

## KINDER UND JUGENDLICHE

### ↳ **Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann. – alte Kinderspiele neu entdeckt**

Wir wollen in diesem Kurs mit Kindern im Alter von 3-6 Jahren fast vergessene Kinderspiele wieder spielen

**Städt. Familienzentrum Landeckerstr. 2, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs 11.521	17.11.-24.11.2017	14:30-16:00 Uhr
2 Termine: kostenlos	freitags	Margret Stark

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### ↳ **Tanzen für Kinder**

In diesem Kurs bewegen sich Kinder ab 4 Jahren nach Musik, lernen kleine Tänze und haben viel Spaß an verschiedenen Rhythmen.

**AWO Kita Budenzauber, Cleffstraße 10, 46240 Bottrop**

Kurs 11.251	06.09.-18.10.2017	15:00-15:45 Uhr
7 Termine: 25,50 €	mittwochs	Birgit Kern

### ↳ **Herz-JA**

Ein Kurs in dem das Thema „Herz“ von verschiedenen Seiten betrachtet wird.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 11.251	25.11.2017	10:00-13:30 Uhr
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Kristina Sophie Grohs

## KREATIV-LEBEN

### ↳ **Seifensieden**

Ihre Seife: individuell, selbst hergestellt, persönlich und ein schönes Mitbringsel.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 41.331	25.11.2017	15:00-18:00 Uhr
1 Termin: 15,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten	Samstag	Maria Kosar

### ↳ **Kochkurs: nicht nur für Singles**

Schlanke und gesunde Küche: Mediterrane Gerichte, verschiedene Eintöpfe und Pizza, Pasta & Co.

**Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstraße 15, 46238 Bottrop**

Kurs 41.411	19.09./26.09.2017 10.10.2017	16:30-18:00 Uhr
Pro Termin: 15,00 € zzgl. Lebensmittelbeitrag 8,00 € (5,00 € Bonus bei Buchung aller drei Termine)	dienstags	Margret Gaffga



Unterbezirk  
Gelsenkirchen/Bottrop

### ↳ **Schmuck selbst hergestellt**

**Städt. Familienzentrum, Weindorfstraße 35, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs 41.043	28.09.2017	17:00-20:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Donnerstag	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## FAMILIEN-LEBEN

### ↳ **Grenzen setzen! Aber wie?**

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

**Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs 22.154	12.10.2017	18:00-20:15 Uhr
1 Termin: kostenlos	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### **Arbeiterwohlfahrt**

#### **Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop**

##### Familienbildung

Gladbecker Str. 22    Grenzstr. 47  
46236 Bottrop    45881 Gelsenkirchen

Telefon: 02041-70949 23 oder 0209-4094 179

Fax: 02041-70949 21

E-Mail:

**Martina Lessmann**  
martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de

**Sandra Junker**  
awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de

Internet:

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



Unterbezirk  
Gelsenkirchen/Bottrop

# FAMILIENBILDUNG PROGRAMM 2017 2. HALBJAHR

## ZUSÄTZLICHE TERMINE

## FAMILIEN-LEBEN

### I Kurse für Eltern mit Kindern

#### ↳ Elternstart NRW: Das erste Jahr

Eltern mit Babys erfahren in diesem Kurs Wichtiges über die Entwicklung ihres Kindes, Schlafrituale, den Umgang im Alltag mit dem Baby und vieles mehr.

**Familienzentrum Kriemhildstraße 6 a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs 21.001	04.09.-02.10.2017	09:00-10:30 Uhr
5 Termine: kostenlos	montags	Pia Brückmann

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### ↳ Elternstart NRW: Die Welt mit allen Sinnen begreifen

Eltern erfahren, wie sie die Sinnesentwicklung ihres Babys fördern können.

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

Kurs 21.002	07.09.-05.10.2017	09:30-11:00 Uhr
5 Termine: kostenlos	donnerstags	Katja Siwczyk

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### ↳ Krabbel-Turnen

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.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 21.121	07.09.-14.12.2017	10:00-11:30 Uhr
13 Termine: 58,50 €	donnerstags	Petra Broll

## GESUND-LEBEN

### I Entspannung

#### ↳ Lach-Yoga

Lach-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 31.101	04.09.-04.12.2017 14-tägig	18:00-19:30 Uhr
7 Termine: 42,00 €	montags	Susanne Engel

#### ↳ Yogilates

Durch Elemente aus dem Yoga und Pilates wird Kraft für den Alltag getankt.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 31.061	04.09.-09.10.2017	10:00-11:30 Uhr
5 Termine: 30,00 €	montags	Monika Jabs

#### ↳ Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 31.12	06.11.-27.11.2017	10:00-12:00 Uhr
4 Termine: 26,00 €	montags	Monika Jabs

### III Fitness und Sport

#### ↳ Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 31.101	06.09.-13.12.2017	18:00-19:00 Uhr
13 Termine: 52,00 €	mittwochs	Sandra Junker

#### ↳ Rücken-Fit

Vorbeugung von Haltungs- und Rückenbeschwerden, Stärkung der Rückenmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Verbesserung des Wohlbefindens.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 31.102	04.09.-11.12.2017	17:45-18:45 Uhr
13 Termine: 52,00 €	mittwochs	Anne Leidenberger

#### ↳ Faszien-Training

Faszie ist der medizinische Begriff für das Bindegewebe, das 20 % des menschlichen Volumens ausmacht. Faszen durchziehen den ganzen Körper und umhüllen jede einzelne Muskelfaser, Faserbündel und den Muskel selbst und verbinden Muskeln, Sehnen und Knochen. Durch unser Training werden Faszen (wieder) geschmeidig und dehnbar.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs 31.103	05.09.-12.12.2017	19:30-20:30 Uhr
13 Termine: 60,00 €	dienstags	Silvia Kaleske

#### ↳ Zumba

Zumba® ist Spaß, einfach abschalten und sich treiben lassen und super effektiv!

**Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen**

Kurs 31.103	05.09.-12.12.2017	16:00-17:00 Uhr
13 Termine: kostenlos	dienstags	Katia José

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### ↳ Fitness mit Musik

Lateinamerikanische Rhythmen und trendige Pop-Musik garantieren Spaß an Bewegung, Fitness und Wohlbefinden.

**SPORTverein Fuhlenbrock, Herderstraße 8, 46242 Bottrop**

Kurs 33.322	06.09.-13.12.2017	16:00-17:00 Uhr
13 Termine: 52,00 €	dienstags	Katia José

## SENIOREN

#### ↳ Gut aussehen im goldenen Alter

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

**Plan B, Schalker Straße 168, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs 61.164	11.11.2017	10:00-12:00 Uhr
1Termin: 8,00 €	Samstag	Elfriede Dikmen

#### ↳ Rund um das Gedächtnis

Ein entspannter Nachmittag mit viel Spaß, Spielen, Übungen und Rätseln, die Ihr Gedächtnis in Schwung bringen und halten.

**Ortsverein Boy, Kraneburgstraße 50, 46240 Bottrop**

Kurs 61.102	25.10.2017	16:00-18:00 Uhr
1 Termin:	Mittwoch	Heike Hülsmann