auf große ländliche Abenteuertour und erleben Natur pur.

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.54	**11.09.2016**	**14:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 22,00 € pro Team	Sonntag	Patricia Nolting NN

Klangentspannung für Eltern und Kinder

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

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.55	**08.04.-22.04.2016**	**16:00-17:30 Uhr**
3 Termine: kostenlos	freitags	Erich Steinberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstraße 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.56	**14.04.2016**	**14:00-15:30 Uhr**
1 Termine: 7,50 € pro Team	Donnerstag	Erich Steinberger
Kurs 21.57	**10.11.2016**	**14:00-15:30 Uhr**
1 Termine: 7,50 € pro Team	Donnerstag	Erich Steinberger

ZUMBA® für Mütter und Töchter

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 21.58	**12.02.-11.03.2016**	**16:00-17:00 Uhr**
5 Termine: 25,00 €	freitags	Sylvia Grillo

Eltern filzen mit Kindern …

… kleine Geschenke oder Engel.

Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 21.59	**12.03.2016**	**10:00-12:30 Uhr**
je Termin 8,00 €	Samstag	M. Preuß-Kampmann
Kurs 21.60	**26.11.2016**	**10:00-12:30 Uhr**
je Termin 8,00 €	Samstag	M. Preuß-Kampmann

Vater-Kind: gemeinsam aktiv und kreativ!

Väter basteln mit ihren Kindern gemeinsam z.B. ein Vogelhaus, ein Insektenhotel oder Holzgebilde.

Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 21.61	**22.10.2016**	**10:00-12:30 Uhr**
je Termin 8,00 €*	Samstag	Bertram Lettow

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.62	**05.03.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 8,00 €*	Samstag	Bertram Lettow

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

Kurs 21.63	**21.05.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 8,00 €*	Samstag	Bertram Lettow

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

Kurs 21.64	**Termine auf Anfrage**	**10:00-13:00 Uhr**
pro Termin: 8,00 €*	samstags 1x pro Quartal	Bertram Lettow

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.66	**10.09.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 8,00 €*	Samstag	Bertram Lettow

* Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

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

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 21.67	**14.05.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos *	Samstag	Bertram Lettow

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 21.68	**11.06.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos *	Samstag	Bertram Lettow

Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs 21.69	**02.07.2016**	**10:00-12:30 Uhr**
1 Termin: kostenlos *	Samstag	Bertram Lettow

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45876 Gelsenkirchen

Kurs 21.70	**12.03.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos *	Samstag	Bertram Lettow

* Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Waldtag

Eltern und Kinder lernen die heimische Flora und Fauna kennen: im Rheinelbe-Park im Süden Gelsenkirchens leben viele Tiere und Pflanzen, die wir kennenlernen werden.

Treffpunkt: Parkplatz Forststation Virchowstr., 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 21.70-1	**30.04.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Samstag	NN

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Ein Tag auf dem Bauernhof

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

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 21.71	**30.04.2016**	**10:00-17:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Samstag	B. Sagel, P. Nolting

Kürbis schnitzen auf dem Bauernhof

In gemütlicher Atmosphäre und herzlicher Stimmung gestalten Eltern und Kinder einen Kürbis. **Bitte passendes Werkzeug zum Schnitzen mitbringen.**

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.72	**10.09.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 € pro Team; Kürbis inklusive	Samstag	Patricia Nolting

Vater-Kind-Zelten auf dem Bauernhof

An diesem Wochenende können Väter mit ihren Kindern im Grundschulalter die Atmosphäre eines Bauernhofes schnuppern: freie Natur, Übernachtung im Tipi, Ponies, Lagerfeuer, Gänse und vieles mehr! Am Samstag können Väter gemeinsam mit ihren Kindern nach der Ernte eine Vogelscheuche bauen.

Bitte Schlafsack und Isomatte mitbringen.

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.73	**10.06.-11.06.2016**	**15:00-15:00 Uhr**
Väter: 40,00 €, Kinder: 25,00 €	Freitag und Samstag	Patricia Nolting Burkhard Sagel

Lebensmittelbeitrag: 12,00 € pro Person

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Cajon-Workshop für die Familie

Das ehemalige Sklaveninstrument aus Südamerika wurde durch Innovation und handwerkliches Geschick zu einem der beliebtesten Rhythmus-Instrumente. In unserem workshop können Eltern und Kinder gemeinsam ein eigenes Cajon bauen und unter Anleitung von zwei erfahrenen Musikern erste Trommel-Übungen durchführen.

Kinder ab 8 Jahren/ Inklusive Verpflegung.

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 21.74	**09.09.-10.09.2016**	**16:30-19:30 Uhr 10:00-13:00 Uhr**
2 Termine: Erwachsene: 18,00 € Kinder: 10,00 € Materialkosten: 20,00 €	Freitag-Samstag	D. Wallesch/ F. Ochmann

Lebensmittelbeitrag: 12,00 € pro Person

FUN-Familientraining

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

Ein neuer Kurs ist im Frühjahr 2016 geplant.

Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Familienbildungsurlaube mit dem PEV – Ein ganz besonderes Abenteuer!

Oster-, Sommer- und Herbstferien für Familien auf dem Reiterhof
Durch erlebnispädagogische Aktionen, lebendiges Miteinander und die Entdeckung von „Neuem" wird die Bindung innerhalb der Familien gestärkt.

Reiterhof in den Ferien: 26.03.-02.04.2016 / 30.07.-06.08.2016 / 15.10.-22.10.2016
Reiterhof am Wochenende: 17.06.-19.06.2016 / 16.09. - 18.09.2016

Komm in Schwung: Bewegung – Gesundheit - Ernährung
Gemeinsam mit dem PEV-Team erleben Sie einen Mix aus Bewegung, Entspannung, Naturerfahrung, Austausch und gemeinsamem Kochen **im Wohlfühlhaus Oberhof vom 08.08. -20.08.2016**.

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

Siehe Seite 44

II Eltern-Themen

Wie fördere ich mein Kind?

Kinder durchlaufen verschiedene Phasen, die für die Entwicklung der Persönlichkeit jeweils eine bestimmte Bedeutung haben. Die Kursleitung stellt die verschiedenen Phasen und Möglichkeiten der Unterstützung im Alltag vor.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.00	**10.03.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

Städt. Familienzentrum, Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 22.01	**04.02.2016**	**17:00-19:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.02	**18.02.2016**	**15:00-17:00 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Wie Kinder spielend schlau werden

Sprache ist die Grundlage für die soziale Entwicklung des Kindes. Doch wie kann ich die Sprachbildung meines Kindes im Alltag unterstützen? In unserem Kurs erklärt eine „Multiplikatorin für Sprachentwicklung im Elementarbereich NRW", wie Sie spielerisch die Sprachentwicklung Ihres Kindes im Alter von 2-6 Jahren im Alltag fördern können.

Inhalte: Hintergrundwissen über Sprachbildung, Sprachbildungsstrategien, sprachförderliches Verhalten, praktikable Fördermöglichkeiten.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.03	**19.04.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Hedi Brockmann
Kurs 22.04	**03.11.2016**	**16:00-18:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Hedi Brockmann

Bilinguale Erziehung: Mehrsprachigkeit

Wie entwickelt sich die Sprache von Kindern? Welche Probleme können bei Mehrsprachigkeit entstehen und wie kann eine erfolgreiche Mehrsprachigkeit sichergestellt werden? Dieser Kurs richtet sich vor allem an Eltern, die ihre Kinder in zwei oder mehr Sprachen aufwachsen lassen wollen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.05	**25.02.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Stefanie Usuanlele

… wenn die Monster kommen: Kinderängste

Kindergarten- und Grundschulkinder 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?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.06	**05.10.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.07	**03.02.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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.

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

Kurs 22.08	**23.02.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Dienstag	Dagmar Kaplan

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

PC, Internet, Handy, TV … ab wann wird´s gefährlich?

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

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.09	**27.01.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.10	**06.04.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.11	**18.02.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland
Kurs 22.12	**06.10.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

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

Kurs 22.13	**16.03.2016**	**16:00-18:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Der kleine Tyrann

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.14	**17.03.2015**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.15	**07.09.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 22.16	**24.11.2016**	**17:00-19:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Gib kleinen Kindern Wurzeln … - Bindungstheorien

Die Bindungsforschung untersucht, welche Faktoren für die Entwicklung eines Kindes wichtig sind und unter welchen Bedingungen Kinder vertrauensvoll aufwachsen. Es werden Risikofaktoren und der Umgang damit vorgestellt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.17	**21.09.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 22.18	**04.03.2016**	**9:30-11:00 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Freitag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Bevor der Kragen platzt … Entspannung für gestresste Mütter und Väter

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.19	**17.10.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Montag	Andrea Behrendt

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

Kurs 22.20	**08.03.2016**	**18:00-19:30 Uhr**
1 Termin: 9,00 €	Dienstag	Sandra Wormland

Grenzen setzen! Aber wie?

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

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 22.21	**14.04.2016**	**17:00-19:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.22	**16.06.2016**	**15:00-17:00 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Hochbegabte Kinder

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

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

Das Angebot ist kostenfrei, sprechen Sie uns an.

„Guck mal, was ich schon kann!“ - Meilensteine der Entwicklung (0-6 Jahre)

Die Entwicklung von Kindern verläuft in verschiedenen Phasen, die aufeinander aufbauen. Themen dieses Abends sind:

- die motorische, kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr
- Was passiert in den einzelnen Entwicklungsstufen?
- Mit welchen Förder- und Spielmaterialien kann ich die jeweilige Phase unterstützen?
- Wann muss professionell eingegriffen werden?

Eine Ergotherapeutin informiert über wichtige Schwerpunkte.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 03.29	**NN**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 18,00 €	Mittwoch	Yvonne Floegel
Kurs 03.30	**NN**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 18,00 €	Mittwoch	Yvonne Floegel

Abschied vom Schnuller

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.31	**19.05.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland
Kurs 22.32	**27.10.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.33	**17.11.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Töpfchen und Co.: Sauberkeitserziehung

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

Städt. Familienzentrum, Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 22.34	**15.09.2016**	**17:00-19:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Städt. Familienzentrum Kriemhildstraße 6 a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 22.35	**14.04.2016**	**16:00-18:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Spiele für Regentage

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.36	**25.02.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland
Kurs 22.37	**17.11.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Kindergeburtstag mal anders!

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

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

Kurs 22.38	**05.04.2016**	**16:00-18:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Nathalie Jacke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.39	**26.10.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Resilienz, die innere Kraft zu gedeihen

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.40	**18.05.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 21,00 €	Mittwoch	Prof. Dr. Torsten Ziebertz
Kurs 22.41	**14.09.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 21,00 €	Mittwoch	Prof. Dr. Torsten Ziebertz

Infoveranstaltung: Autismus

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.42	**25.05.2016**	**19:00-21:15 Uhr**
1 Termin: 18,50 €	Mittwoch	Bernd Schulz

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Sexualität: Wie sag ich´s bloß meinem Kind?

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

Städt. Kita und Familienzentrum Kriemhildstraße 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 22.43	**17.02.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.44	**24.02.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt
Kurs 22.45	**09.11.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Wenn ein Geschwisterkind kommt …

… ist die Freude groß. Doch die neue Familiensituation will gut vorbereitet sein. Sie erfahren, wie Sie Ihr/e Kind/er auf die Ankunft des Babys einstimmen und einbeziehen.

Städt. Kita und Familienzentrum Kriemhildstraße 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 22.46	**04.05.2016**	**16:00-18:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.47	**16.06.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Sandra Wormland

Die AWO-Familienzentren „Hand in Hand“, „Bunte Welt“ und „Kleine Welt“ bieten regelmäßig aktuelle Themen für Eltern an. Termine auf Anfrage.

Positive Erziehung, aber wie?

Kinder müssen Regeln lernen, aber diese sollten durch liebevolle Konsequenzen durchgesetzt werden, damit Kinder selbstbewusst und glücklich aufwachsen. Es werden Praxisbeispiele und konkrete Ideen für die Umsetzung von positiven Erziehungsmaßnahmen gegeben.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.48	**08.03.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Stefanie Usuanlele

Gelsenkirchener Elternschule „Gemeinsam durch den Erziehungsdschungel“

In Kooperation mit dem Referat Erziehung und Bildung der Stadt Gelsenkirchen bieten wir die **„Gelsenkirchener Elternschule“** an. Hier erhalten Sie an fünf Terminen wertvolle Informationen zu unterschiedlichen Themen des Erziehungsalltages, wie z. B. „Entwicklung des Kindes“, „Gesunde Ernährung“, „Familienalltag“ und vieles mehr. Außerdem ist die „Elternschule“ eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 22.49	**19.01.-21.06.2016**	**14:00-16:15 Uhr**
5 Termine: kostenlos	Dienstag	Pia Brückmann

Wir bieten diesen Kurs in **deutscher** sowie in **türkischer** und **russischer** Sprache an.

Starke Eltern – Starke Kinder®

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

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

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

Kurs 22.50	**25.10.-20.12.2016**	**17:00-19:15 Uhr**
8 Termine: kostenlos	dienstags	Martina Lüddeke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Gesprächskreis Alleinerziehende

Alleinerziehende stehen vor besonderen Herausforderungen: Kindererziehung, Haushalt, Job: Und das alles allein meistern! Das erfordert viel Organisationstalent und Kraft. In unserem Gesprächskreis wollen wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen.

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.51	**20.01.-16.03.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
3 Termine: 15,00 €	Dienstag	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Das Haushaltsbuch: Der kleine Helfer im Alltag

Uns rinnt das Geld oft nur so durch die Hände und am Ende des Monats wissen wir nicht mehr, wofür wir alles ausgegeben haben. Ein Haushaltsbuch hilft, eine Übersicht über Einnahmen und Ausgaben zu erhalten und ist somit der ideale Sparfuchs für Familien!

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 22.52	**16.06.2016**	**18:00-20:00 Uhr**
1 Termin: 7,50 €	Dienstag	Marco Dimkic
Kurs 22.53	**22.11.2016**	**18:00-20:00 Uhr**
1 Termin: 7,50 €	Dienstag	Marko Dimkic

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Erste Hilfe am Kind

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

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

Städt. Kita und Familienzentrum Kriemhildstraße 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs 22.54	**01.03.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Donnerstag	Lothar Reinicke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 22.55	**21.04.2016**	**18:00-20:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Donnerstag	Lothar Reinicke

Redaktioneller Beitrag PEV

PEV – POSITIVES ERLEBEN VERBINDET
Familien-Bildungsurlaube & -Wochenenden

Die attraktiven Angebote der PEV-Familienbildungsstätte

Wer kennt es nicht: der Alltag mit Haushalt, Kita, Schule, Beruf und Erziehung kosten viel Kraft. Mitunter läuft dabei nicht alles rund und es entstehen Konflikte. Zur Lösung fehlen oft die Zeit und manchmal auch das Wissen. Hier bietet die PEV-Familienbildungsstätte bedarfsgerechte (Weiter)Bildung und wertvolle (Frei) Zeitgestaltung, um neue Energie zu schöpfen.

Wir laden Sie ein, anderen und sich selbst zu begegnen.

Bei uns treffen sich Mütter und Väter mit ihren Kindern, darunter viele Alleinerziehende und Patchwork-Familien. Begegnungen, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede, persönliche Stärken und Entwicklungspotentiale zu erkennen und nutzbar zu machen. Dabei wollen wir miteinander und voneinander lernen.

An jedem Veranstaltungstag wird (Bildungs)Programm geboten, um Impulse und Erkenntnisse in praktisches Handeln umsetzen zu können – z. T. auch gemeinsam mit den Kindern. Kurse, Gespräche, Ausflüge, Naturerleben und Bewegung bieten Anregungen, den eigenen Alltag auch mal anders zu gestalten. Falls nicht extra vermerkt, finden alle Veranstaltungen mit altersgerechtem Kinderprogramm statt, bei dem sich Aktion und Ruhephasen abwechseln.

Die vom Land NRW geförderten PEV-Familien-Bildungsangebote

Unsere Familien-Bildungsurlaube finden z. B. an der Nord- und Ostseeküste, im Schwarzwald und anderen schönen Gegenden Deutschlands statt. An naturnahen Orten und in familienfreundlichen Häusern verknüpfen wir Bildung und Freizeit zu erlebnisreichen Tagen (während aller NRW-Schulferien und an vielen Wochenenden). Unsere Familien-Bildungswochenenden finden in NRW statt. Alle Seminar- und Kursangebote der PEV-Familienbildungsstätte finden Sie unter www.pevnw.de oder fordern Sie unsere Flyer an.

PEV-Weiterbildungsangebote und Kooperationen

Tagespflegepersonen-Qualifizierung nach DJI Curriculum, Fortbildungen für Erzieher*innen und/oder OGS-Mitarbeiter*innen, Kooperationsveranstaltungen mit Teams/Familien aus Familienzentren, Kitas, Elterninitiativen – auch in Dortmund: NRW Elternstart-Kurse in Koop. mit der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses. Wir sind offen für weitere Kooperationen!

Kontakt: PEV – Progressiver Eltern- und Erzieherverband NW e. V.
Frau Anke Dander, Hohenstaufenallee 1, 45888 Gelsenkirchen, Telefon: 0209 - 20 45 58, Fax: 0209 - 147 90 79, E-Mail: PEV-A.Dander@web.de

PEV
Familienbildung & mehr

Positives Erleben Verbindet.

PEV – Progressiver Eltern- und Erzieherverband NW e.V. · Anke Dander
Hohenstaufenallee 1 · 45888 Gelsenkirchen · Tel.: 0209-20 45 58 · Fax: 0209-147 90 79
E-Mail: pev-a.dander@web.de

GESUND-LEBEN

I Entspannung

Hatha Yoga am Morgen

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.00	**20.01.-29.06.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
22 Termine: 132,00 €	mittwochs	Brigitte Dethlefsen
Kurs 31.01	**31.08.-14.12.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
14 Termine: 84,00 €	mittwochs	Brigitte Dethlefsen

Intensiv-Yoga am Morgen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.02	**19.01.-28.06.2016**	**10:30-11:30 Uhr**
21 Termine: 84,00 €	dienstags	Brigitte Dethlefsen
Kurs 31.03	**30.08.-13.12.2016**	**10:30-11:30 Uhr**
13 Termine: 52,00 €	dienstags	Brigitte Dethlefsen

Yoga

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.04	**18.01.-27.06.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
21 Termine: 126,00 €	montags	Waltraud Hoffmann
Kurs 31.05	**29.08.-12.12.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
13 Termine: 78,00 €	montags	Waltraud Hoffmann

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.06	**18.01.-14.03.2016**	**16:30-18:00 Uhr**
9 Termine: 54,00 €	montags	Monika Jabs
Kurs 31.07	**29.08.-14.11.2016**	**16:30-18:00 Uhr**
9 Termine: 54,00 €	montags	Monika Jabs

Mit Achtsamkeit durch das neue Jahr

Ein entspannter und achtsamer Vormittag: Zuhören, abschalten, die Stille genießen und mit Freude in die kommenden Monate gehen. Lernen Sie durch verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen innere Ruhe und Gelassenheit, Balance und Wohlbefinden. (inkl. einem interessanten Snack).

AWO–Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.08	**30.01.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 24,50 €	Samstag	Heike Hülsmann

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 31.09	**06.02.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 24,50 €	Samstag	Heike Hülsmann

Entspannt durch den Berufsalltag

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

AWO–Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.10	**09.02.2016**	**18:00-20:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Dienstag	Sabine Rogalla

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 31.11	**08.03.2016**	**18:00-20:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Dienstag	Sabine Rogalla

Klangentspannung und Phantasiereise mit Klangschalen und Gongs

Einfach Abtauchen in die Tiefe, den Alltag hinter sich lassen: das können Sie bei einer Klangentspannung.

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.12	**31.03.-28.04.2016**	**17:30-19:00 Uhr**
5 Termine: 45,00 €	donnerstags	Erich Steinberger
Kurs 31.13	**20.10.-17.11.2016**	**17:30-19:00 Uhr**
5 Termine: 45,00 €	donnerstags	Erich Steinberger

Klang und Traum

Meditation und Entspannung bei harmonischen Klängen von Klangschalen und Gongs: Genießen Sie die feinen Schwingungen der Klangschalen und Gongs und kommen mit sich selbst wieder in Ein-Klang.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.14	**16.04.2016**	**14:00-16:15 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Erich Steinberger
Kurs 31.15	**26.11.2016**	**14:00-16:15 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Erich Steinberger

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

Kurs 31.16	**29.04.2016**	**16:00-17:30 Uhr**
1 Termin: 10,00 €	Freitag	Erich Steinberger
Kurs 31.17	**25.11.2016**	**16:00-17:30 Uhr**
1 Termin: 10,00 €	Freitag	Erich Steinberger

Autogenes Training

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.18	**22.02.-25.04.2016**	**19:30-21:00 Uhr**
8 Termine: 56,00 €	montags	Manuela Hluchnik
Kurs 31.19	**29.08.-07.11.2016**	**19:30-21:00 Uhr**
8 Termine: 56,00 €	montags	Manuela Hluchnik

Qi-Gong: auch für Senioren

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

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

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

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

Kurs 31.20	**25.02.-19.05.2016**	**17:30-18:30 Uhr**
10 Termine: 60,00 €	donnerstags	Maria Thon
Kurs 31.21	**01.09.-17.11.2016**	**17:30-18:30 Uhr**
10 Termine: 60,00 €	donnerstags	Maria Thon

Shiatsu: Muskel-Druck-Massage

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.22	**02.05.-30.05.2016**	**19:30-21:00 Uhr**
4 Termine: 28,00 €	montags	Manuela Hluchnik

Kurs 31.23	**14.11.-05.12.2016**	**19:30-21:00 Uhr**
4 Termine: 28,00 €	montags	Manuela Hluchnik

Entspannung für Mütter

Besonders Mütter müssen heutzutage viele Aufgaben gleichzeitig bewältigen und sind Erzieherin, Köchin, Hauswirtschafterin, Coach, Streitschlichterin, Krankenschwester, Partnerin, Schwiegertochter …

Wie Sie aus dem Stresskarussel aussteigen und etwas für sich tun können, zeigt eine Entspannungspädagogin in diesem Kurs.

AWO-Familienzentrum Bunte Welt, Mühlenstr. 19, 46238 Bottrop

Kurs 31.24	**03.03.-17.03.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
3 Termine: 15,00 €	donnerstags	Birgit Taube-Grohs

Entspannung pur in ländlicher Umgebung

Das Gute liegt so nah: Auf dem Bauernhof Sagel können Sie den Alltag hinter sich lassen. Durch verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Atemübungen, Fantasiereisen, PME, EFT) erleben Sie einen Tag, der Ihr Wohlbefinden fördert. Ein **„Bauernschmaus"** rundet das ganzheitliche Erlebnis ab. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Bauerhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kurs 31.25	**11.09.2016**	**14:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 25,00 € inkl. Lebensbeitrag	Sonntag	Sabine Nowak

Insel-Tag

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

Ein gesunder Snack rundet das Wellness-Erlebnis ab.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 31.26	**28.02.2016**	**10:00-17:00 Uhr**
1 Termin: 52,00 € inkl. Verpflegung	Sonntag	Birgit Taube-Grohs
Kurs 31.27	**13.11.2016**	**10:00-10:00 Uhr**
1 Termin: 52,00 € inkl. Verpflegung	Sonntag	Birgit Taube-Grohs

Entspannung am See

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

Unsere Leistungen:

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

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

Sprechen Sie uns an

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

Kurs 04.28	**10.06.-12.06.2016**	**Fr. Abend – So: Vormittag**
3 Tage: p. P. im Einzelzimmer: 165,00 €	Freitag bis Sonntag	NN
Kurs 04.29	**23.09.-25.09.2016**	**Fr. Abend – So: Vormittag**
3 Tage: p. P. im Einzelzimmer: 165,00 €	Freitag bis Sonntag	Birgit Taube-Grohs

II Info-Veranstaltungen

Homöopathie im Babyzimmer

Immer mehr Eltern haben erkannt, wie wichtig es ist, Beschwerden ihrer Kinder mit Mitteln und Methoden der Naturheilkunde zu behandeln, um so deren Selbstheilungskräfte anzuregen. An diesem Abend werden Tipps von einer Heilpraktikerin z. B. bei Zahnung, Blähung, Säuglingsschnupfen und 3-Monats-Koliken vorgestellt und wie sie als junge Mutter oder junger Vater helfen können.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.01	**17.11.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Donnerstag	Ursula Weiß

Homöopathie für Kinder

Homöopathie ist eine optimale Heilmethode für Kinder. Sie trainiert und stärkt die Selbstheilungskräfte, hat keine Nebenwirkungen und ermöglicht eine tiefgreifende Heilung bei akuten und chronischen Beschwerden verschiedenster Art. In der Veranstaltung werden neben Grundprinzipien der Homöopathie u.a. folgende Fragen thematisiert: Wie sieht der typische Verlauf einer homöopathischen Behandlung aus? Bei welchen Beschwerden kann ich mein Kind selbst behandeln? Was unterscheidet die akute von einer chronischen Behandlung? Welche homöopathischen Mittel können Sie in Notsituationen (z. B. Kopfverletzung, Verbrennung, Insektenstich usw.) selbständig Ihren Kind verabreichen?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 32.02	**09.03.2016**	**19:30-21:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Mittwoch	Dorothee Rüter
Kurs 32.03	**14.09.2016**	**19:30-21:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Mittwoch	Dorothee Rüter

Kinderkrankheiten natürlich behandeln

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.09	**31.03.2016**	**18:00-20:00 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

Die homöopathische Reiseapotheke

„Reisefieber" vor der Abfahrt, Übelkeit und Erbrechen während der Fahrt oder ein Sonnenbrand am Reiseziel: die Freude an einer Reise kann von vielen Erkrankungen getrübt werden. Wie helfe ich bei Erkältung, Durchfall oder Ohrenschmerzen?

Nach einer kurzen Einführung in die klassische Homöopathie wird eine homöopathische Reiseapotheke zusammengestellt.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.04	**01.06.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Ursula Weiß

Naturheilkundliche Hilfe in den Wechseljahren

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

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.05	**24.02.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Ursula Weiß

Kräuterwanderung: Wissen weiser Kräuterfrauen

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

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

Treffpunkt: Eingang Rheinelbe-Park, Virchowstraße, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 32.06	**22.05.2016**	**11:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Sonntag	Hannelore Gutberger

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Schüßler-Salze

Der Arzt Dr. Wilhelm Schüßler erkannte, dass viele Krankheiten durch einen Mangel an Mineralstoffen entstehen. Er verstand seine Therapie als Volksheilweise für die innere und äußere Anwendung. An diesem Abend wird erklärt, wie Schüßler-Salze wirken und bei welchen Symptomen und Krankheitsbildern sie eingesetzt werden können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 32.06-1	**11.05.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
1 Termin: 15,00 €	Mittwoch	Sabine Dormieden

Patientenverfügung und Vollmachten

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 32.07	**26.01.2016**	**16:00-17:30 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Dienstag	Kathrin Neisemeier

Einführung in das Betreuungsrecht

Der Kurs richtet sich an Personen, die
- sich für die Aufgabe als ehrenamtliche Betreuer interessieren,
- vor der Entscheidung stehen, eine Betreuung zu übernehmen,
- als ehrenamtlicher Betreuer bereits vor Gericht bestellt sind.

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.08	**28.01.2016**	**16:00-17:30 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Donnerstag	Kathrin Neisemeier

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

III Fitness und Sport

Tango Argentino

Tango Argentino wirkt sich nachhaltig auf die Gesundheit aus, baut Stress ab, macht experimentierfreudig und glücklich. Sie erleben:
· die ersten Schritte beim Führen und Geführt werden;
· eine aufrechte und entspannte Haltung;
· ausdrucksvolle und harmonische Bewegungsabläufe.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer regelmäßig fortgeführt werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.00	**14.02.2016**	**15:30-17:30 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Sonntag	Maria Siebert-Güner

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 33.01	**30.10.2016**	**15:30-17:30 Uhr**
1 Termin: 14,00 €	Sonntag	Maria Siebert-Güner

Baile Flamenco: Schnupperkurs

Der Flamenco steht für Leidenschaft, Stolz, Liebe und Leid. Der Flamencotanzstil ist Teil der Kultur der spanischen Gitanos und geprägt durch maurische, jüdische und spanische Einflüsse. In unserem Schnupperkurs können Sie den Rhythmus, die Fußtechnik sowie choreografische Ansätze kennenlernen.

Die Kursleiterin wurde in Jerez de la Frontera zertifiziert.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.02	**20.02.-21.02.2016**	**10:30-13.45 Uhr**
2 Termine: 29,00 €	Samstag und Sonntag	Berlinda Kleerbaum

Tanzkurs

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 33.03	**25.01., 22.02, 14.03.2016**	**20:15-21:45 Uhr**
3 Termine: 39,00 €* pro Paar	montags	Julia Beuse
Kurs 33.04	**11.04.-20.06.2016**	**20:15-21:45 Uhr**
8 Termine: 104,00 €* pro Paar	montags	Julia Beuse
Kurs 33.05	**26.09.-05.12.2016**	**20:15-21:45 Uhr**
10 Termine: 130,00 €* pro Paar	montags	Julia Beuse

* Wasser inklusive

Orientalischer Tanz

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

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Für Anfängerinnen: Workshop am Wochenende

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.06	**09.04.2016**	**10:30-13:45 Uhr**
1 Termin: 28,00 €	Samstag	Juana Schmickler

Für Fortgeschrittene: Für Tänzerinnen mit guten Vorkenntnissen!

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.07	**19.01.-28.06.2016**	**18:00-19:30 Uhr**
21 Termine: 120,75 €	dienstags	Juana Schmickler
Kurs 33.08	**30.08.-13.12.2016**	**18:00-19:30 Uhr**
13 Termine: 74,75 €	dienstags	Juana Schmickler

Taiko

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.09	**13.02.2016**	**11:00-15:00 Uhr**
1 Termin: 49,00 €	Samstag	Jürgen Klatt
Kurs 33.10	**26.11.2016**	**11:00-15:00 Uhr**
1 Termin: 49,00 €	Samstags	Jürgen Klatt

Zumba® der neue Trend!

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

Die Kursleiter/innen sind ausgebildete OFFICIAL ZUMBA® Instructors.

AWO-IMZ, Paulstraße 4, 45889 Gelsenkirchen

Kurs 33.11	**19.01.-15.03.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
9 Termine: 45,00 €	dienstags	Christian Boettcher
Kurs 33.12	**05.04.-28.06.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
12 Termine: 60,00 €	dienstags	Christian Boettcher
Kurs 33.13	**30.08.-04.10.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
6 Termine: 30,00 €	dienstags	Christian Boettcher
Kurs 33.14	**25.10.-13.12.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
7 Termine: 35,00 €	dienstags	Christian Boettcher

Städt. Familienzentrum, Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs 33.15	**20.01.-29.06.2016**	**11:15-12:15 Uhr**
22 Termine: 110,00 €	mittwochs	Julia Statz
Kurs 33.16	**31.08.-14.12.2016**	**11:15-12:15 Uhr**
14 Termine: 70,00 €	mittwochs	Julia Statz

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

ZUMBA®-Gold

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.17	**06.01.-16.03.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
11 Termine: 55,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.18	**06.04.-29.06.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
13 Termine: 65,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.19	**31.08.-05.10.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
6 Termine: 30,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.20	**26.10.-14.12.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
8 Termine: 40,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo

ZUMBA®-Gold: Mittleres Level

Für ZUMBA®-Gold Fortgeschrittene.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.21	**07.01.-17.03.2016**	**20:00-21:00 Uhr**
11 Termine: 55,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo
Kurs 33.22	**07.04.-30.06.2016**	**20:00-21:00 Uhr**
11 Termine: 55,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo
Kurs 33.23	**01.09.-06.10.2016**	**20:00-21:00 Uhr**
6 Termine: 30,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo
Kurs 33.24	**27.10.-15.12.2016**	**20:00-21:00 Uhr**
8 Termine: 40,00 €	donnerstags	Sylvia Grillo

ZUMBA® Fitness

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.25	**06.01.-16.03.2016**	**17:45-18:45 Uhr**
11 Termine: 55,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.26	**06.04.-29.06.2016**	**17:45-18:45 Uhr**
13 Termine: 65,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.27	**31.08.-05.10.2016**	**17:45-18:45 Uhr**
6 Termine: 30,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
Kurs 33.28	**26.10.-14.12.2016**	**17:45-18:45 Uhr**
8 Termine: 40,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo

Fitness mit Musik

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

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 33.29	**18.01.-27.06.2016**	**12:00-13:00 Uhr**
21 Termine: 69,30 €	montags	Melek Sahin
Kurs 33.30	**29.08.-12.12.2016**	**12:00-13:00 Uhr**
13 Termine: 42,90 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

Kurs 33.31	**21.01.-30.06.2016**	**17:30-18:30 Uhr**
20 Termine: 66,00 €	donnerstags	Kevser Özdemir
Kurs 33.32	**01.09.-03.12.2016**	**17:30-18:30 Uhr**
15 Termine: 49,50 €	donnerstags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

XXL-Gymnastik: Nicht nur für Vollschlanke

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit und ohne Übergewicht. Im Kreis Gleichgesinnter wird ein gelenkschonendes und wirbelsäulenfreundliches Ausdauerprogramm angeboten. Ein abwechslungsreicher Inhalt aus Wahrnehmungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen weckt und fördert den Spaß an der Bewegung.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.33	**14.01.-23.06.2016**	**18:50-19:50 Uhr**
20 Termine: 66,00 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.34	**25.08.-08.12.2016**	**18:50-19:50 Uhr**
14 Termine: 46,20 €	donnerstags	Silvia Schumacher

Fitness Gymnastik für Frauen

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.35	**13.01.-22.06.2016**	**19:00-20:00 Uhr**
22 Termine: 72,60 €	mittwochs	Silvia Schumacher
Kurs 33.36	**24.08.-30.11.2016**	**19:00-20:00 Uhr**
13 Termine: 42,90 €	mittwochs	Silvia Schumacher

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

Kurs 33.37	**20.01.-29.06.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
22 Termine: 110,00 €*	mittwochs	Hatice Yurt
Kurs 33.38	**31.08.-14.12.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
14 Termine: 70,00 €*	mittwochs	Hatice Yurt

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

Kurs 33.39	**22.01.-01.07.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
22 Termine: 110,00 €*	freitags	Hatice Yurt
Kurs 33.40	**02.09.-16.12.2016**	**9:00-10:30 Uhr**
14 Termine: 70,00 €*	freitags	Hatice Yurt

* Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

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

Kurs 33.41	**21.01.-30.06.2016**	**12:00-13:00 Uhr**
20 Termine: 72,00 €	donnerstags	NN
Kurs 33.42	**01.09.-15.12.2016**	**12:00-13:00 Uhr**
14 Termine: 50,40 €	donnerstags	NN

Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 33.43	**21.01.-30.06.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
20 Termine: 66,00 €	donnerstags	Melek Sahin
Kurs 33.44	**01.09.-15.12.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
14 Termine: 50,40 €	donnerstags	Melek Sahin
Kurs 33.45	**22.01.-01.07.2016**	**14:00-15:00 Uhr**
22 Termine: 72,60 €	freitags	Kevser Özdemir
Kurs 33.46	**02.09.-16.12.2016**	**14:00-15:00 Uhr**
14 Termine: 46,20 €	freitags	Kevser Özdemir

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, Eingang Knappenstraße, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 33.47	**21.01.-30.06.2016**	**17:00-18:30 Uhr**
20 Termine: 66,00 €	donnerstags	C. Hermann/H. Arslan
Kurs 33.48	**01.09.-15.12.2016**	**17:00-18:30 Uhr**
14 Termine: 46,20 €	donnerstags	C. Hermann/H. Arslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Faszien-Training

Faszie ist der medizinische Begriff für das Bindegewebe, das 20% des menschlichen Volumens ausmacht. Faszien durchziehen den ganzen Körper und umhüllen jede einzelne Muskelfaser, Faserbündel und den Muskel selbst und verbinden Muskeln, Sehnen und Knochen.

Die aktuelle Forschung misst dieser Gewebestruktur eine große Bedeutung zu: Faszien beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Durch unser Training werden die Faszien (wieder) geschmeidig und dehnbar, was sich spürbar auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Faszien-Trainerin.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.49	**19.01.-15.03.2016**	**18:30-19:30 Uhr**
9 Termine: 45,00 €	dienstags	Silvia Kaleske
Kurs 33.50	**05.04.-28.06.2016**	**18:30-19:30 Uhr**
12 Termine: 60,00 €	dienstags	Silvia Kaleske

Dumbbell-Speedbox-Training

Kraft- Ausdauer-Training: super-Fitness durch Wechsel von schnellem Punching zu heißen Speed Beats.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.56	**19.01.-28.06.2016**	**19::45-20:45 Uhr**
21 Termine: 105,00 €	dienstags	Silvia Kaleske
Kurs 33.57	**30.08.-13.12.2016**	**19:45-20:45 Uhr**
13 Termine: 65,00 €	dienstags	Silvia Kaleske

Sport und Integration

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 33.58	**21.01.-17.03.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
9 Termine: 29,70 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.59	**07.04.-30.06.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
11 Termine: 39,60 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.60	**01.09.-06.10.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
6 Termine:21,60 €	donnerstags	Silvia Schumacher
Kurs 33.61	**27.10.-15.12.2016**	**18:00-19:00 Uhr**
8 Termine: 28,80 €	donnerstags	Silvia Schumacher

Frauen-Fahrradkurs

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

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 33.62	**05.04.-03.05.2016**	**15:45-18:00 Uhr**
5 Termine: kostenlos	dienstags	Emel Kirlioglu
Kurs 33.63	**30.08.-27.09.2016**	**15:45-18:00 Uhr**
5 Termine: kostenlos	dienstags	Emel Kirlioglu

Frauenfahrrad-Kurs in Kooperation mit dem Projekt Schalker Nachbarschaft

Friedrich-Grillo-Schule, Grillostraße 63, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 33.64	**21.03.-24.03.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
4 Termine: kostenlos	Montag-Donnerstag	Isabelle Richert

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Hallenbad Boy, Welheimerstraße 64, 46238 Bottrop

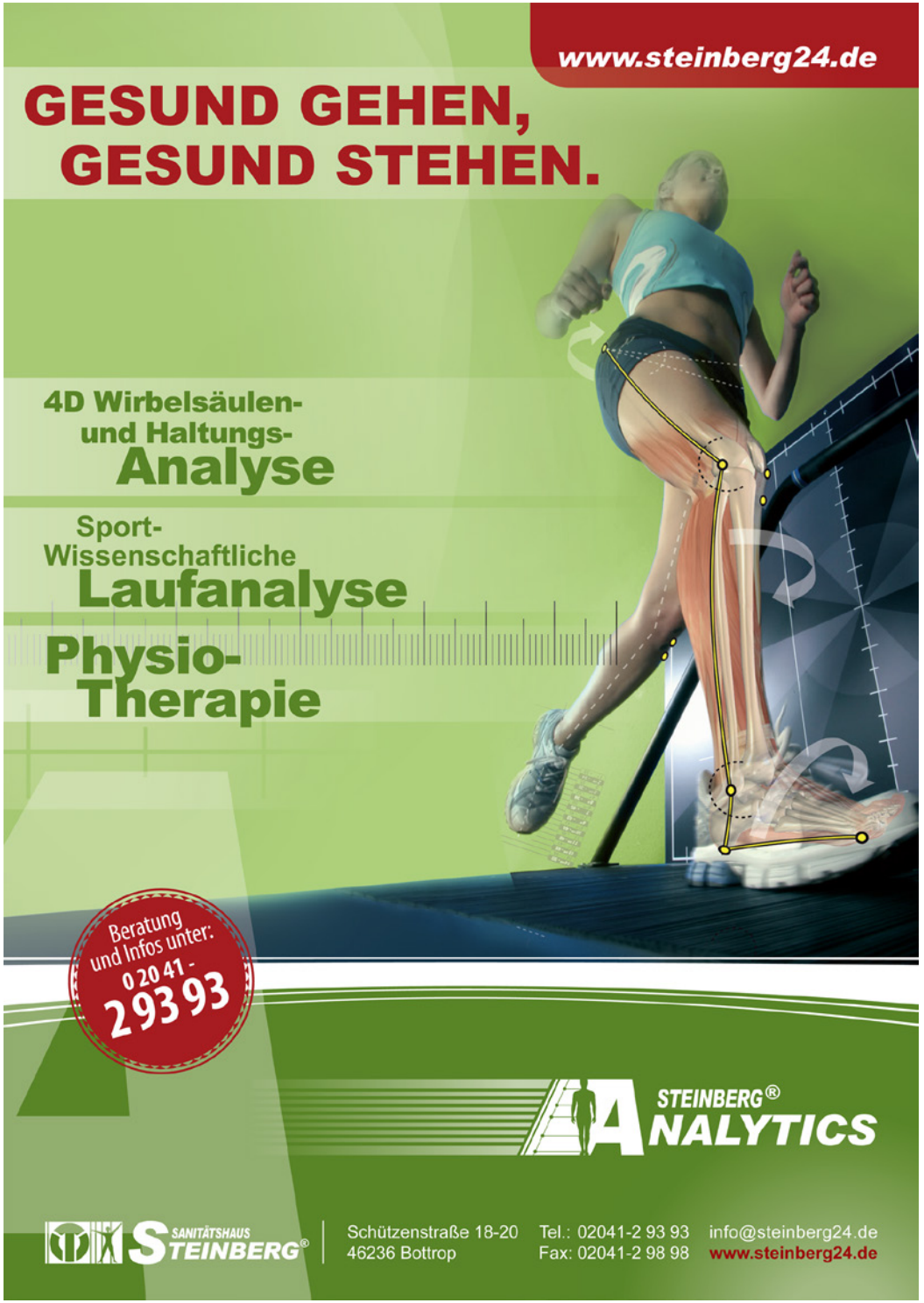
Kurs 33.65	**19.01.-15.03.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
9 Termine: 54,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 33.66	**05.04.-28.06.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
12 Termine: 72,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 33.67	**30.08.-04.10.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
6 Termine: 36,00 €	dienstags	Iris Adamiok
Kurs 33.68	**25.10.-13.12.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
7 Termine: 42,00 €	dienstags	Iris Adamiok

Fußball AG

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

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, Eingang Knappenstraße, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 33.69	**4. Donnerstag im Monat**	**18:30-20:30 Uhr**
kostenlos		B. Herzog-Deblaere



OSTERMANN
CENTRUM BOTTROP

Besuchen Sie uns auch online: ostermann.de

DEUTSCHLANDS VIELSEITIGES EINRICHTUNGS-CENTRUM!

IMMER EINE IDEE VORAUS -
5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM!

EINRICHTUNGSHAUS OSTERMANN

DAS FULL-SERVICE EINRICHTUNGS-CENTRUM.
Hier finden Sie für jeden Geschmack und für jedes Budget die optimalen Möbel. Überzeugen Sie sich selbst!

Alles sofort für Dein Zuhause
TRENDS by OSTERMANN

SOFORT WOHNEN.
Das Ideencenter, jung, cool, stylish, retro oder witzig. Wohnweisende Einrichtungsideen gleich zum Mitnehmen.

Design zum In-Preis!
LOFT by OSTERMANN

RÄUME NEU ERLEBEN
LOFT bietet Design-Möbel für alle, die sich so einrichten wollen, wie es ihrem eigenen Lebensstil entspricht.

Alles sofort fürs Kind
Baby TRENDS by OSTERMANN

ALLES SOFORT FÜRS KIND
Der Mega-Fachmarkt für unsere jüngsten Kunden. Das komplette Babysortiment von Autositz bis Kuscheltier.

KÜCHEN-FACHMARKT
KÜCHEN CENTRUM

1 CENTRUM, 4 WELTEN UND 1000 ALTERNATIVEN!
Alles unter einem Dach! Die ganze Welt der Küchen – präsentiert in 4 einzigartigen Fachbereichen.

Über 30.000 Artikel auf ostermann.de im Online-Shop

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!

OSTERMANN CENTRUM BOTTROP
Gewerbepark Bottrop Boy/Welheim an der B224 zwischen A2 u. A42, Ruhrölstr. 1
Telefon 0 20 41 - 4 74 20

Buslinie 260, Haltestelle Am Jugendkombihaus

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf ostermann.de
OSTERMANN

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG

KREATIV-LEBEN

Up-Cycling: alltägliche Gegenstände individuell verschönt

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

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.00	**05.03.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Anna Tax
Kurs 41.01	**12.11.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Anna Tax

Schmuck selbst hergestellt

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

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

Kurs 41.02	**20.04.+27.04.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
2 Termine: 18,00 € Zzgl. Materialkosten	mittwochs	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Stadtteilladen Bulmke-Hüllen, Wanner Str. 128, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 41.03	**12.03.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 13,50 € Zzgl. Materialkosten	Samstag	Josefa Kostanczak
Kurs 41.04	**19.11.2016**	**10:00-13:00 Uhr**
1 Termin: 13,50 € Zzgl. Materialkosten	Samstag	Josefa Kostanczak

Nähkurs

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.05	**18.01.-27.06.2016**	**19:00-21:15 Uhr**
21 Termine: 94,50 €	montags	Walburga Augustyn
Kurs 41.06	**29.08.-12.12.2016**	**19:00-21:15 Uhr**
13 Termine: 58,50 €	montags	Walburga Augustyn
Kurs 41.07	**19.01.-28.06.2016**	**19:00-21:15 Uhr**
21 Termine: 94,50 €	dienstags	Walburga Augustyn
Kurs 41.08	**30.08.-13.12.2016**	**19:00-21:15 Uhr**
13 Termine: 58,50 €	dienstags	Walburga Augustyn
Kurs 41.09	**21.01.-30.06.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
20 Termine: 120,00 €	donnerstags	Walburga Augustyn
Kurs 41.10	**01.09.-15.12.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
14 Termine: 84,00 €	donnerstags	Walburga Augustyn

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

Kurs 41.11	**13.01.-02.03.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
5 Termine: 50,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
Kurs 41.12	**06.04.-29.06.2015**	**09:00-12:00 Uhr**
7 Termine: 70,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
Kurs 41.13	**07.09.-05.10.2015**	**09:00-12:00 Uhr**
3 Termine: 30,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
Kurs 41.14	**02.11.-07.12.2015**	**09:00-12:00 Uhr**
4 Termine: 40,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan

Internationaler Nähkurs

Dikiş kursu – curso de costura – sewing course – kurs szywania …

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

Kurs 41.15	**21.01.-17.03.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
9 Termine: 90,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
Kurs 41.16	**07.04.-30.06.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
11 Termine: 110,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
Kurs 41.17	**01.09.-06.10.2015**	**09:00-12:00 Uhr**
6 Termine: 60,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
Kurs 41.18	**27.10.-15.12.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
8 Termine: 80,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan

Zzgl. Materialkosten

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs 41.19	**18.01.-27.06.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
21 Termine: 210,00 €	montags	Sebahat Cakan
Kurs 41.20	**29.08.-12.12.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
13 Termine: 130,00 €	montags	Sebahat Cakan
Kurs 41.21	**21.01.-30.06.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
20 Termine: 200,00 €	donnerstags	Aynur Kartal-Gökmen
Kurs 41.22	**01.09.-15.12.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
14 Termine: 140,00 €	donnerstags	Aynur Kartal-Gökmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Hohenfriedbergerstr. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kurs 41.23	**20.01.-29.06.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
22 Termine: 220,00 €	mittwochs	Aynur Kartal-Gökmen
Kurs 41.24	**31.08.-14.12.2016**	**09:00-12:00 Uhr**
14 Termine: 140,00 €	mittwochs	Aynur Kartal-Gökmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.25	**28.01.-25.02.2016**	**16:00-19:00 Uhr**
5 Termine: 50,00 €	donnerstags	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2 45899 Gelsenkirchen

Kurs 41.26	**02.02.-01.03.2016**	**17:00-19:15 Uhr**
5 Termine: 50,00 €	dienstags	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.27	**27.01.-24.02.2016**	**16:00-19:00 Uhr**
5 Termine: 50,00 €	mittwochs	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Schmuck Filzen

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.28	**10.03.2016**	**19:00-21:30 Uhr**
1 Termin: 12,00 € Zzgl. Materialkosten	Donnerstag	M. Preuß-Kampmann

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.28-1	**16.04.2016**	**10:00-12:30 Uhr**
1 Termin: 12,00 € Zzgl, Materialkosten	Samstag	M. Preuß-Kampmann

Workshop: Filzen

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

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

AWO-Familienzentrum Kleine Welt, Prosperstr. 204, 46238 Bottrop

Kurs 41.29	**18.02.-03.03.2016**	**17:00-19:00 Uhr**
3 Termine: 24,00 €	donnerstags	M. Preuß-Kampmann

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Malen kann jeder!

… denn jeder Mensch ist ein Künstler. Dies beweist in diesem Schnupperkurs der Maler Manfred Majek. Über die Technik des „doodlens" entsteht nach und nach ein eigenes Werk, wobei der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind. Mit Filzsstift, Fine-liner und Zeichenpapier wird gestartet, anschließend sind andere Materialien möglich. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer regelmäßig fortgeführt werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 41.30	**20.02.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Manfred Majek
Kurs 41.31	**08.10.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Manfred Majek

Schreibwerkstatt

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.32	**20.02.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Alexander Pentek
Kurs 41.33	**29.10.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Alexander Pentek

Russische Küche

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

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 41.34	**19.11.2016**	**11:00-15:30 Uhr**
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Sonntag	Bronislava Yermak

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 enthält eine Rezeptsammlung, um die Familie mit leckeren Gerichten zu verwöhnen. Bitte Kochschürze mitbringen! Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.35	**16.04.2016**	**15:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 13,00 €	Samstag	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 41.36	**12.03.2016**	**15:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 13,00 €	Samstag	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AKTIV-LEBEN

I Persönlichkeit

Farb- und Stilberatung für Damen: mein persönlicher Auftritt!

Ein guter persönlicher Eindruck und ein gepflegtes Äußeres sind auch Eintrittskarten für (beruflichen) Erfolg. Sie erhalten eine kurze Einführung in das Thema Farbenlehre/ Farbenpsychologie: Anschließend wird mit Analysetüchern bei jeder Teilnehmerin demonstriert, wie Farben wirken und worauf Sie bei der Farbauswahl achten sollten. Sie erhalten ein fachgerechtes, dezentes und individuelles Tages-Make-up für z. B. Vorstellungsgespräche. Bei der Stilkunde werden Schnitttechniken und Größenproportionen vorgestellt und besprochen.

Bitte bringen Sie aus Ihrer Garderobe ca. 5-6 Kleidungsstücke mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.00	**02.04.2016**	**10:00-16:00 Uhr**
1 Termin: 62,00 €	Samstag	Elke Weil
Kurs 51.01	**22.10.2016**	**10:00-16:00 Uhr**
1 Termin: 62,00 €	Samstag	Elke Weil

Techniken für typgerechtes Schminken

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

Bitte Schminkspiegel und vorhandene Schminkartikel mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.03	**27.02.2016**	**15:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Daniela Costalunga
Kurs 51.04	**19.11 .2016**	**15:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 18,00 €	Samstag	Daniela Costalunga

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

Kurs 51.05	**25.02.2016**	**16:00-19:00 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Elfriede Dikmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Eigen- und Fremdwahrnehmung: Mein Image!

Möchten Sie Ihre Stärken besser einsetzen oder Ihre Meinung klarer vermitteln? In diesem Seminar hinterfragen wir: Wie möchte ich wahrgenommen werden? Und: Wie werde ich tatsächlich wahrgenommen? Wir besprechen, welche Elemente zu einem nachhaltigen positiven Eindruck gehören und wie Sie Ihre Kommunikationsstrategien verbessern.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Seminar mit verschiedenen Themen und Methoden.

Bitte bringen Sie eine Zeitschrift (Mode, Klatsch etc.) mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.06	**09.04.2016**	**10:00-17:00 Uhr**
1 Termin: 62,00 €	Samstag	Elke Weil
Kurs 51.07	**29.10.2016**	**10:00-17:00 Uhr**
1 Termin: 62,00 €	Samstag	Elke Weil

Sicheres und souveränes Auftreten: Zeitgemäße Umgangsformen

Wie begrüße ich eine kleine Gruppe, bei in der ich zwei Personen kenne? Muss ich in der neuen Firma meinen Einstand feiern? Zahle ich Trinkgeld, obwohl ich unzufrieden war? Sicher kennen auch Sie Momente, in denen Sie unsicher waren oder sich unwohl fühlten. Ob im Beruf oder Privatleben: Ein sicheres Auftreten und zeitgemäße Umgangsformen garantieren einen guten Eindruck auf andere Menschen und positive Aufmerksamkeit. In diesem Seminar erfahren Sie vom Profi Wichtiges über Distanzzonen, Kommunikationsformen, Tischsitten, Smalltalk und vieles mehr, um Ihren persönlichen Auftritt zu optimieren und sympathisch, selbstsicher und souverän zu wirken.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.08	**16.04.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 38,00 €	Samstag	Elke Weil
Kurs 51.09	**05.11.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
1 Termin: 38,00 €	Samstag	Elke Weil

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | **Aktiv-Leben** | Senioren

Persönliche Wohlfühl-Strategien: Ernährung, Bewegung, Entspannung

Wohlbefinden hängt von mehreren Faktoren ab: das „Wohlfühlgewicht", Bewegung, Entspannung und ein bewusster Umgang mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich auch. auf unser Essverhalten aus. Doch wie kann ich es schaffen, z.B. bei Stress nicht direkt die ganze Tafel Schokolade zu essen, sondern ganz bewusst nur ein Stück, das aber mit Genuss?! Neben Informationen zur gesunden Ernährung werden praktikable Tipps zur Veränderung des Essverhaltens gegeben. Gemeinsam in der Gruppe wollen wir uns unterstützen und unser persönliches Ziel erreichen.

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.10	**20.01.-16.03.2016**	**19:00-20:00 Uhr**
9 Termine: 63,00 €	mittwochs	S. Grillo, M. Leßmann
Kurs 51.11	**31.08.-09.11.2016**	**19:00-20:00 Uhr**
9 Termine: 63,00 €	mittwochs	S. Grillo, M. Leßmann

Entscheidungen: „Soll ich es wirklich machen oder lass ich´s lieber sein?"

Das „innere" Team

Häufig stehen wir vor Entscheidungen oder Wahlmöglichkeiten, die sich auf unser weiteres Leben auswirken: Dabei bremsen uns oft innere Blockaden, die verhindern, dass wir etwas Neues wagen und das Alte hinter uns lassen. Wir zeigen in unserem Kurs nach den Grundlagen der Transaktionsanalyse, mit welchen Strategien Sie Ihr „inneres Team" versöhnen und zu einer guten Entscheidung finden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.12	**03.09.2016**	**09:30-13:00 Uhr**
1 Termin: 38,00 €	Samstag	Iris Wischermann

Loslassen, aber wie???

Kennen Sie den Ratschlag: „Lass los, dann geht es dir besser!"? Das ist leicht gesagt, aber wie soll man etwas loslassen, was einen gedanklich immer wieder beschäftigt oder gar belastet? Es gibt eine Visualisierungsmethode, die dabei hilft, verschiedenste Themen (Situationen, Gedanken, Verhaltensweisen etc.) loszulassen. Diese Methode wurde von der Psychologin Phyllis Krystal entwickelt. Sie ist einfach zu erlernen und zu großen Teilen selbstständig durchzuführen. Wichtig ist jedoch ein regelmäßiges tägliches 10-minütiges Üben über einen Zeitraum von zwei Wochen. Wie es funktioniert, zeigen wir in unserem Kurs.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.13	**17.02.-02.03.2016**	**18:00-20:30/ 20:00Uhr**
3 Termine: 70,00 €	mittwochs	Dorothee Rüter

Marshall B. Rosenberg: Grundlagen der einfühlenden und verbindenden Kommunikation

Probleme und Konflikte lassen Ärger und Frust entstehen. Der Psychologe und Mediator Marshall b. Rosenberg beschäftigte sich damit herauszufinden, was Menschen Kraft gibt, in schwierigen Situationen mit sich und anderen in einer einfühlenden Verbindung zu bleiben. Rosenberg nannte seine Art der Kommunikation auch „language oft he heart". In der einfühlenden und verbindenden Kommunikation geht es um das Erlernen und Erleben einer wertschätzenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 51.14	**08.03.-05.04.2016**	**18:00-20:15 Uhr**
3 Termine: 52,00 €	dienstags	Dagmar Müller

Selbstbehauptungs-/ Verteidigungs-Training für Mädchen und Frauen

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

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 51.15	**05.03.-12.03.2016**	**10:00-14:00 Uhr**
2 Termine: 54,00 €	samstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

II Sprachkurse

Deutsch für den Alltag

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

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

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

Kurs 52.00	**19.01.-28.06.2016**	**09:00-11:00 Uhr**
21 Termine: kostenlos	dienstags	Fatma Bilgi
Kurs 52.01	**30.08.-13.12.2016**	**09:00-11:00 Uhr**
13 Termine: kostenlos	dienstags	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

Kurs 52.03	**18.01.-27.06.2016**	**09:00-11:15 Uhr**
21 Termine: 126,00 €	montags	Emel Kirlioglu
Kurs 52.04	**29.08.-12.12.2016**	**09:00-11:15 Uhr**
13 Termine: 78,00 €	montags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs 52.05	**18.01.-27.06.2016**	**15:00-17:00 Uhr**
21 Termine: 126,00 €	montags	Emel Kirlioglu
Kurs 52.05	**29.08.-12.12.2016**	**15:00-17:00 Uhr**
13 Termine: 78,00 €	montags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen
Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.06	**02.02.-05.07.2016**	**09:30-11:45 Uhr**
21 Termine: 126,00 €	dienstags	Fatma Yücel
Kurs 52.07	**30.08.-13.12.2016**	**09:30-11:45 Uhr**
13 Termine: 78,00 €	dienstags	Fatma Yücel

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs 52.08	**19.01.-28.06.2016**	**11:00-13:15 Uhr**
21 Termine: 126,00 €	dienstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Schnupperkurs Spanisch

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

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.09	**28.05.2016**	**10:00-15:00 Uhr**
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Rebeca Imberg

English today

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die englische Sprache: Alltägliche Redewendungen, Grundbegriffe und einfache Sätze werden eingeübt.

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

Auf Wunsch bieten wir auch einen Kurs für Fortgeschrittene an!

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.10	**13.02.2016**	**10:00-15:00 Uhr**
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Stefanie Usuanlele

Schnupperkurs Russisch

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

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

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 52.11	**09.04.2016**	**10:00-15:00 Uhr**
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Bronislava Yermak
Kurs 52.12	**19.11.2016**	**10:00-15:00 Uhr**
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Bronislava Yermak

Arabisch für Anfänger

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

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer fortgeführt werden.

AWO-IMZ, Paulstraße 4, 45889 Gelsenkirchen Gelsenkirchen

Kurs 52.12	**21.01.-17.03.2016**	**17:00-18:30 Uhr**
9 Termine: 58,50 €	donnerstags	Samirah Abdallah

III PC-Kurse

Wir bieten in Gelsenkirchen und Bottrop folgende PC-Kurse an:

- Einführung in das Internet
- Word Grundkurs
- Excel-Grundkurs
- Tablet Einührung

Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an, damit wir für Sie das passende Angebot zusammenstellen können.

IV Fortbildungsreihen

Pädagogischer Klangarbeiter

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit Klangmaterial Kinder und Erwachsene fördern und unterstützen können oder das Klangmaterial präventiv einsetzen, um z.B. Stress oder Burn-Out-Symptomen vorzubeugen. Ziel der Fortbildungsreihe ist, durch theoretisches Wissen und praktische Übungen die Teilnehmer mit den Wirkungsweisen und den Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen vertraut zu machen, sodass sie diese in der Praxis situativ einsetzen können.

Die Fortbildung umfasst 84 Unterrichtseinheiten, die in sechs Wochen durchgeführt werden und endet mit der Zertifikatsvergabe „Pädagogischer Klangarbeiter“.

Kosten: 450,00 €

Termine auf Anfrage

U3-Fortbildung

Qualifizierung von Ergänzungskräften in Kindertageseinrichtungen

Durch das recht auf einen Betreuungsplatz für Kinder unter 3 Jahren ergeben sich neue Anforderungen an pädagogische Kräfte. In unserer Zusatzqualifikation werden Kinderpfleger/innen mit den besonderen Bedürfnissen von Kindern unter 3 Jahren vertraut gemacht, so dass das erworbene theoretische und praktische Wissen der Teilnehmer/innen erweitert wird. Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung der Entwicklung der Kinder im alltäglichen Miteinander. Die Fortbildung endet mit der Zertifikatsvergabe. Nähere Informationen gerne auf Anfrage

Kosten: 850,00 €

Termine auf Anfrage

V Termine

Kleidertausch-Markt

Wir setzen ein Zeichen gegen ausbeuterische Arbeitsbedingungen und Dumping-Preise in der Textilindustrie: Denn es muss nicht immer „neu“ sein!

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 man nicht mehr haben möchte.

Je nachdem, wie viele Sachen man mitbringt, darf man sich dafür bis zu 10 „neue“ Textilien aussuchen.

Die übriggebliebenen Kleidungsstücke/Accessoires werden über die AWO-Fundgrube an Menschen weitergegeben, die sie in schwierigen Lebenssituationen gut gebrauchen können. Anmeldung bis 2 Tage vorher möglich!

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 56.01	**12.03.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Samstag	Einlass ab 10:00 Uhr
Kurs 56.02	**29.10.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Samstag	Einlass ab 10:00 Uhr

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 56.03	**18.06.2016**	**11:00-13:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Samstag	Einlass ab 10:00 Uhr

Autoren-Lesung mit Alexander Pentek: Revier-Krimis

Der Autor der Revier Krimis liest aus seinen Büchern vor! Lassen Sie sich überraschen!

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 56.04.	**24.02.2016**	**19:00-20:30 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Mittwoch	Alexander Pentek

Frauen feiern fröhlich: Internationales Frauenfest

In Kooperation mit dem Projekt Schalker Nachbarschaft und Gelsensport laden wir alle Frauen unterschiedlicher Nationalität ein, um gemeinsam zu feiern!

Jede bringt etwas Leckeres zum Essen mit, so entsteht ein großes Buffet.

Bitte auch eigenes Geschirr mitbringen.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 56.05.	**Juni 2016**	**17:00-20:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Freitag	NN
Kurs 56.06.	**November 2016**	**17:00-20:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Freitag	NN

Spielplatzfest

In Kooperation mit der Schalker Nachbarschaft und der AWO-Familienbildung Spiel, Sport, Spaß für Groß und Klein.

Spielplatz, Grenzstraße/Overbeckstraße, 45881 Gelsenkirchen

-	**September 2016**	**17:00-20:00 Uhr**
1 Termin: kostenlos	Freitag	NN

AWO-Sommerfest

Als Abschluss der AWO-Aktionswoche findet am 18.06.2016 ein großes Sommerfest auf dem Eigen statt! Lassen Sie sich von der Vielfalt der AWO überraschen!

SENIOREN & SENIORINNEN

Gymnastik für Seniorinnen

Gymnastische Übungen in der Gruppe machen Spaß und halten fit!

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

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.01	**14.01.-30.06.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
18 Termine: 36,00 €	donnerstags	Karin Wolf-Müller
Kurs 61.02	**18.08.-08.12.2016**	**15:00-16:00 Uhr**
15 Termine: 30,00 €	donnerstags	Karin Wolf-Müller

Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.	**20.01.-29.06.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
22 Termine: 79,20 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm
Kurs 61.	**31.08.-14.12.2016**	**16:30-17:30 Uhr**
14 Termine: 50,40 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

AWO-Seniorenzentrum Deichstraße 77, 45889 Gelsenkirchen

Kurs 61.03	**ab dem 11.01.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
13 Termine: 42,00 €	2x pro Monat, montags	Silvia Schumacher
Kurs 61.04	**ab dem 22.08.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
8 Termine: 32,00 €	1x pro Monat, montags	Silvia Schumacher

Die Termine werden auf Nachfrage bekannt gegeben

Kinder & Jugendliche | Familien-Leben | Gesund-Leben | Kreativ-Leben | Aktiv-Leben | Senioren

Fit durch Seniorentanz

Mit dem Seniorentanz halten Sie Ihre Beweglichkeit, Herz- und Kreislaufsystem und Ihre Gedächtnisleistung in Schwung. Erleben Sie nach alten und neuen Tanzformen aus aller Welt Mitmachtänze, die auch im Sitzen ausgeführt werden können.

So bleiben Sie geistig und körperlich fit, lernen neue Menschen kennen und fördern Ihr Wohlbefinden. **Der Schnupperkurs kann auf Wunsch fortgeführt werden.**

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.05	**12.02.-26.02.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
3 Termine: 15,00 €	freitags	Gabriele Terjung
Kurs 61.06	**02.09.-16.09.2016**	**10:00-11:30 Uhr**
3 Termine: 15,00 €	freitags	Gabriele Terjung

YOGA-Elemente

Durch Elemente aus dem Yoga wird durch bewusst langsam ausgeführte Bewegungen eine allgemeine Kräftigung der Muskulatur trainiert. Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination werden gefördert und ein intensives Körpergefühl erreicht. Atemübungen und Entspannung ergänzen das Programm.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs kann auf Wunsch fortgeführt werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.07	**25.01.-22.02.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
5 Termine: 30,00 €	montags	Marita Wilaschek
Kurs 61.08	**29.08.-26.09.2016**	**15:00-16:30 Uhr**
5 Termine: 30,00 €	montags	Marita Wilaschek

Selbstverteidigungstraining

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.08 -1	**21.05.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Natalie Griehsel
Kurs 61.08-2	**08.10.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

Sturzprophylaxe

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.09	**12.03.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: ,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

Rollatorenschulung

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

Bitte Getränk mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.10	**21.05.2016**	**10:00-12:00 Uhr**
1 Termin: ,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

Gut aussehen im goldenen Alter

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

AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs 61.11	**09.03.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Elfriede Dikmen

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

Kurs 61.12	**12.04.2016**	**16:00-18:00 Uhr**
1 Termin: 12,50 €	Dienstag	Elfriede Dikmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Geistige Fitness: Fit sein – Fit bleiben!

Durch einfache Übungen aus dem „Ganzheitlichen Gedächtnistraining“, die großen Spaß machen, wird das Gedächtnis in Schwung gehalten.

Der Kurs kann als Schnupperkurs oder regelmäßiges Angebot stattfinden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs 61.13	**06.04.-29.06.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
13 Termine: 65,00 €	mittwochs	Tanja Reppenhagen
Kurs 61.14	**31.08.-05.10.2016**	**17:00-18:00 Uhr**
6 Termine: 30,00 €	mittwochs	Tanja Reppenhagen

Klangentspannung für Senioren

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

AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen

Kurs 61.15	**NN**	**15:00-16:30 Uhr**
1 Termin: 9,00 €	Freitag	Erich Steinberger

Andreas Güldenberg
AUMAUSSTATTUNG

Polsterei · Raumausstattermeister
Werkstatt für feine Polstermöbel

Händelstraße 5
46236 Bottrop

Tel. (0 20 41) 68 78 44
Fax (0 20 41) 68 79 44

BOTTROPER ORIGINALE...

... trifft man im Sportpark Stadtwald. Denn hier hält man sich seit 20 Jahren gesund und fit.

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

20 JAHRE
• alles für Gesundheit und Fitness
• beste Betreuung und modernste Konzepte
• nie versiegende Energie und tolle Atmosphäre
• und viele wunderbare Menschen
ORIGINAL BOTTROP.

20 Jahre Sportpark Stadtwald

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

www.sportpark-stadtwald.de

Unsere Kursleiter/innen

Name, Vorname	Qualifikation
Adamiok, Iris	Lizenz als Trainerin C in Schwimmen; Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Silber
Abdallah, Samirah	Kursleitung
Aslan, Hanife	Erzieherin, Übungsleiterin
Augustyn, Walburga	Näherin
Aydin, Müzeyyen	Übungsleiterin
Behrendt, Andrea	Dipl. Sozialpädagogin u.a.
Berger, Yvonne	Erzieherin
Beuse, Julia	Tanzsport-Trainerin
Bicer, Yasemin	Kursleitung
Bilgi, Fatma	Dipl.Sozialpädagogin
Boettcher, Christian	Zumba®-Trainer
Broll, Petra	Übungsleiterin
Brückmann, Pia	Erzieherin
Cakan, Sebahat	Näherin
Coskun, Yasemin	i. A. Erzieherin
Costalunga, Daniela	Fachkosmetikerin
Dethlefsen, Brigitte	Yoga-Lehrerin
Dikmen, Elfriede	Visagistin/Fachkosmetikerin
Dornieden, Sabine	Heilpraktikerin
Floegel, Yvonne	Ergotherapeutin mit eigener Praxis
Griehsel, Natalie	Übungsleiterin
Grillo, Sylvia	Official Zumba Gold®, Zumba®, Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr Instructor
Grünheit, Kornelia	Tagespflegeperson
Gutberger, Hannelore	Diplom Sozialarbeiterin, Fachkraft für angewandte Kräuterheilkunde
Herrmann, Claudia	Übungsleiterin
Herzog-Deblaere, Benjamin	Erzieher
Heyn-Schramm, Irene	Übungsleiterin
Hluchnik, Manuela	Entspannungspädagogin
Hoffmann, Waltraud	Diplom Sozialarbeiterin, Yoga-Lehrerin
Hülsmann, Heike	Entspannungspädagogin
Imberg, Rebeca	Spanisch-Lehrerin
Jabs, Monika	Entspannungspädagogin
Jacke, Nathalie	Diplom Pädagogin
Kaiser, Stephanie	Kursleitung
Kaleske, Silvia	Zumba®-Trainer
Kartal-Gökmen, Aynur	staatlich geprüfte bekleidungstechnische Assistentin
Kirlioglu, Emel	Übungsleiterin
Klatt, Jürgen	TAIKO-Lehrer
Kleerbaum, Belinda	Sozialpädagogin; zertifizierte Flamenco-Kursleitung
Kostanczak, Josefa	Schneiderin
Lettow, Bertram	Lehrer i.A.

Name, Vorname	Qualifikation
Lüddecke, Martina	Erzieherin, „Starke Eltern - Starke Kinder®"-Trainerin
Majek, Manfred	Künstler
Müller, Dagmar	Sozialarbeiterin
Neisemeier, Kathrin	Diplom Sozialarbeiterin
Nolting, Patricia	Tagespflegeperson
Nowak, Sabine	Entspannungspädagogin
Ochmann, Friedel	Musiker
Özdemir, Kevser	Übungsleiterin
Pellmann, Anna Maria	Sozialarbeiterin
Pentek, Alexander	Autor
Piduhn, Cirsten	Regisseurin/Quest Media Entertainment Services
Preuß-Kampmann, Manuela	Hobby-Filzerin
Reichard-Müller, Stefanie	Lehrerin für Begabtenförderung
Reinicke, Lothar	Lehrrettungsassistent
Reppenhagen, Tanja	Gedächtnistrainerin
Richert, Isabelle	Übungsleiterin
Rogalla, Sabine	Entspannungspädagogin
Rüter, Dorothee	Heilpraktikerin
Sagel, Burkhard	Tagespflegeperson
Sahin, Melek	Übungsleiterin
Schmickler, Juana	KL Orientalischer Tanz
Schumacher, Silvia	Übungsleiterin
Siebert-Güner, Maria	Bewegungspädagogin, Psychomotorik
Steinberger, Erich	Klangmassage-Praktiker nach Peter Heß, Reiki-Meister
Taube-Grohs, Birgit	Entspannungspädagogin
Tax, Anna	Kursleitung
Taytektin, Borcu	Folklore-Tanz-Leitung
Terjung, Gabriele	Übungsleiterin
Thon, Maria	Qi Gong Lehrerin, Übungsleiterin
Usuanleele, Stefanie	Lehrerin i.A.
Wallesch, Dieter	Musiker
Weil, Elke	Farb-, Stil- und Imageberaterin
Weiß, Ursula	Heilpraktikerin
Wilaschek, Marita	Übungsleiterin
Wischermann, Iris	Handelsfachwirt, Coach
Wolf-Müller, Karin	Erzieherin
Wormland, Sandra	Erzieherin
Yermak, Bronislava	Organisiationsfachfrau
Yurt, Hatice	Übungsleiterin
Ziebertz, Torsten	Vert.-Prof. Dr. Phil. Für Erziehungswissenschaften, H.-H.-Uni Düsseldorf

Kursübersicht

Titel Kurse 2016	Seite
Achtsamkeit	46
Aqua-Fitness	62
Autismus	40
Arabisch für Anfänger	77
Autogenes Training	48
Baile Flamenco: Schnupperkurs	54
Bauernhof in verschiedenen Jahreszeiten	14
Beauty-Workshop für Mädchen	16
Bindungstheorien	36
Bilinguale Erziehung	34
Berufswahl: Was könnte ich wollen?	17
Cajon - Workshop	15 & 32
Denkfüchse: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Grundschulkinder	12
„Der erste Eindruck entscheidet": Zeitgemäße Umgangsformen	16
Deutsch für den Alltag - Günlük kullanilan Almanca - German for everyday life - Alemán para la vida cotidiana	75
Die homöopathische Reiseapotheke	52
Dumbbell-Speedbox-Training	61
Eigen- und Fremdwahrnehmung: Mein Image!	72
Einführung in das Betreuungsrecht	53
Eltern-Kind Turnen	24
Eltern-Kind Schwimmen	24
Elternstart NRW	19
English today	76
Entscheidungen: "Soll ich es wirklich machen oder lass ich's lieber sein?"	73
Entspannt durch den Berufsalltag	46
Entspannung am See	50
Entspannung für Mütter	49
Entspannung pur in ländlicher Umgebung	49
Erste Hilfe am Kind	43
Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (ab 5 Jahren)	15
Farb- und Stilberatung für Damen: Mein persönlicher Auftritt!	71
Faszien-Training	60
Fit durch Seniorentanz	82
Fitness Gymnastik für Frauen	59
Fitness mit Musik	58
Folklore-Tanz	10
Frauen-Fahrradkurs	62
Fußball AG	62
Geo Caching	30
Geistige Fitness: Fit sein - Fit bleiben!	84
Gesund und günstig kochen	70
Gut aussehen im goldenen Alter	83
Haushaltsbuch	43
Gymnastik für Seniorinnen	81
Hilfe, meine Kinder streiten	35
Hatha Yoga am Morgen	45
Homöopathie für Kinder	51
Homöopathie im Babyzimmer	51
Insel-Tag	50
Intensiv-Yoga am Morgen	45
Internationaler Nähkurs	67
Kinderkrankheiten natürlich behandeln	51
Kitty Cat: English for kids	13
Klangentspannung für Eltern und Kinder	27
Klang und Traum	47
Klangentspannung für Senioren	84
Klangentspannung und Phantasiereise mit Klangschalen und Gongs	47
Kleine Zauberlehrlinge	12
Krabbelgruppe	22
Kürbisschnitzen	31
Konzentration durch Klang - Klangarbeit mit Kindern	12
Kräuterwanderung: Wissen weiser Kräuterfrauen	52
Lesestunde	13
Loslassen, aber wie???	74
Meilensteine der Entwicklung	38
Malen kann jeder!	69
Mein Kind kommt in die Schule	34
Maxi-Club	23
Mini-Club	23
Marshall B. Rosenberg: Kommunikation	74
Mit Achtsamkeit durch das neue Jahr	46
Mit den Kräuterdetektiven auf Schatzsuche	14
Nähen für Kinder (9-12 Jahre)	11
Nähkurs	66
Nähkurs: Entwirf deinen eigenen Style	16
Naturheilkundliche Hilfe in den Wechseljahren	52
Orientalischer Tanz	55
PC, Internet und co	35
Patientenverfügung und Vollmachten	53
Positive Erziehung	42
Persönliche Wohlfühl-Strategien	73
Resilienz	40
Qi-Gong: auch für Senioren	48
Rollatorenschulung	83
Russische Küche	69
Sauberkeitserziehung	39
Schmuck Filzen	68
Schmuck selbst hergestellt	65
Schnupperkurs Russisch	77
Schnupperkurs Spanisch	76
Schreibwerkstatt	69
Schwimmkurs	8
Selbstbehauptungs- Selbstverteidigungstraining für Vorschulkinder	10
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen und Frauen	74
Selbstverteidigung für Schulkinder (8-12 Jahre)	10
Sexualität	41
Selbstverteidigungstraining	82
Shiatsu: Muskel-Druck-Massage	48
Spiele für Regentage	39
Sicheres und souveränes Auftreten: Zeitgemäße Umgangsformen	72
Sport und Integration	61
Starke Eltern-Starke Kinder	42
Stark für die Schule!	11
Sturzprophylaxe	83
Taiko	56
Tango Argentino	54
Tanzen	9
Tanzkurs	54
Techniken für typgerechtes Schminken	71
Theaterwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren	11
Wenn die Monster kommen …	34
Turnen	7
Wie Kinder spielend schlau werden	33
Wie fördere ich mein Kind?	33
Vater-Kind gemeinsam aktiv und kreativ	28
UP-Cycling: Alltägliche Gegenstände individuell verschönt	65
Workshop: Filzen	68
XXL-Gymnastik: Nicht nur für Vollschlanke	59
Yoga	45
YOGA-Elemente	82
Zumba® Der neue Trend!	56
Zumba® Fitness	58
Zumba® Gold	57
Zumba für Mütter und Töchter	28
Zumba®-Gold: Mittleres Level	57

Beitrittsanmeldung

Werden auch Sie AWO-Mitglied!

Name .....

Vorname .....

Straße .....

PLZ / Ort .....

Geburtsdatum ..... Tel .....

Eintrittsdatum .....

Unterschrift .....

Als Monatsbeitrag zahle ich Euro:

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

jeweils ☐ ¼-jährlich ☐ ½-jährlich ☐ jährlich von meinem Konto

IBAN .....

BIC ..... zu Beginn des jeweiligen

Beitragszeitraums einzuziehen.

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

Unterschrift .....

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

ERGOTHERAPIE

Yvonne Floegel
Nordring 63
46240 Bottrop
Tel.: 02041 / 9968693

Floegel
Ergotherapie

Bobath Therapie
Handtherapie
ADHS Training
Marburger Konzentrationstraining
Training der Feinmotorik und Grafomotorik
Linkshänder Schreibtraining
Elternberatung zur
Entwicklungsförderung
Entspannungstraining
Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation
Yoga

Öffnungszeiten
Montag - Freitag
8.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

info@floegel-bottrop.de
www.floegel-bottrop.de

Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop

Familienbildung

Gladbeckerstr. 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

Unsere Bürozeiten
montags-mittwochs 10:00-15:30 Uhr
donnerstags 10:00-18:00 Uhr
freitags 10:00-13:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Unsere Bankverbindung
Kontoinhaber Arbeiterwohlfahrt
IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96
BIC WELADED1BOT