



Unterbezirk  
Gelsenkirchen/Bottrop



## FAMILIEN- BILDUNG



KURSE  
2018



„ALL INCLUSIVE“  
IN DEN SCHNEE  
AB 25 €!

SKIHALLE  
BOTTROP



alpincenter Bottrop

www.alpincenter.com

Prosperstr. 299 – 301, 46238 Bottrop

Liebe Leserin, lieber Leser,

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns, Ihnen unser Kursprogramm 2018 vorstellen zu können. Unser Titelbild verdeutlicht das Motto für das Jahr: „**Erste Schritte wagen**“

Wir möchten Sie dabei unterstützen sowie ermutigen, erste Schritte zu wagen, Neues auszuprobieren und sich auf Abenteuer einzulassen. Denn Offenheit gegenüber neuen Möglichkeiten und lebenslanges Lernen sind die Antreiber für ein erfülltes Leben! Davon sind wir überzeugt.

Um diese Vorsätze zu leben, haben wir für Sie wieder vielfältige Kurse und Angebote zusammengestellt. Ob beim Eltern-Kind Turnen, im Französisch-Kurs oder den verschiedenen Kreativ- und Fitness- Angeboten: hier können Menschen in jedem Lebensalter Neues lernen, Kontakte knüpfen und „Zeit für sich“ erhalten.

Für uns ist die Familie der Ort, an dem „erste Schritte“ gemacht werden, ein Ort des Miteinanders, des Lernens und der Geborgenheit und der Ausdruck der Vielfältigkeit des Lebens. Wir möchten Mütter und Väter im Familienalltag begleiten, unterstützen und Ihnen zur Seite stehen. In dem Kapitel „Familien-Leben“ finden Sie Infoveranstaltungen und interessante Kurse für Mütter und Väter mit Kindern zu verschiedenen Themen, die durch die Kooperation mit vielen Familienzentren oftmals kostenlos angeboten werden können. Weiterhin bieten wir Ihnen praktische Hilfe, wie die Projekte **wellcome** und **Babyzeit-Partner** an, durch die Sie in der Baby- und Kleinkindphase eine unbürokratische Unterstützung erhalten. Ganz neu ist das Familientraining **Familie bilden**, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Wenn Sie sich für diese Projekte interessieren, sprechen Sie uns einfach an.

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

Wichtig zu wissen:

**Alle unsere Angebote sind offen für alle Menschen!**

**Finanzielle Gründe sollen kein Hindernis für die Teilnahme an unseren Kursen sein, sprechen Sie uns im Bedarfsfall an.**

Wir wünschen Ihnen ein entspanntes Jahr 2018, in dem Sie Neues ausprobieren und Altbewährtes genießen können 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 alle interessierten Menschen – unabhängig von Herkunft oder Religion.**

### 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](http://www.awo-gelsenkirchen.de) / [www.awo-bottrop.de](http://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, Gladbeckerstr. 22, 46236 Bottrop** einzahlen. Die Kursgebühr muss spätestens 10 Tage vor Kursbeginn auf dem Konto der AWO eingegangen sein.

### Ermäßigung

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

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

### Rücktritt

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

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

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

### Unsere Kursleiter/innen

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

### Haftung

Die AWO-Familienbildung haftet nicht für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum. Anspruch auf einen bestimmten Raum bei dem besuchten Kurs besteht nicht. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an unseren Kursen auf eigene Gefahr geschieht. Bitte sprechen Sie bei eventuellen gesundheitlichen Problemen vorher mit Ihrem Arzt.

### Datenschutz

Innerhalb der AWO-Familienbildung werden die 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 Ansprechpartnerinnen

#### Sandra Junker

Verwaltung  
02041-70949 23 oder  
0209-4094 179

#### Martina Leßmann

Leitung  
02041-70949 24 oder  
0209-4094 179



# Inhalt

<b>KINDER &amp; JUGENDLICHE</b> .....	07
I Kinder .....	07
II Jugendliche .....	15
<b>FAMILIEN-LEBEN</b> .....	19
I Kurse für Eltern mit Kindern .....	19
II Eltern-Themen .....	29
<b>GESUND-LEBEN</b> .....	41
I Entspannung .....	41
II Infoveranstaltungen .....	47
III Fitness und Sport .....	50
<b>KREATIV-LEBEN</b> .....	61
<b>AKTIV-LEBEN</b> .....	69
I Persönlichkeitsentwicklung .....	69
II Sprachkurse .....	73
III Termine .....	76
<b>SENIOREN &amp; SENIORINNEN</b> .....	79
Unsere Kursleiter/innen .....	84
Eine alphabetische Auflistung unserer Kurse finden Sie ab Seite .....	85

# KINDER & JUGENDLICHE

## I Kinder

### Turnen

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



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

<b>Kurs 11.00</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>14:00-15:00 Uhr</b>
21 Termine: 69,30 €	dienstags	NN
<b>Kurs 11.01</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
21 Termine: 69,30 €	dienstags	NN

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

**Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 11.02</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
21 Termine: 69,30 €	montags	Melek Sahin
<b>Kurs 11.03</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
13 Termine: 42,90 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

<b>Kurs 11.04</b>	<b>19.01.-06.07.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
22 Termine: 72,60 €	freitags	Melek Sahin
<b>Kurs 11.05</b>	<b>07.09.-14.12.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
13 Termine: 42,90 €	freitags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

### 5 bis 6-jährige Kinder

<b>Kurs 11.06</b>	<b>19.01.-06.07.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
22 Termine: 72,60 €	freitags	Melek Sahin
<b>Kurs 11.07</b>	<b>07.09.-14.12.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
13 Termine: 42,90 €	freitags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

### Bewegung macht fit

Durch Bewegungsspiele wird die Fitness gefördert.

#### AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

<b>Kurs 11.08</b>	<b>17.01.-14.02.2018</b>	<b>10:00-11:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	mittwochs	Ramazan Inci

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

<b>Kurs 11.10</b>	<b>16.01.-20.03.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
10 Termine: 55,00 €	dienstags	NN
<b>Kurs 11.11</b>	<b>10.04.-03.07.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
11 Termine: 60,50 €	dienstags	NN
<b>Kurs 11.12</b>	<b>04.09.-09.10.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
6 Termine: 33,00 €	dienstags	NN
<b>Kurs 11.13</b>	<b>30.10.-11.12.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
7 Termine: 38,50 €	dienstags	NN
<b>Kurs 11.18</b>	<b>19.01.-23.03.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
10 Termine: 55,00 €	freitags	Brigitte Kolberg

<b>Kurs 11.19</b>	<b>13.04.-06.07.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
12 Termine: 66,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.20</b>	<b>07.09.-12.10.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
6 Termine: 33,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.21</b>	<b>02.11.-14.12.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
7 Termine: 38,50 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.211</b>	<b>19.01.-23.03.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
10 Termine: 55,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.212</b>	<b>02.11.-14.12.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
7 Termine: 38,50 €	freitags	Brigitte Kolberg

### Bronze- und Silberabzeichen-Kurs

<b>Kurs 11.14</b>	<b>19.01.-23.03.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
10 Termine: 55,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.15</b>	<b>13.04.-06.07.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
12 Termine: 66,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.16</b>	<b>07.09.-12.10.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
6 Termine: 33,00€	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 11.17</b>	<b>02.11.-14.12.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
7 Termine: 38,50 €	freitags	Brigitte Kolberg

### 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-Kindergarten Budenzauber, Cleffstr. 10, 46240 Bottrop

<b>Kurs 11.22</b>	<b>17.01.-21.03.2018</b>	<b>15:15-16:00 Uhr</b>
9 Termine: 31,50 €	mittwochs	Birgit Kern
<b>Kurs 11.23</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>15:15-16:00 Uhr</b>
13 Termine: 45,50 €	mittwochs	Birgit Kern

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

<b>Kurs 11.24</b>	<b>15.01.-19.03.2018</b>	<b>15:00-15:45 Uhr</b>
9 Termine: 31,50 €	montags	Birgit Kern

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

<b>Kurs 11.25</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>15:00-15:45 Uhr</b>
12 Termine: 42,00 €	montags	Birgit Kern

**Selbstverteidigung für Kinder**

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

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

<b>Kurs 11.27</b>	<b>09.05.-13.06.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	mittwochs	Nathalie Griehsel
<b>Kurs 11.28</b>	<b>20.01.-24.03.2018</b>	<b>10:00-11:00 Uhr</b>
10 Termine: 50,00 €	samstags	Daniel Behrendt
<b>Kurs 11.29</b>	<b>08.09.-24.11.2018</b>	<b>10:00-11:00 Uhr</b>
10 Termine: 50,00 €	samstags	Daniel Behrendt

**Mut tut gut: Power kids**

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

In unserem Kurs lernen Kinder im Alter von 6-10 Jahren, mutig „nein“ zu sagen, Konflikte auszutragen und stark im Streit zu werden. Eigene Stärken werden gefördert und die „Macht der Stimme“ spielerisch ausprobiert.

Die Eltern erhalten Informationen, wie sie die Inhalte des Kurses zu Hause weitervermitteln können.

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

<b>Kurs 11.30</b>	<b>03.-17.02.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
3 Termine: 45,00 €	samstags	E. Schmode-Hettenberger
<b>Kurs 11.31</b>	<b>03.-17.11.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
3 Termine: 45,00 €	samstags	E. Schmode-Hettenberger

**Selbstverteidigung international**

Vorschulkinder aus verschiedenen Ländern mit und ohne Migrationserfahrung lernen sich kennen, stärken ihr Selbstwertgefühl und erlernen Techniken der Selbstbehauptung und der Konfliktlösung.

**AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 11.32</b>	<b>16.01.-13.02.2018</b>	<b>10:00-12:15 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	dienstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

**Knigge for kids**

Rücksichtnahme, Höflichkeit und einen respektvollen Umgang miteinander erlernen Kinder im Alter von 5-6 Jahren in diesem Kurs.

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

<b>Kurs 11.321</b>	<b>02.06.-30.06.2018</b>	<b>10:00-11:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	samstags	Daniel Behrendt

**Kreative Entspannung**

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



**Für Kinder im Alter von 7-10 Jahren.**

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

<b>Kurs 11.33</b>	<b>10.03.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,50 €	Samstag	Luisa Leßmann
<b>Kurs 11.34</b>	<b>10.11.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,50 €	Samstag	Luisa Leßmann

### Spule, Garn und zugenäht

#### Nähkurs für Kinder (8-12 Jahre)

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



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

<b>Kurs 11.35</b>	<b>03.11.-24.11.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
4 Termine: 36,00 €	samstags	NN

### Filzen für Kinder (6-10 Jahre)

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

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

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

<b>Kurs 11.36</b>	<b>17.03.2018</b>	<b>10:00-12:30 Uhr</b>
1 Termin: 9,00 € zzgl. Materialkosten	Samstag	M. Preuß-Kampmann

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

#### AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

<b>Kurs 11.37</b>	<b>05.06.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 €	Dienstag	Hannelore Gutberger
<b>Kurs 11.38</b>	<b>11.09.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 €	Dienstag	Hannelore Gutberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

### Dinner for kids

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

#### Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

<b>Kurs 11.39</b>	<b>10.03.2018</b>	<b>10:00-14:00 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs
<b>Kurs 11.391</b>	<b>03.11.2018</b>	<b>10:00-14:00 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Birgit Taube-Grohs

Zzgl. 5,00 € Lebensmittelbeitrag

### Rund um Halloween

Heute dreht sich alles um Halloween: wir basteln gruselige Partydeko und spielen Halloween-Spiele. Inklusive Schminktipp, Snacks (Gruselfinger, siehe Foto) und schreckliche Getränke (Augensuppe).



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

<b>Kurs 11.40</b>	<b>20.10.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,50 €	Samstag	Luisa Leßmann

### Kitty Cat: English for kids

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

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

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

<b>Kurs 11.41</b>	<b>15.01.-19.03.2018</b>	<b>14:30-15:15 Uhr</b>
9 Termine: 36,00 €	montags	Ezgi Özkaya
<b>Kurs 11.411</b>	<b>15.01.-19.03.2018</b>	<b>15:15-16:00 Uhr</b>
9 Termine: 36,00 €	montags	Ezgi Özkaya

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

### Bonjour: Französisch für Kinder

Eine Muttersprachlerin führt Kinder im Alter von 4-6 Jahren spielerisch in die französische Sprache ein: baguette, croissant et pommes frites!



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

<b>Kurs 11.42</b>	<b>24.02.-24.03.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
5 Termine: 30,00 €	Samstags	Virginie Baar
<b>Kurs 11.43</b>	<b>01.09.-29.09.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
5 Termine: 30,00 €	Samstags	Virginie Baar

### Lesestunde

Lesen, Vorlesen und durch kleine Geschichten einen Zugang zur Sprache und zum sprachlichen Verstehen erhalten Kinder im Vorschulalter.

#### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 11.44</b>	<b>19.01.-06.07.2018</b>	<b>16:00-18:00 Uhr</b>
kostenlos	Donnerstags	Elfriede Dikmen

Die Kursgebühr wird vom Projekt Schalker Nachbarschaft übernommen.

#### AWO-Familienzentrum Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

<b>Kurs 11.45</b>	<b>15.01.-12.02.2018</b>	<b>13:30-15:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	Montags	Elfriede Dikmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## II Jugendliche

### Selbstverteidigung

Ihr lernt einfache Abwehr- und Befreiungstechniken sowie verschiedene Präventionsmöglichkeiten und den Einsatz von Hilfsmitteln, um potentielle Gefahrensituationen zu entschärfen.

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

<b>Kurs 12.00</b>	<b>20.01.-24.03.2018</b>	<b>11:15-12:45 Uhr</b>
10 Termine: 50,00 €	Samstags	Daniel Behrendt
<b>Kurs 12.01</b>	<b>08.09.-24.11.2018</b>	<b>11:15-12:45 Uhr</b>
10 Termine: 50,00 €	Samstags	Daniel Behrendt

### Chill out

Schule und Job sind oft stressig und erfordern gute Nerven. Die Entspannungstrainerin zeigt euch, welche Techniken helfen, um bei Stress und in aufregenden Situationen relaxed zu bleiben.

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

<b>Kurs 12.02</b>	<b>06.03.2018</b>	<b>18:00-20:00 Uhr</b>
1 Termin: 8,00 €	Dienstag	Birgit Taube-Grohs
<b>Kurs 12.03</b>	<b>14.11.2018</b>	<b>18:00-20:00 Uhr</b>
1 Termin: 8,00 €	Mittwoch	Birgit Taube-Grohs

### Lach-Yoga (Schnupperkurs)

... auf ungewöhnliche Art zu einer positiven Lebenseinstellung!

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

<b>Kurs 12.04</b>	<b>21.04.2018</b>	<b>14:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Susanne Engel
<b>Kurs 12.05</b>	<b>10.11.2018</b>	<b>14:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Susanne Engel

### Angst lass nach!

Viele Menschen haben Angst vor bestimmten Situationen oder Ereignissen: Angst vor dem Vorstellungsgespräch, vor dem ersten Date, vor Hunden oder Katzen sind nur einige davon. Manchmal kann die Angst sogar hemmend sein und sich im Kopf alles um sie drehen. In unserem Kurs wird gezeigt, wie mit Ängsten umgegangen werden kann und wie sie positiv genutzt werden können.

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

<b>Kurs 12.06</b>	<b>04.06.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 €	Montag	Zeliha Dogan
<b>Kurs 12.07</b>	<b>24.11.2018</b>	<b>12:00-14:15 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Zeliha Dogan

### Spooky-Film im Herbst

Nebel, Halloween und gruselige Gestalten: das alles kann man im Herbst erleben!

Darum möchten wir in den Herbstferien auf dem **Bauernhof Sagel** mit der Firma **Quest Media and Entertainment Service** einen Film drehen, zu dem ihr selbst das Drehbuch erstellen und mitspielen könnt.



Hierzu suchen wir **Darsteller/innen, Bühnenbildner/innen, Kostümhersteller/innen und ganz viele fleißige und interessierte Filmemacher/innen.**

Der Film wird im AWO-Begegnungszentrum vor großem Publikum vorgeführt.

**Bei Interesse wendet euch an Martina Leßmann, Tel. 02041/ 70949-24 oder 0209/ 4094-179**



www.sparkasse.de



**Wir fördern wirtschaftliche, gesellschaftliche, sportliche und kulturelle Aktivitäten.**



Wenn's um Geld geht  
Ihre Sparkassen Bottrop und Gelsenkirchen

## Tierfreundliche Landwirtschaft

Tiere sind Teil unseres Lebens, wir schätzen sie und legen großen Wert auf ihr Wohl durch ein unbeschwertes Aufwachsen Sie unterstützen mit uns eine **regionale, tierfreundliche und familiäre Landwirtschaft.**

**Fleisch vom Rind, Schwein und Hühnchen aus natürlicher Weidehaltung direkt vom Bauern.**

Nur im Online Shop unter:  
**Tierfreundliche-Landwirtschaft.de**



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](http://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 Knappschafts-Krankenhauses. 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](mailto:PEV-A.Dander@web.de)



Positives Erleben Verbindet

**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](mailto:pev-a.dander@web.de)

# FAMILIEN-LEBEN

## I Kurse für Eltern mit Kindern

### Elternstart NRW

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?

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

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

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



### Elternstart NRW: Baby-Musik

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

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



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

Elternstart NRW		
<b>Kurs 21.00</b>	<b>16.01.-13.02.2018</b>	<b>13:00-14:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	dienstags	Andrea Behrendt
Baby-Musik		
<b>Kurs 21.01</b>	<b>18.01.-22.03.2018</b>	<b>13:00-14:30 Uhr</b>
10 Termine: 60,00 €	donnerstags	Andrea Behrendt

### Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18 a, 45894 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.02</b>	<b>06.02.-06.03.2018</b>	<b>14:30-16:00 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	dienstags	Andrea Behrendt
<b>Kurs 21.03</b>	<b>06.11.-04.12.2018</b>	<b>14:30-16:00 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	dienstags	Andrea Behrendt

### Elternstart NRW: Fit dank Baby

#### Für Babys 3-8 Monate

Dieser Kurs vereint zweierlei: **Fitnessstraining** für die Mamas und **spielerische Übungen für die Babys**. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen; Langeweile kommt so garantiert nicht auf. Nur in einer solch lockeren und entspannten Atmosphäre kann dann auch ein effektives Training stattfinden. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse.

Die erforderlichen Gurte für die Babys werden gestellt.

#### Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstraße 15, 46238 Bottrop

<b>Kurs 21.04</b>	<b>02.02.-02.03.2018</b>	<b>13:00-14:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	freitags	Katharina Nowak
<b>Kurs 21.05</b>	<b>05.09.-10.10.2018</b>	<b>13:00-14:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	mittwochs	Katharina Nowak

### Elternstart NRW: Krabbelturmen

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

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

<b>Elternstart NRW</b>		
<b>Kurs 21.06</b>	<b>18.01.-15.02.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	donnerstags	Petra Broll
<b>Kurs 21.07</b>	<b>06.09.-04.10.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	donnerstags	Petra Broll

<b>Anschlusskurs Krabbelturmen</b>		
<b>Kurs 21.08</b>	<b>20.02.-05.07.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
16 Termine: 64,00 €	donnerstags	Petra Broll
<b>Kurs 21.09</b>	<b>11.10.-13.12.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
6 Termine: 24,00 €	donnerstags	Petra Broll

### Elternstart NRW: Singen, Spielen, Spaß

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

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

<b>Kurs 21.10</b>	<b>02.02.-02.03.2018</b>	<b>09:30-11:00 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	freitags	Emel Kirlioglu
<b>Kurs 21.11</b>	<b>07.09.-05.10.2018</b>	<b>09:30-11:00 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	freitags	Emel Kirlioglu

### Elternstart NRW: Baby's erstes Jahr

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

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

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



#### Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstraße 15, 46238 Bottrop

<b>Kurs 21.12</b>	<b>07.02.-07.03.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	mittwochs	Sati Kayabahsi
<b>Kurs 21.13</b>	<b>05.09.-10.10.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	mittwochs	Sati Kayabahsi

## Plan B, Schalker Straße 168, 45881 Gelsenkirchen



<b>Kurs 21.14</b>	<b>14.02.-14.03.2018</b>	<b>9:00-10:30 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	mittwochs	NN

### Spielkreis

#### Für Kinder von 1-3 Jahren

Mütter treffen sich mit ihren Kleinkindern und tauschen sich in gemütlicher Runde über aktuelle Themen aus.

#### Städt. Familienzentrum Munscheidstraße 12, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.17</b>	<b>Start: 10.01.2018</b>	<b>15:30-17:00 Uhr</b>
10 Termine: 60,00 €	mittwochs zweiwöchig	NN

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Mini-Club: Unter zwei schon dabei!

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

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

<b>Kurs 21.18</b>	<b>16.01.- 03.07.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
21 Termine: 105,00 €	dienstags	Pia Brückmann
<b>Kurs 21.19</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
13 Termine: 65,00 €	dienstags	Pia Brückmann

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Hand in Hand übernommen.

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

<b>Kurs 21.20</b>	<b>19.01.-06.07.2017</b>	<b>9:00-10:30 Uhr</b>
22 Termine: 110,00 €	donnerstags	Pia Brückmann
<b>Kurs 21.21</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>9:00-10:30 Uhr</b>
12 Termine: 60,00 €	donnerstags	Pia Brückmann

### Eltern-Kind-Schwimmen

#### Für Kinder ab 3 Jahren

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



#### Hallenbad Boy, Welheimerstraße 64, 46238 Bottrop

<b>Kurs 21.23</b>	<b>13.04.-06.07.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
12 Termine: 84,00 €	freitags	Brigitte Kolberg
<b>Kurs 21.24</b>	<b>07.09.-12.10.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
6 Termine: 42,00 €	freitags	Brigitte Kolberg

### Eltern-Kind-Turnen: Spiel, Sport, Spaß

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

#### Natürlich sind auch Großeltern herzlich willkommen!

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

<b>Kurs 21.25</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>9:30-10:30 Uhr</b>
21 Termine: 84,00 €	montags	Petra Broll
<b>Kurs 21.26</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>9:30-10:30 Uhr</b>
13 Termine: 52,00 €	montags	Petra Broll

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Für Babys ab 9 Monaten</b>		
<b>Kurs 21.27</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>9:15-10:15 Uhr</b>
21 Termine: 84,00 €	dienstags	Petra Broll
<b>Kurs 21.28</b>	<b>05.09.-12.12.2017</b>	<b>9:15-10:15 Uhr</b>
12 Termine: 48,00 €	dienstags	Petra Broll

#### Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.29</b>	<b>17.01.-04.07.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
22 Termine: 88,00 €	mittwochs	Melek Sahin

<b>Kurs 21.30</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
13 Termine: 52,00 €	mittwochs	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### Städt. Familienzentrum Plutostraße 64, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.31</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
20 Termine: 80,00 €	donnerstags	Havva Ersoy
<b>Kurs 21.32</b>	<b>06.09.-13.12.2017</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
13 Termine: 52,00 €	donnerstags	Havva Ersoy

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.33</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
21 Termine: 84,00 €	montags	Melek Sahin
<b>Kurs 21.34</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>
13 Termine: 52,00 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### Osterworkshop

Kinder, Eltern und Großeltern backen, nähen und basteln.

#### Ortsverein BOY, Kraneburgstraße 50, 46244 Bottrop

<b>Kurs 21.34.1</b>	<b>20.03.2018</b>	<b>15:00-18:00 Uhr</b>
1 Termin: Materialkostenbeitrag	Dienstag	NN

#### Klangentspannung für Eltern und Kinder

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

#### AWO-Familienzentrum, Haldenstraße 75, 44809 Bochum

<b>Kurs 21.35</b>	<b>18.01.-14.06.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	donnerstags	Erich Steinberger

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Kurs 21.36</b>	<b>05.05.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 € pro Paar	Samstag	Erich Steinberger

#### Klangentspannung für Kinder und Senioren

Kita-Kinder und Senioren erleben gemeinsam den wohltuenden Effekt der Klangschalen und entspannen dabei.



#### Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48, 45897 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.37</b>	<b>18.01.-14.06.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	donnerstags	Erich Steinberger

#### ZUMBA® für Mütter und Töchter

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

#### AWO-IMZ, Paulstraße 4, 45889 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.38</b>	<b>06.02.-06.03.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
5 Termine: Erwachsene 26,25 € Kinder 12,50 €	dienstags	Michelle Schierenberg-Florian

#### Vater-Kind aktiv

Väter und Kinder erleben am Samstag tolle Stunden miteinander: ob Wald-Tour, Werken und Basteln oder miteinander spielen!

#### Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18 a, 45894 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.39</b>	<b>27.01.-30.06.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
6 Termine: kostenlos	samstags	Ramazan Inci

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

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

### Städt. Familienzentrum Bochumer Straße 214, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.40</b>	<b>22.09.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	Samstag	Daniel Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Freiligrathstraße 80, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.41</b>	<b>05.05.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	Samstag	Daniel Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Munscheidstraße 12, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.42</b>	<b>16.06.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	Samstag	Daniel Behrendt
<b>Kurs 21.43</b>	<b>29.09.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	Samstag	Daniel Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Ein Tag auf dem Bauernhof

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



### Städt. Familienzentrum Munscheidstraße 12, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 21.44</b>	<b>Termin auf Anfrage</b>	<b>10:00-17:00 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	Samstag	Patricia Nolting/ Burkhard Sagel

Bitte im Familienzentrum Munscheidstraße Tel. 0209-23370 anmelden.

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Bauernhof erleben: Wir bauen eine Vogelscheuche

Eine Vogelscheuche schützt kleine Pflanzen und kann individuell gestaltet werden.

Eine selbstgebaute Vogelscheuche ist ein schöner und nützlicher Dekoartikel.

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

Der Kurs wird abgerundet durch ein gemeinsames Grillen.

### Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

<b>Kurs 21.45</b>	<b>21.04.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 € Erwachsene 5,00 € Kinder	Samstag	Burkhard Sagel/ NN

## Bauernhof erleben: Kürbis schnitzen

In gemütlicher Atmosphäre und herzlicher Stimmung gestalten Eltern und Kinder einen Kürbis.

Der Kurs wird abgerundet durch ein gemeinsames Grillen. Bitte passendes Werkzeug zum Schnitzen mitbringen.



### Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

<b>Kurs 21.46</b>	<b>22.09.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 € Erwachsene 5,00 € Kinder 1 Kürbis inklusive	Samstag	Patricia Nolting/ Burkhard Sagel

## Bauernhof erleben: Vater-Kind-Aktion

Stockbrot grillen, gemeinsam werken, intensive Zeit miteinander verbringen und vieles mehr: das können Väter und ihre Kinder an diesem Tag.

### Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

<b>Kurs 21.47</b>	<b>01.09.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 € Erwachsene 5,00 € Kinder	Samstag	Patricia Nolting/ Burkhard Sagel

## Wellness für Mütter – Abenteuer für Kinder

Mütter sind in einer besonderen Situation: Kinder, Haushalt, Beruf . . . , alles will bewältigt werden. Darum bieten wir eine kleine Auszeit auf dem Bauernhof an, in der Mütter Kraft schöpfen durch **Entspannungsmethoden und Wellness-Angeboten** und die Kinder (4-10 Jahre) mit dem Bauern auf große Abenteuer tour gehen.

### Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

<b>Kurs 21.48</b>	<b>05.05.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 22,00 € Erwachsene 5,00 € Kinder	Samstag	Burkhard Sagel/ NN

## FUN-Familientraining

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

Ein neuer Kurs ist im Frühjahr 2018 geplant. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.



**FUN**  
Familie und Nachbarschaft

## Familienbildungsurlaube mit dem PEV

### PFINGSTFERIEN

#### OSTERFERIEN / SOMMERFERIEN

#### Familienbildung auf dem Reiterhof

#### Naturerfahrungen in den Osterferien / Sommerferien

**Zeit:** 31.03.-07.04.2018 (SA-SA / 7 Ü / VP / 5x ½ Std. Reiten)

04.08.-11.08.2018 (SA-SA / 7 Ü / VP / 5x ½ Std. Reiten)

**Ort:** Goch-Nierswalde (Niederrhein), Reichswaldhof

#### SOMMERFERIEN

#### „Watt erleben!“ Familienbildungsurlaub auf Norderney

**Zeit:** 11.08.-25.08.2018 (SA-SA / 14 Ü / VP / Kurtaxe)

**Ort:** Norderney (Nordsee), Schullandheim

#### Kosten auf Anfrage

Mehr Familienbildungsurlaube & nähere Infos bei der PEV-Familienbildungsstätte,  
Tel. 0209/ 204558 oder [www.pevnw.de](http://www.pevnw.de)

## II Eltern-Themen

### Mein Kind kommt in die Schule

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

#### Städt. Familienzentrum Kriemhildstraße 6a, 45892 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.00</b>	<b>15.02.2018</b>	<b>15:00-17:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Kurs 22.01</b>	<b>14.03.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### Städt. Familienzentrum Bochumer Straße 214, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.02</b>	<b>17.04.2018</b>	<b>14:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### Städt. Kita Wilmschhof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.03</b>	<b>29.05.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

#### Städt. Familienzentrum Weindorfstraße, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.04</b>	<b>08.03.2018</b>	<b>16:00-18:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Wenn die Monster kommen ...

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

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

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

<b>Kurs 22.05</b>	<b>13.09.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

### Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.06</b>	<b>07.06.2018</b>	<b>15:30-17:30 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## ... der will nur spielen: Keine Angst vor Hunden

Viele Kinder und Erwachsene haben Angst vor Hunden und fühlen sich dadurch in manchen Situationen beeinträchtigt. Sie erfahren in unserem Kurs, wie Sie mit der Angst umgehen und die Hundesprache lesen lernen.

Außerdem werden Verhaltensalternativen aufgezeigt, die Ihnen Sicherheit und den Respekt des Hundes vermitteln.

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

<b>Kurs 22.07</b>	<b>16.04.2018</b>	<b>18:00-20:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	E. Schmode Hettenberger

## Radieschenmaus und Gurkenschiff: Ernährung kinderleicht

Kinder essen auch „mit den Augen“ und sind häufig gesunden Lebensmitteln gegenüber skeptisch. In der Veranstaltung erklärt eine Ernährungsberaterin die Grundlagen einer gesunden Ernährung und zeigt, wie Sie gesunde und günstige Gerichte kindgerecht aufpeppen können.

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

<b>Kurs 22.08</b>	<b>18.04.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Emel Kirlioglu
<b>Kurs 22.09</b>	<b>22.11.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Emel Kirlioglu

## „Ich schüttel meine Hände ...“: Bewegungsspiele für Kinder (2-5 Jahre)

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

<b>Kurs 22.10</b>	<b>08.05.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Emel Kirlioglu
<b>Kurs 22.11</b>	<b>14.11.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Emel Kirlioglu

## Spiele aus Alltagsmaterialien

Es muss nicht immer teures Markenspielzeug sein: aus Alltagsmaterialien kann kreativ und kostengünstig interessantes Spielzeug hergestellt werden. Und es macht noch Spaß!

### Städt. Familienzentrum Bochumer Straße 214, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.12</b>	<b>15.05.2018</b>	<b>14:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

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

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

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

### Städt. Familienzentrum Irmgardstraße 12, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.13</b>	<b>18.01.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Kurs 22.14</b>	<b>08.05.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

### Städt. Familienzentrum Lothringerstraße 21, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.15</b>	<b>05.03.2018</b>	<b>15:30-17:45 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	Sati Kayabahsi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Hausaufgaben ganz entspannt

Das Thema „Hausaufgaben“ sorgt in vielen Familien für Stress und Diskussionen. Doch wie viel Unterstützung benötigen Kinder? Wann muss ein Elternteil eingreifen oder abhören und wie kann das Erledigen sogar Spaß machen? Diese und weitere Fragen werden bearbeitet.

### Städt. Familienzentrum Wiehagen, 45879 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.16</b>	<b>22.02.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
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

<b>Kurs 22.17</b>	<b>12.06.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

## Bevor der Kragen platzt ...

### ... Entspannung für gestresste Mütter und Väter

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

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

<b>Kurs 22.18</b>	<b>14.03.2018</b>	<b>18:30-20:45 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Jennifer Fuhrberg
<b>Kurs 22.19</b>	<b>15.11.2018</b>	<b>18:30-20:45 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Jennifer Fuhrberg

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

<b>Kurs 22.20</b>	<b>28.02.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

### Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.21</b>	<b>05.03.2018</b>	<b>15:30-17:30 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Landecker Straße 2, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.22</b>	<b>14.03.2018</b>	<b>15:00-17:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## 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 Glückauf, Hubertusstraße 8, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.23</b>	<b>14.02.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Kita Wilms Hof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.24</b>	<b>22.02.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Lothringerstraße 21, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.25</b>	<b>11.04.2018</b>	<b>15:30-17:45 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Sati Kayabahsi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Weindorfstraße, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 22.26</b>	<b>08.02.2018</b>	<b>16:00-18:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Städt. Familienzentrum Kriemhildstraße 6a, 45892 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.27</b>	<b>09.05.2018</b>	<b>15:00-17:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Kurs 22.28</b>	<b>19.09.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

**Nein-Sagen: ohne schlechtes Gewissen**

Ein klares „Nein“ ist für Eltern oft schwierig gegenüber ihren Kindern durchzusetzen. Viele Mütter und Väter möchten, dass ihr Kind die Entscheidung versteht und gutheißt.

Doch Kinder spüren genau, ob wir klar oder unsicher sind. Wir wollen in unserem Kurs herausfinden, wie wir ein klares „Nein“ ohne schlechtes Gewissen äußern können.

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

<b>Kurs 22.29</b>	<b>15.03.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Fatma Bilgi

**Einschlafen leicht gemacht**

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

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

<b>Kurs 22.30</b>	<b>31.08.2018</b>	<b>09:00-11:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Freitag	NN

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Städt. Familienzentrum Lothringerstraße 21, 45884 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.31</b>	<b>24.09.2018</b>	<b>15:30-17:45 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Kurs 22.32</b>	<b>04.07.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

**Rituale - das Gerüst für eine gesunde Entwicklung von Kindern**

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

Diese und andere Fragen zum Thema werden besprochen.

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

<b>Kurs 22.33</b>	<b>22.02.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Donnerstag	Jennifer Fuhrberg
<b>Kurs 22.34</b>	<b>07.11.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Jennifer Fuhrberg

**Städt. Familienzentrum Lothringerstraße 21, 45884 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.35</b>	<b>14.11.2018</b>	<b>15:30-17:45 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Mittwoch	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken ...: wie unterstütze ich die Sinne meines Kindes auf natürlichem Weg?**

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

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

<b>Kurs 22.36</b>	<b>20.02.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Dienstag	Yvonne Floegel

## Trennungskinder

Eine Scheidung oder Trennung bedeutet meist einen großen Einschnitt im Leben von Kindern. Sie vermissen oft den anderen Elternteil oder fühlen sich sogar selbst (unbewusst) schuldig. Darum geben wir Müttern und Vätern in dieser Veranstaltung Anregungen, wie sie ihr Kind auffangen und im Umgang mit seinen Gefühlen unterstützen können. Außerdem wird thematisiert, was den Eltern gut tut und welche praktischen Tipps sie im Familienalltag umsetzen können.

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

<b>Kurs 22.37</b>	<b>09.10.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Dienstag	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

<b>Kurs 22.38</b>	<b>17.09.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	Fatma Bilgi

## Töpfchen und Co.: Sauberkeitserziehung

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

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

<b>Kurs 22.39</b>	<b>13.11.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Fatma Bilgi

## Mobbing: ein ernstes Thema!

Mobbing in der Schule und im Kindergarten ist ein ernstes Thema: Kinder werden aufgrund von bestimmten Merkmalen oder Verhaltensweisen schnell zu Außenseitern oder Opfern. In unserem Kurs erklärt eine Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, welche Möglichkeiten Sie haben, vorzubeugen und aufzufangen.

## AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

<b>Kurs 22.40</b>	<b>13.03.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Dienstag	Zeliha Dogan
<b>Kurs 22.41</b>	<b>26.11.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Montag	Zeliha Dogan

## Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen

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

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

<b>Kurs 22.42</b>	<b>09.04.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Montag	Janina Fiehn

## Sexueller Missbrauch im Internet

Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Doch wie schütze ich mein Kind vor sexuellen Übergriffen und „Anmache“ im Netz? Was kann ich tun, damit Kinder verantwortungsvoll mit den vielen Anregungen umgehen? Diese und weitere Fragen werden von der **Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen – Gegenwind** beantwortet.

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

<b>Kurs 22.43</b>	<b>05.11.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Montag	Janina Fiehn

## „Nein, mit Fremden geh' ich nicht ...“

Dass Kinder diesen Satz im „Fall der Fälle“ sagen, wünschen sich alle Eltern.

Doch wie werden Kinder gestärkt, um sich abzugrenzen und selbstbewusst konfliktreiche Situationen zu meistern? Das erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

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

<b>Kurs 22.44</b>	<b>12.06.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

**Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.45</b>	<b>18.09.2018</b>	<b>15:30-17:30 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Dienstag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstraße 8, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.46</b>	<b>16.04.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	Andrea Behrendt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Elterncafé**

In gemütlicher Runde werden aktuelle Familienthemen mit einer Elternberaterin besprochen: herzlich willkommen!

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstraße 8, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.47</b>	<b>Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat</b>	<b>15:00-16:30 Uhr</b>
kostenlos		NN

**Familienzentrum an der Grundschule Georgstraße 1, 45879 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 22.48</b>	<b>16.04.2018</b>	<b>14:00-16:15 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 €	Montag	Andrea Behrendt

**AWO-Familienzentrum Bunte Welt, Mühlenstraße 19, 46238 Bottrop**

<b>Kurs 22.49</b>	<b>ab Januar 2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
kostenlos	vierteljährlich: Termine auf Anfrage	NN

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

<b>Kurs 22.50</b>	<b>ab Januar 2018</b>	<b>9:00-11:00 Uhr</b>
kostenlos	vierteljährlich: Termine auf Anfrage	NN

**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**

<b>Kurs 22.51</b>	<b>09.04.-04.06.2018</b>	<b>17:00-19:15 Uhr</b>
8 Termine: kostenlos	dienstags	Martina Lüddecke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Hochbegabte Kinder**

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

**Das Angebot ist kostenfrei, sprechen Sie uns an.**



**Familienfreundliche Ferienwohnung auf Norderney**

Für Ihre nächste Auszeit auf der beliebten deutschen Nordseeinsel: Schönes, liebevoll eingerichtetes Urlaubsdomizil, nah am Ortszentrum und zum Strand.

- Großer Wohn-Essbereich mit gut ausgestatteter Küchenzeile
- 2 Schlafräume für max. vier Pers.
- Bad mit Dusche und WC
- Kabel-TV und Telefon
- Handtücher- und Bettwäscheservice
- Kosten: ab 69 €/Tag (mind. 4 Nächte)
- Anreise im AWO-Bus auf Anfrage (Haustiere leider nicht gestattet)

**Weitere Infos & Reservierung**  
Telefon 0209 / 40 94 - 104  
oder 02041 / 709 49 - 23  
[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

# IHR SANITÄTSHAUS MIT DEN VIELEN EXTRAS.



Beratung  
und Infos unter:  
0 20 41 -  
**293 93**



## 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

<b>Kurs 31.00</b>	<b>17.01.-30.05.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
17 Termine: 102,00 €	mittwochs	Brigitte Dethlefsen
<b>Kurs 31.01</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>10:00-11:30 Uhr</b>
12 Termine: 72,00 €	mittwochs	Brigitte Dethlefsen

#### Intensiv-Yoga am Morgen

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

<b>Kurs 31.02</b>	<b>16.01.-29.05.2018</b>	<b>10:30-11:30 Uhr</b>
16 Termine: 96,00 €	dienstags	Brigitte Dethlefsen
<b>Kurs 31.03</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>10:30-11:30 Uhr</b>
13 Termine: 78,00 €	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

<b>Kurs 31.04</b>	<b>15.01.-19.03.2018</b>	<b>19:00-20:30 Uhr</b>
9 Termine: 54,00 €	montags	Waltraud Hoffmann
<b>Kurs 31.05</b>	<b>09.04.-02.07.2018</b>	<b>19:00-20:30 Uhr</b>
12 Termine: 72,00 €	montags	Waltraud Hoffmann
<b>Kurs 31.06</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>19:00-20:30</b>
13 Termine: 78,00 €	montags	Waltraud Hoffmann

## Lach-Yoga

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

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

<b>Kurs 31.07</b>	<b>15.01.-25.06.2018</b>	<b>18:00-19:30 Uhr</b>
11 Termine: 66,00 €	montags zweiwöchig	Susanne Engel
<b>Kurs 31.08</b>	<b>10.09.-03.12.2018</b>	<b>18:00-19:30 Uhr</b>
6 Termine: 35,00 €	montags zweiwöchig	Susanne Engel

## 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

<b>Kurs 31.09</b>	<b>19.02.-26.02.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
2 Termine: 14,00 €	montags	Monika Jabs
<b>Kurs 31.10</b>	<b>10.09.-17.09.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
2 Termine: 14,00 €	montags	Monika Jabs

## Klangentspannung und Phantasiereise mit Klangschalen

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

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

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

<b>Kurs 31.11</b>	<b>14.06.-12.07.2018</b>	<b>17:00-19:00 Uhr</b>
3 Termine: 21,00 €	donnerstags zweiwöchig	Erich Steinberger
<b>Kurs 31.12</b>	<b>20.09.-18.10.2018</b>	<b>17:0-19:00 Uhr</b>
3 Termine: 21,00 €	donnerstags zweiwöchig	Erich Steinberger

## Autogenes Training (Kompaktkurs)

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

**Die Kursgebühr kann auf Antrag von den Krankenkassen übernommen werden.**

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

<b>Kurs 31.13</b>	<b>03.02.-04.02.2018</b>	<b>15:00-18:00 Uhr</b>
2 Termine: 56,00 €	Samstag bis Sonntag	Hacer Dereican

## Shibashi

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

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

<b>Kurs 31.14</b>	<b>22.02.-15.03.2018</b>	<b>18:30-19:30 Uhr</b>
4 Termine: 20,00 €	donnerstags	Birgit Taube-Grohs
<b>Kurs 31.15</b>	<b>08.11.-29.11.2018</b>	<b>18:30-19:30 Uhr</b>
4 Termine: 20,00 €	donnerstags	Birgit Taube-Grohs

## Qi-Gong

Qi-Gong ist eine sehr alte, 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 jeden Alters – besonders auch für ältere – geeignet, da aus sportmedizinischer Sicht die Übungen eine ideale Sturzprophylaxe sind.**

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

### AWO-Treff am Trapez, Gladbeckerstraße 22, 46236 Bottrop

<b>Kurs 31.16</b>	<b>25.01.-22.03.2018</b>	<b>17:30-18:30 Uhr</b>
9 Termine: 45,00 €	donnerstags	Maria Thon
<b>Kurs 31.17</b>	<b>06.09.-29.11.2018</b>	<b>17:30-18:30 Uhr</b>
10 Termine: 50,00 €	donnerstags	Maria Thon

## Tai Ji Quan

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

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

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

Kurs 31.18	09.06.2018	10:00-17:00 Uhr
1 Termin: 35,00 €	Samstag	Maria Thon
Kurs 31.19	13.10.2018	10:00-17:00 Uhr
1 Termine: 35,00 €	Samstag	Maria Thon

## 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 31.20	15.02.2018	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Donnerstag	Birgit Taube-Grohs
Kurs 31.21	11.10.2018	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Donnerstag	Birgit Taube-Grohs

## Ganz in Ruhe: Entspannung für Mütter

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

### Städt. Familienzentrum Lothringerstr. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs 31.22	10.10.-24.10.2018	14:30-16:00 Uhr
3 Termine: 22,00 €	mittwochs	Birgit Taube-Grohs

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 31.23	17.04.-08.05.2018	15:00-16:30 Uhr
3 Termine: 22,00 €	dienstags	Birgit Taube-Grohs

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18 a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs 31.24	03.04.-17.04.2018	15:30-16:30 Uhr
3 Termine: 22,00 €	dienstags	Birgit Taube-Grohs

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Insel-Tag für Alleinerziehende

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

Ein gesunder Snack rundet das Wellness-Erlebnis ab.

**Auf Wunsch der Teilnehmer/innen wird eine Kinderbetreuung angeboten.**

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

Kurs 31.25	25.11.2018	11:00-15:00 Uhr
1 Termin: 29,00 €	Sonntag	Birgit Taube-Grohs

## Neue Impulse durch Meditation

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

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

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen.

### AWO-Kindergarten, Töpferstraße 4, Bottrop

Kurs 31.26	08.01.-19.03.2018	19:00-20:30 Uhr
11 Termine: 33,00 €	montags	Gerda Ostermann
Kurs 31.27	09.04.-02.07.2018	19:00-20:30 Uhr
12 Termine: 36,00 €	montags	Gerda Ostermann
Kurs 31.28	03.09.-26.11.2018	19:00-20:30 Uhr
11 Termine: 33,00 €	montags	Gerda Ostermann

## Wohlfühl-Wald-Wochenende

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



### Unsere Leistungen:

- 1 Übernachtung im Einzelzimmer
- Verpflegung
- Kursangebot der AWO-Familienbildung „Entspannungstraining“

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!  
Sprechen Sie uns an.

### Willi-Michels Bildungsstädte, Rathenaustraße 59b, 45527 Hattingen

Kurs 31.29	31.08.-02.09.2018	–
3 Tage: p.P. im Einzelzimmer: 155,00 €	Fr.-Abend bis So.-Vormittag	NN

## II Info-Veranstaltungen

### Homöopathie: Alles Gute für Ihr Kind

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

In der Veranstaltung werden neben Grundprinzipien der Homöopathie u.a. folgende Fragen thematisiert: Wie sieht der typische Verlauf einer homöopathischen Behandlung aus? Bei welchen Beschwerden kann ich mein Kind selbst behandeln? Was unterscheidet die akute von einer chronischen Behandlung?

Welche homöopathischen Mittel können Sie in Notsituationen (z.B. Kopfverletzung, Verbrennung, Insektenstich usw.) selbständig Ihrem Kind verabreichen?

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

Kurs 32.00	17.04.2018	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Dienstag	Ursula Weiß
Kurs 33.00.1	10.10.2018	19:00-20:30 Uhr
1 Termin: 12,50 €	Mittwoch	Ursula Weiß

### Kinderkrankheiten mit Heilkräutern sanft und natürlich behandeln

Besonders kleine Kinder erkranken oder leiden häufig an Magen- und Darmstörungen, Beschwerden im Hals-Nasen-Ohrenbereich, Atemwegserkrankungen, Unruhezuständen, Zahnung etc.

Die Anwendung bestimmter Kräuter kann da Linderung verschaffen. Doch welche Heilkräuter eignen sich und wie kommen sie zum Einsatz? An diesem Abend lernen Eltern, welche Kräuter bei welchen Krankheitsbildern und – symptomten eingesetzt werden können.

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 32.01	22.03.2018	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 14,50 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

## In Balance: Heilkräuter für Frauen

Beruf und Familie zu verbinden bedeutet für Frauen eine große Herausforderung. Den Alltag zu meistern und dabei den Körper gesund zu halten, ist nicht immer einfach. Heilkräuter können dabei helfen. In unserem Vortrag erfahren Frauen, welche Heilkräuter sie bei ihren lebenszyklischen Veränderungen sanft und natürlich unterstützen können: vom Beginn der fruchtbaren Jahre bis zur Menopause.



**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs 32.02	28.05.2018	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 14,50 €	Montag	Hannelore Gutberger

## Mit Heilkräutern durch die kalte Jahreszeit

Wie stärken ich die Abwehrkräfte meines Kindes mit mild wirkenden heimischen Heilkräutern besonders in Erkältungszeiten? Welche Kräuter nehme ich und woher bekomme ich sie? Eltern, die vorbeugend selbst aktiv etwas für die Gesundheit ihres Kindes tun möchten, erhalten Antworten auf ihre Fragen. Außerdem wird besprochen, wie Heilkräuter die bereits angeschlagene Befindlichkeit verbessern können.

**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs 32.03	14.02.2018	18:00-20:00 Uhr
1 Termin: 14,50 €	Donnerstag	Hannelore Gutberger

## Kräuterwanderung: Wissen weiser Kräuterfrauen

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

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

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

Kurs 32.04	10.06.2018	11:00-13:30 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Sonntag	Hannelore Gutberger

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

Kurs 32.05	13.04.2018	09:30-12:00 Uhr
1 Termin: 15,00 €	Freitag	Hannelore Gutberger

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 Verletzungen welche konkreten Hilfsmaßnahmen erfordern und wie Sie Ihrem Kind im Ernstfall helfen können.

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr.8, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs 32.06	20.06.2018	14:00-16:15 Uhr
1 Termin: 12,00 €	Mittwoch	Lothar Reinicke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs 32.06.1	16.-17.02.2018	18:00-20:00/10:00-12:00 Uhr
2 Termine: 15,00 €	Freitag/ Samstag	Lothar Reinicke

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Einführung in das Betreuungsrecht

Der Kurs richtet sich an Personen, die

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

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

**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs 32.07	20.02.2018	16:00-17:30 Uhr
1 Termin: kostenlos	Dienstag	Kathrin Neisemeier

## Patientenverfügung und Vollmachten

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

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

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

<b>Kurs 32.08</b>	<b>18.09.2018</b>	<b>16:00-17:30 Uhr</b>
1 Termin: kostenlos	Dienstag	Kathrin Neusemeier

## III Fitness und Sport

### Tanzkurs

für Paare mit geringen Vorkenntnissen:  
Disco-Fox, Rumba, Walzer, Cha-Cha-Cha und Co.

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.00</b>	<b>15.01.-19.03.2018</b>	<b>19:45-21:15 Uhr</b>
10 Termine: 135,00 €* pro Paar	montags	Julia van Heel
<b>Kurs 33.01</b>	<b>08.10.-10.12.2018</b>	<b>19:45-21:15 Uhr</b>
10 Termine: 135,00 €* pro Paar	montags	Julia van Heel

\* 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 werden das Körpergefühl und das Wohlbefinden angenehm verbessert. Bauchtanz spricht Frauen jeder Altersgruppe an!

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

### Für Tänzerinnen mit Vorkenntnissen!

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

<b>Kurs 33.02</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>18:00-19:30 Uhr</b>
21 Termine: 126,00 €	dienstags	Juana Schmickler
<b>Kurs 33.03</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>18:00-19:30 Uhr</b>
13 Termine: 78,00 €	dienstags	Juana Schmickler

### Zumba® der 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

<b>Kurs 33.04</b>	<b>16.01.-20.03.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian
<b>Kurs 33.05</b>	<b>10.04.-03.07.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
11 Termine: 57,75 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian
<b>Kurs 33.06</b>	<b>04.09.-09.10.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
6 Termine: 31,50 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian
<b>Kurs 33.07</b>	<b>30.10.-11.12.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
7 Termine: 36,75 €	dienstags	M. Schierenberg-Florian

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

<b>Kurs 33.12</b>	<b>17.01.-21.03.2018</b>	<b>17:45-18:45 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 €	mittwochs	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.13</b>	<b>11.04.-04.07.2018</b>	<b>17:45-18:45 Uhr</b>
12 Termine: 635,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.14</b>	<b>05.09.-10.10.2018</b>	<b>17:45-18:45 Uhr</b>
5 Termine: 26,25 €	mittwochs	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.15</b>	<b>31.10.-12.12.2018</b>	<b>17:45-18:45 Uhr</b>
7 Termine: 36,75 €	mittwochs	Sylvia Grillo

### Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.20</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
20 Termine: 105,00 €	donnerstags	Lisa Bockers
<b>Kurs 33.21</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
12 Termine: 63,00 €	donnerstags	Lisa Bockers

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Lothringerstraße 21, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.22</b>	<b>17.01.-04.07.2018</b>	<b>16:15-17:15 Uhr</b>
22 Termine: 115,50 €	donnerstags	Lisa Bockers
<b>Kurs 33.23</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>16:15-17:15 Uhr</b>
12 Termine: 63,00 €	donnerstags	Lisa Bockers

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### ZUMBA® Gold: Mittleres Level



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

<b>Kurs 33.16</b>	<b>18.01.-22.03.2018</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 €	donnerstags	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.17</b>	<b>12.04.-05.07.2018</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 €	donnerstags	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.18</b>	<b>06.09.-11.10.2018</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>
6 Termine: 31,50 €	donnerstags	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.21</b>	<b>08.11.-13.12.2018</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>
6 Termine: 31,50 €	donnerstags	Sylvia Grillo

### ZUMBA®-Fitness

Ein abwechslungsreicher Mix aus Zumba®-Elementen bei dem der Stoffwechsel ange-regt und der Körper in Form gebracht wird!

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

<b>Kurs 33.08</b>	<b>17.01.-21.03.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 €	mittwochs	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.09</b>	<b>11.04.-04.07.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
11 Termine: 55,00 €	mittwochs	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.10</b>	<b>05.09.-10.10.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
5 Termine: 26,25 €	mittwochs	Sylvia Grillo
<b>Kurs 33.11</b>	<b>31.10.-12.12.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
7 Termine: 36,75 €	mittwochs	Sylvia Grillo

### Fitness mit Musik

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

### Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.24</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>12:00-13:00 Uhr</b>
21 Termine: 75,60 €	montags	Melek Sahin
<b>Kurs 33.25</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>12:00-13:00 Uhr</b>
13 Termine: 46,80 €	montags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45875 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.26</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
21 Termine: 75,60 €	donnerstags	Melek Sahin
<b>Kurs 33.27</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
12 Termine: 43,20 €	donnerstags	Melek Sahin

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Power Mix

Verschiedene Elemente aus Latin-dance, Boxen, Pilates und Krafttraining garantieren ein intensives Body-forming.

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

<b>Kurs 33.31</b>	<b>16.01.-20.03.2018</b>	<b>19:45-20:45 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 €	dienstags	Silvia Kaleske
<b>Kurs 33.32</b>	<b>10.04.-03.07.2018</b>	<b>19:45-20:45 Uhr</b>
11 Termine: 57,75 €	dienstags	Silvia Kaleske
<b>Kurs 33.33</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>19:45-20:45 Uhr</b>
13 Termine: 68,25 €	dienstags	Silvia Schumacher

## Fitness light

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

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

<b>Kurs 33.34</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>18:50-19:50 Uhr</b>
20 Termine: 72,00 €	donnerstags	Silvia Schumacher
<b>Kurs 33.35</b>	<b>06.09.-13.12.2017</b>	<b>18:50-19:50 Uhr</b>
12 Termine: 43,20 €	donnerstags	Silvia Schumacher

## Pound-Workout

Ein neues Ganzkörpertraining zu rockigen Beats, ideal zum Stress- und Kalorienabbau durch simuliertes Schlagzeugspielen mit Ripstix (werden gestellt).

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

<b>Kurs 33.35.1</b>	<b>03.02.-17.02.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
3 Termine: 16,50 €	samstags	Claudia Stobbe

## Fit-Mix

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

<b>Kurs 33.36</b>	<b>17.01.-11.07.2018</b>	<b>19:00-20:00 Uhr</b>
21 Termine: 84,00 €	mittwochs	Sandra Junker
<b>Kurs 33.37</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>19:00-20:00 Uhr</b>
12 Termine: 48,00 €	mittwochs	Sandra Junker

## Fitness-Gymnastik für Frauen

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

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

<b>Kurs 33.38</b>	<b>19.01.-06.07.2018</b>	<b>09:00-10:30 Uhr</b>
22 Termine: 110,00 €*	mittwochs	Hatice Yurt
<b>Kurs 33.39</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>09:00-10:30 Uhr</b>
12 Termine: 60,00 €*	mittwochs	Hatice Yurt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

<b>Kurs 33.40</b>	<b>19.01.-06.07.2018</b>	<b>09:00-10:30 Uhr</b>
22 Termine: 110,00 €*	freitags	Hatice Yurt
<b>Kurs 33.41</b>	<b>07.09.-14.12.2018</b>	<b>09:00-10:30 Uhr</b>
13 Termine: 65,00 €*	freitags	Hatice Yurt

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, Eingang Knappenstraße, 45879 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.42</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>16:00-17:30 Uhr</b>
21 Termine: 113,40 €* dienstags		Havva Ersoy
<b>Kurs 33.43</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>16:00-17:30 Uhr</b>
13 Termine: 70,20 €* dienstags		Havva Ersoy
<b>Kurs 33.44</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>17:00-18:30 Uhr</b>
20 Termine: 108,00 €* donnerstags		Hanife Aslan
<b>Kurs 33.45</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>17:00-18:30 Uhr</b>
12 Termine: 64,80 €* donnerstags		Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Munscheid Straße 12, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 33.46</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>17:45-19:15 Uhr</b>
21 Termine: 113,40 € dienstags		Havva Ersoy
<b>Kurs 33.47</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>17:45-19:15 Uhr</b>
13 Termine: 70,20 € dienstags		Havva Ersoy

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Sport und Integration

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

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

<b>Kurs 33.48</b>	<b>18.01.-22.03.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
10 Termine: 36,00 € donnerstags		Silvia Schumacher
<b>Kurs 33.49</b>	<b>12.04.-05.07.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
10 Termine: 36,00 € donnerstags		Silvia Schumacher
<b>Kurs 33.50</b>	<b>06.09.-11.10.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
6 Termine: 21,60 € donnerstags		Silvia Schumacher
<b>Kurs 33.51</b>	<b>08.11.-13.12.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
6 Termine: 21,60 € donnerstags		Silvia Schumacher

### Pilates

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

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

<b>Kurs 33.52</b>	<b>17.01.-21.03.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
10 Termine: 40,00 € mittwochs		Sandra Junker
<b>Kurs 33.53</b>	<b>11.04.-11.07.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
11 Termine: 44,00 € mittwochs		Sandra Junker
<b>Kurs 33.54</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>
12 Termine: 48,00 € mittwochs		Sandra Junker

### Faszien-Training

Faszie ist der medizinische Begriff für das Bindegewebe, das 20% des menschlichen Volumens ausmacht. Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen jede Muskelfaser, Faserbündel und den Muskel selbst und verbinden Muskeln, Sehnen und Knochen. Sie beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Durch unser Training werden die Faszien (wieder) geschmeidig und dehnbar was sich spürbar positiv auf Ihr Körpergefühl auswirkt.

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

<b>Kurs 33.55</b>	<b>16.01.-20.03.2018</b>	<b>18:45-19:45 Uhr</b>
10 Termine: 52,50 € dienstags		Silvia Kaleske
<b>Kurs 33.56</b>	<b>10.04.-03.07.2018</b>	<b>18:45-19:45 Uhr</b>
11 Termine: 57,75 € dienstags		Silvia Kaleske
<b>Kurs 33.57</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>18:45-19:45 Uhr</b>
13 Termine: 68,25 € dienstags		Silvia Kaleske

### Rücken-Fit

Gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Haltungsschäden vorbeugen und die wohltuende Wirkung der Übungen erleben.

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

<b>Kurs 33.37.1</b>	<b>15.01.-19.03.2018</b>	<b>17:30-18:30 Uhr</b>
9 Termine: 45,00 € montags		Monika Jabs

### 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

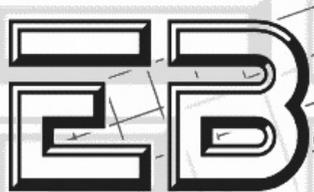
<b>Kurs 33.58</b>	<b>10.04.-15.05.2018</b>	<b>15:45-18:00 Uhr</b>
5 Termine: kostenlos	dienstags	Emel Kirlioglu

### Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

### Hallenbad Boy, Welheimerstraße 64, 46238 Bottrop

<b>Kurs 33.59</b>	<b>16.01.-20.03.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
10 Termine: 60,00 €	dienstags	NN
<b>Kurs 33.60</b>	<b>10.04.-03.07.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
11 Termine: 66,00 €	dienstags	NN
<b>Kurs 33.61</b>	<b>04.09.-09.10.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
6 Termine: 36,00 €	dienstags	NN
<b>Kurs 33.62</b>	<b>30.10.-11.12.2018</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>
7 Termine: 42,00 €	dienstags	NN



**ELEKTRO BALGAR GMBH**  
 Im Blankenfeld 3 · 46238 Bottrop  
 Fon 02041 94177 · Fax 02041 97456  
[www.balgar.de](http://www.balgar.de)

EIB

BERATUNG

E-CHECK

KATALOG

LICHT&SOLAR

AUSSTELLUNG



# Magh

**Montag bis Freitag**  
**ohne Mehrkosten bis 19 Uhr für Sie da!**

## SANITÄR • HEIZUNG ROHRREINIGUNG

**Heinz Magh GmbH**  
 Lützowstr. 2a · 46236 Bottrop  
[www.magh-bottrop.de](http://www.magh-bottrop.de)

# 2 81 42

# BOTTROPER ORIGINALE...

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

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



## WAS WIR BIETEN:

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

**ORIGINAL BOTTROP.**



**Sportpark**  
Stadtwald

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

[www.sportpark-stadtwald.de](http://www.sportpark-stadtwald.de)

## KREATIV-LEBEN

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

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

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

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

<b>Kurs 41.00</b>	<b>07.05.-02.07.2018</b>	<b>19:00-21:15 Uhr</b>
8 Termine: 36,00 €	montags	Walburga Augustyn
<b>Kurs 41.01</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>19:00-21:15 Uhr</b>
13 Termine: 58,50 €	montags	Walburga Augustyn
<b>Kurs 41.02</b>	<b>08.05.-03.07.2018</b>	<b>19:00-21:15 Uhr</b>
8 Termine: 36,00 €	dienstags	Walburga Augustyn
<b>Kurs 41.03</b>	<b>04.09.-11.12.2018</b>	<b>19:00-21:15 Uhr</b>
13 Termine: 58,50 €	dienstags	Walburga Augustyn
<b>Kurs 41.04</b>	<b>17.05.-05.07.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
6 Termine: 36,00 €	donnerstags	Walburga Augustyn
<b>Kurs 41.05</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
12 Termine: 72,00 €	donnerstags	Walburga Augustyn

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

<b>Kurs 41.05</b>	<b>Start 17.01.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
5 Termine: 50,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.06</b>	<b>Start 11.04.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
6 Termine: 60,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.07</b>	<b>Start 05.09.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
3 Termine: 30,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan

<b>Kurs 41.08</b>	<b>Start 31.10.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
4 Termine: 40,00 €	mittwochs, jede 2. Woche	Sebahat Cakan

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

<b>Kurs 41.09</b>	<b>18.01.-22.03.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
10 Termine: 100,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.10</b>	<b>12.04.-05.07.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
10 Termine: 100,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.11</b>	<b>06.09.-11.10.2017</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
6 Termine: 60,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.12</b>	<b>08.11.-13.12.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
6 Termine: 60,00 €	donnerstags	Sebahat Cakan

Zzgl. Materialkosten

### Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.13</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
21 Termine: 210,00 €	montags	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.14</b>	<b>03.09.-10.12.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
13 Termine: 130,00 €	montags	Sebahat Cakan
<b>Kurs 41.15</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
20 Termine: 200,00 €	donnerstags	Aynur Kartal-Gökmen
<b>Kurs 41.16</b>	<b>06.09.-13.12.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
12 Termine: 120,00 €	donnerstags	Aynur Kartal-Gökmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Gemeinschaftshaus Katernberger Str. 35, 45883 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.17</b>	<b>17.01.-21.03.2018</b>	<b>10:15-12:15 Uhr</b>
10 Termine: 100,00 €	mittwochs	NN

Die Kursgebühr wird vom AWO-Familienzentrum Brückenstraße übernommen.

### Städt. Familienzentrum Hohenfriedbergerstr. 60, 45886 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.18</b>	<b>17.01.-04.07.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
22 Termine: 220,00 €	mittwochs	Aynur Kartal-Gökmen

<b>Kurs 41.19</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
12 Termine: 120,00 €	mittwochs	Aynur Kartal-Gökmen

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Rheinische Straße 62-64, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.20</b>	<b>17.01.-11.07.2018</b>	<b>16:00-19:00 Uhr</b>
23 Termine: 230,00 €	mittwochs	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.21</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>17:00-19:15 Uhr</b>
21 Termine: 157,50 €	dienstags	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.22</b>	<b>17.01.-11.07.2018</b>	<b>09:45-12:00 Uhr</b>
23 Termine: 172,50 €	mittwochs	Josefa Kostanczak

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

### Nähkurs für Anfänger/innen

Kinderkleidung selbst genäht: individuell und allerliebste.

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

<b>Kurs 41.23</b>	<b>07.02.-07.03.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
5 Termine: 37,50 €	mittwochs	Jasmin Budasz
<b>Kurs 41.24</b>	<b>05.09.-10.10.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
5 Termine: 37,50 €	mittwochs	Jasmin Budasz

### Pump-Höschen: Praktisch und allerliebste!

Wir nähen eine Pumpe für kleine Kinder, die quasi „mitwächst“. Das Schnittmuster wird gestellt.

Bitte entsprechende Stoffe, Nähgarn, Schere und Stecknadeln besorgen.

Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine mitbringen.



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

<b>Kurs 41.25</b>	<b>24.02.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Jasmin Budasz

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

<b>Kurs 41.26</b>	<b>24.11.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 10,00 €	Samstag	Jasmin Budasz

**Seifen selbst hergestellt**

Seifensieden: eine schöne Möglichkeit, die eigene Seife individuell herzustellen, Aussehen, Duft und Inhaltsstoffe zu bestimmen und gleichzeitig ein persönliches Geschenk zu erhalten.

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

<b>Kurs 41.27</b>	<b>28.06.2018</b>	<b>16:00-19:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten	Donnerstag	Maria Kosar

**Häkeln, Stricken und viel mehr ...**

Über das Handarbeiten kommen wir ins Gespräch, erlernen verschiedene Techniken, tauschen Muster aus und haben viel Spaß miteinander. Auf Wunsch ist eine Kinderbetreuung möglich.

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

<b>Kurs 41.28</b>	<b>03.02.-03.03.2018</b>	<b>15:00-17:00 Uhr</b>
5 Termine : 15,00 €	Samstags	Susanne Engel

**Schmuck-Workshop**

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

**Plan B Laden, Schalcker Str. 168, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 41.29</b>	<b>17.03.2018</b>	<b>10:00-13:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 € zzgl. Materialkosten	Samstag	Josefa Kostanczak

**Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134-136, 45889 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 41.29</b>	<b>09.03.2018</b>	<b>17:15-20:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 € zzgl. Materialkosten	Freitag	Josefa Kostanczak

**Städt. Familienzentrum Plutostraße 64, 45888 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 41.30</b>	<b>09.03.2018</b>	<b>15:00-17:00 Uhr</b>
1 Termin: 13,50 € zzgl. Materialkosten	Freitag	Josefa Kostanczak

**Acryl-Malerei: Gefühlte Farben**

Die eigenen Gefühlen und Stimmungen werden kreativ durch das Ausprobieren mit Acrylfarben visualisiert.

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

<b>Kurs 41.31</b>	<b>17.03.2018</b>	<b>15:00-18:00 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 € zzgl. Materialkosten	Samstag	E. Schmode-Hettenbergerw

**Workshop Filzen**

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

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

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

<b>Kurs 41.32</b>	<b>09.10.2018</b>	<b>19:00-21:30 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 € zzgl. Materialkosten	Dienstag	M. Preuß-Kampmann

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 41.33</b>	<b>04.05.2018</b>	<b>16:00-18:00 Uhr</b>
1 Termin: 14,00 €	Freitag	M. Preuß-Kampmann

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Russische Küche

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

Freuen Sie sich auf interessante Anregungen aus dem fernen Land.

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

### AWO-Familienzentrum, Brückenstraße 8, 45883 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.33</b>	<b>28.01.2018</b>	<b>11:00-15:30 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 € plus Lebensmittelumlage	Sonntag	Bronislava Yermak
<b>Kurs 41.34</b>	<b>04.11.2018</b>	<b>11:00-15:30 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 € plus Lebensmittelumlage	Sonntag	Bronislava Yermak

## Internationales Kochen

Gemeinsam wollen wir tolle Rezepte aus verschiedenen Ländern ausprobieren und gemeinsam genießen. Freuen Sie sich auf die Vielfalt der kulinarischen Köstlichkeiten.

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

<b>Kurs 41.35</b>	<b>02.02.2018</b>	<b>16:00-19:00 Uhr</b>
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Gesund und günstig kochen

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

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

<b>Kurs 41.36</b>	<b>26.01.2018</b>	<b>16:00-19:00 Uhr</b>
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Wibke Legat
<b>Kurs 41.37</b>	<b>16.11.2018</b>	<b>16:00-19:00 Uhr</b>
1 Termin: 14,00 € plus Lebensmittelumlage	Freitag	Wibke Legat

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.38</b>	<b>24.11.2018</b>	<b>10:00-14:00 Uhr</b>
1 Termin: 14,00 €	Samstag	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.39</b>	<b>Jeden ersten Freitag im Monat</b>	<b>17:00-20:00 Uhr</b>
10 Termine: 120,00 €	–	Hanife Aslan

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

## Kuchen, Brot und Co.

### Städt. Familienzentrum Weindorfstraße 35, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 41.40</b>	<b>Termine auf Anfrage</b>	–
–	–	Hülya Soyat



# allerlei

VERPACKUNGSFREI

*Bottrops 1. verpackungsfreier Supermarkt*

  
unverpackt

  
fair trade

  
unbelastet

  
nachhaltig

Allerlei Verpackungsfrei, Gladbeckerstraße 19, 46236 Bottrop  
**Internet:** [www.allerlei-verpackungsfrei.de](http://www.allerlei-verpackungsfrei.de) **Telefon:** 02041/3756047  
**E-Mailadresse:** [info\(at\)allerlei-verpackungsfrei.de](mailto:info(at)allerlei-verpackungsfrei.de)

# OSTERMANN CENTRUM BOTTROP

Besuchen  
Sie uns auch  
online:  
[ostermann.de](http://ostermann.de)



**DEUTSCHLANDS VIELSEITIGES EINRICHTUNGS-CENTRUM!**  
**IMMER EINE IDEE VORAUSS -**  
**5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM!**

<b>EINRICHTUNGSHAUS OSTERMANN</b>	Alles sofort für Dein Zuhause <b>TRENDS</b> by OSTERMANN	Design zum In-Preis! <b>LOFT</b> by OSTERMANN	Alles sofort fürs Kind <b>Baby TRENDS</b> by OSTERMANN	<b>KÜCHEN- FACHMARKT</b>  <b>KÜCHEN CENTRUM</b>
---------------------------------------	---	---	---	---

<b>DAS FULL-SERVICE EINRICHTUNGS-CENTRUM.</b> Hier finden Sie für jeden Geschmack und für jedes Budget die optimalen Möbel. Überzeugen Sie sich selbst!	<b>SOFORT WOHNEN.</b> Das Ideencenter, jung, cool, stylish, retro oder witzig. Wohnweisende Einrichtungsideen gleich zum Mitnehmen.	<b>RÄUME NEU ERLEBEN</b> LOFT bietet Design- Möbel für alle, die sich so einrichten wollen, wie es ihrem eigenen Lebensstil entspricht.	<b>ALLES SOFORT FÜRS KIND</b> Der Mega-Fachmarkt für unsere jüngsten Kunden. Das komplette Babysortiment von Autositz bis Kuscheltier.	<b>1 CENTRUM, 4 WELTEN UND 1000 ALTERNATIVEN!</b> Alles unter einem Dach! Die ganze Welt der Küchen – präsentiert in 4 einzigartigen Fachbereichen.
---	--	--	--	---



**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    Buslinie 260, Haltestelle  
Am Jugendkombihaus  
Telefon 0 20 41 - 4 74 20

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf [ostermann.de](http://ostermann.de)  
**OSTERMANN**  
Einrichtungshaar Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

Über 100.000 Artikel auf  
[ostermann.de](http://ostermann.de)  
im Online-Shop

## AKTIV-LEBEN

### I Persönlichkeitsentwicklung

#### Techniken für typgerechtes Schminken

Eine 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**

<b>Kurs 51.00</b>	<b>15.03.2018</b>	<b>17:00-20:00 Uhr</b>
1 Termin: 18,00 €	Donnerstag	Daniela Costalunga
<b>Kurs 51.01</b>	<b>13.09.2018</b>	<b>17:00-20:00 Uhr</b>
1 Termin: 18,00 €	Donnerstag	Daniela Costalunga

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

<b>Kurs 51.01.1</b>	<b>26.02.2018</b>	<b>14:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 18,00 €	Montag	Daniela Costalunga
<b>Kurs 51.01.2</b>	<b>17.09.2018</b>	<b>14:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 18,00 €	Montag	Daniela Costalunga

#### 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**

<b>Kurs 51.02</b>	<b>03.02.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Natalie Griehsel
<b>Kurs 51.03</b>	<b>29.09.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

**Selbstverteidigung international für Frauen**

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

**AWO-Familienzentrum Brückenstraße, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 51.04</b>	<b>10.03.2018</b>	<b>10:00-14:00 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Emel Kirlioglu
<b>Kurs 51.05</b>	<b>06.10.2018</b>	<b>10:00-14:00 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Samstag	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Kommunikationstraining: Grundlagen der Kommunikation****„Man kann nicht nicht kommunizieren.“**

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

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

<b>Kurs 51.06</b>	<b>27.01.2018</b>	<b>09:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 32,00 €	Samstag	Andrea Behrendt
<b>Kurs 51.07</b>	<b>08.09.2018</b>	<b>09:00-16:00 Uhr</b>
1 Termin: 32,00 €	Samstag	Andrea Behrendt

**„Plan B für Profis“: Irgendwie anders als geplant (Flexibilität im Berufsalltag)**

Damit wir unseren Arbeitsalltag erfolgreich durchführen können, müssen wir heute auf vielfältige Bedingungen schnell und flexibel reagieren.

Besonders im täglichen Umgang mit Menschen erleben wir zunehmend wechselnde Rahmen-Bedingungen: mal sind es unterschiedliche Erwartungen oder verschiedene Ausgangslagen.

Wie gehen wir mit diesen Anforderungen am Besten um? Darüber werden wir uns in diesem Workshop austauschen und Lösungsmöglichkeiten finden.

**Wir befassen uns mit den Fragen:**

- Wie anpassungsfähig wollen, können oder müssen wir sein?
- Welche Regeln sollten für Kinder, Mitarbeiter und Team gelten?
- Wie aktiviere ich eigene Ressourcen, um die Umstände flexibel gestalten zu können?
- Wie schütze ich mich selber vor Überforderung?

**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 51.08</b>	<b>09.04.-23.04.2018</b>	<b>17:00-18:30 Uhr</b>
3 Termine: 48,00 €	montags	Martina Krebs

**„Soll ich oder besser nicht?": Entscheidungen treffen - kleine Ideenbörse**

Wer kennt sie nicht, die zahlreichen Tücken der Entscheidungen: „Was zieh ich an?“, „Soll ich oder soll ich nicht?“. Im täglichen Trott begegnen uns zahlreiche Momente, die uns zielgerichtet Entscheidungen abverlangen, die scheinbar unwillkürlich mal leicht- und mal schwerfallen.

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit Strategien, die uns bei der Entscheidungsfindung helfen.

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

<b>Kurs 51.09</b>	<b>20.06.2018</b>	<b>16:00-19:00 Uhr</b>
1 Termin: 32,00 €	Mittwoch	Martina Krebs

**Wie sich leise Persönlichkeiten durchsetzen ...****Besseres Durchsetzen im (Berufs-) Alltag**

Teamarbeit, Mitarbeiter- und Kundengespräche, Absprachen, Teambesprechungen ...

In vielen Situationen im Berufs-Alltag wird unsere Durchsetzungskraft verlangt. Manchmal sind wir einfach zu leise, um gehört zu werden, manchmal nehmen wir uns unbewusst zurück, weil andere uns übertönen.

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop durch aktive Übungen damit, unsere Stimme, Sprache und unseren Körper bewusster einzusetzen, um uns einfacher durchzusetzen.

**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 51.10</b>	<b>02.07.2018</b>	<b>17:00-18:30 Uhr</b>
1 Termine: 16,00 €	Montag	Martina Krebs

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

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

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

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 51.11</b>	<b>29.08.-05.09.2018</b>	<b>17:00-20:00 Uhr</b>
2 Termine: 55,00 €	mittwochs	Martina Krebs

## Wie fremd ist fremd? Interkulturelle Kompetenz

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



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

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

<b>Kurs 51.12</b>	<b>13.06.2018</b>	<b>18:00-20:15 Uhr</b>
1 Termin: 15,00 €	Mittwoch	Sati Kayabasi

## II Sprachkurse

### Deutsch für den Alltag

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

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

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

<b>Kurs 52.00</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>09:15-11:30 Uhr</b>
22 Termine: kostenlos	montags	Daniela Costalunga

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

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

<b>Kurs 52.01</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>09:15-11:30 Uhr</b>
20 Termine: kostenlos	donnerstags	Daniela Costalunga

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

#### Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45884 Gelsenkirchen

<b>Kurs 52.02</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>15:00-17:15 Uhr</b>
21 Termine: 126,00 €	dienstags	Marion Klein

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

#### Städt. Familienzentrum Skagerrakstraße 58, 45875 Gelsenkirchen

<b>Kurs 52.03</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>09:00-11:15 Uhr</b>
21 Termine: 126,00 €	dienstags	Fatma Bilgi

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

#### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstraße 8, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 52.04</b>	<b>11.01.-05.07.2018</b>	<b>10:00-12:15 Uhr</b>
21 Termine: 126,00 €	donnerstags	Emel Kirlioglu

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

**Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Straße 60, 45886 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 52.05</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>09:00-12:00 Uhr</b>
22 Termine: 147,00 €	montags	Marion Klein

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

**Städt. Familienzentrum Königstraße 1, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 52.06</b>	<b>16.01.-03.07.2018</b>	<b>08:30-10:45 Uhr</b>
22 Termine: 147,00 €	dienstags	Noura Kazneh

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

**Alltagskompetenzen**

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

**Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 52.07</b>	<b>15.01.-02.07.2018</b>	<b>15:00-17:15 Uhr</b>
22 Termine: 147,00 €	montags	Susanne Engel

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. Olé!

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

**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen**

<b>Kurs 52.08</b>	<b>21.04.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Rebeca Imberg
<b>Kurs 52.09</b>	<b>22.09.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Rebeca Imberg

**Bonjour: Schnupperkurs Französisch**

Französisch ist eine elegante und wohlklingende Sprache. Viele Ausdrücke benutzen wir schon, wie café, baguette oder menu. In unserem Kurs lernen Sie von einer Muttersprachlerin Grundbegriffe und Redewendungen, sodass Sie zum Beispiel im Urlaub Ihre neuen Sprachkenntnisse anwenden können.

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

<b>Kurs 52.10</b>	<b>21.04.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Virginie Baar
<b>Kurs 52.11</b>	<b>06.10.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Virginie Baar

**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**

<b>Kurs 52.12</b>	<b>10.02.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Bronislava Yermak
<b>Kurs 52.13</b>	<b>18.11.2018</b>	<b>10:00-15:00 Uhr</b>
1 Termin: 20,00 €	Samstag	Bronislava Yermak



**Andreas Güldenbergs**  
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

## IV Termine

### Sommerkurse im Batenbrock-Park

In den Sommerferien finden immer mittwochs von 15:00-18:00 Uhr kostenlose Fitness- und Entspannungsangebote auf der Wiese vor dem Bürgerhaus Batenbrock statt.



Sprechen Sie uns an!

### Babyzeitpartner

#### Ein Infoabend über ein Hilfsangebot für Eltern und Alleinerziehende mit einem Baby

Das Projekt Babyzeitpartner bietet kurzfristig, kostenlos und unbürokratisch Hilfen für Familien oder Alleinerziehende, die sich nach Geburt ihres Kindes unsicher fühlen und auf Hilfe aus dem Verwandten- und Freundeskreis nicht setzen können, an.

Dann fehlt es an einem erfahrenen Menschen, den man etwas fragen oder sein Herz ausschütten kann. Der Alltag, der Haushalt, alles wird anders und ein Ohr und ein Rat könnten Hilfe geben. Vielleicht fehlt auch mal eine helfende Hand, wie eine Begleitung z. B. zum Arzt.

Babyzeitpartner ist ein gemeinsames Projekt der Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen e.V. und der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen /Bottrop.

Der Infoabend richtet sich an interessierte Frauen (und auch Männer), die sich für dieses Themenfeld interessieren und vielleicht darüber nachdenken, dort mitzuarbeiten. Über die Tätigkeit und die Voraussetzungen kann in lockerer Runde gesprochen werden.

#### Ehrenamtsagentur e. V., Ahstraße 9, 45879 Gelsenkirchen

	28.02.2018	19:00-21:00 Uhr
1 Termin: kostenlos	Mittwoch	B. Rafalski, P. Schröder, M. Leßmann

### Kleidertausch-Markt

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

**Anmeldung bis 2 Tage vorher möglich!**

Der Kleidertausch-Markt findet im März **02.03.2018 im AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen von 11:00-12:00 Uhr** statt.

Ab 10:00 kann die Kleidung abgegeben werden.

### Frauen feiern fröhlich: Internationales Frauenfest

In Kooperation mit dem Projekt Schalker Nachbarschaft und Gelsensport laden wir alle Frauen unterschiedlicher Nationalität ein, um gemeinsam im AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, 45881 Gelsenkirchen zu feiern!

**Termin: 03.03.2018 ab 17:00 Uhr**

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

Bitte auch eigenes Geschirr mitbringen.

### AWO-Sommerfest

In Kooperation mit dem Ernst-Löchelt Seniorenzentrum wird am **18.08.2018** ein großes Sommerfest in der Bügelstraße in Bottrop stattfinden.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der AWO überraschen!





# Norderney erleben



Strand



Haus Gelsenkirchen



Komfortzimmer

Erleben Sie das Nordseebad Norderney mit seinen langen Stränden und netten Lädchen, genießen Sie die gemütlichen Cafés, die Veranstaltungen im Kurpalais und lassen Sie sich mit Thalassotherapien verwöhnen!

Zu jeder Jahreszeit, in der Gruppe, einzeln oder zu zweit: Im AWO-Urlaubsdomizil sind Sie gut aufgehoben. Das aufmerksame Serviceteam erwartet Sie im zentral gelegenen Haus Gelsenkirchen. Zum Strand und zur Ortsmitte sind es nur wenige Gehminuten – selbst mit Rollator.

### Unser Angebot für Sie:

- Anreise individuell oder per Reisebus mit Gepäckservice
- Komfortables Einzel- oder Doppelzimmer
- Mit Frühstück, Halb- oder Vollpension
- Aufzug im Haus

**Noch Fragen? Wir beraten Sie gerne:**  
**Susanne Muth, Tel. 0209 / 40 94 - 104**  
**Sandra Junker, Tel. 02041 / 709 49 - 23**

[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

# SENIORINNEN & SENIOREN

Alle Kurse können auch in den AWO-Ortsvereinen angeboten werden.  
**Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!**

### Gymnastik für Seniorinnen

Gymnastische Übungen in der Gruppe machen Spaß und halten fit!

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

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



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

<b>Kurs 61.00</b>	<b>18.01.-05.07.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
20 Termine: 50,00 €	donnerstags	Karin Wolf-Müller
<b>Kurs 61.01</b>	<b>27.08.-13.12.2018</b>	<b>15:00-16:00 Uhr</b>
12 Termine: 35,00 €	donnerstags	Karin Wolf-Müller

### Städt. Familienzentrum, Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

<b>Kurs 61.02</b>	<b>17.01.-04.07.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
22 Termine: 79,20 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm
<b>Kurs 61.03</b>	<b>05.09.-12.12.2018</b>	<b>16:30-17:30 Uhr</b>
12 Termine: 43,20 €	mittwochs	Irene Heyn-Schramm

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen

## Sturz-Prophylaxe

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 61.04	Termin auf Anfrage	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

## Rollatorschulung

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 61.05	Termin auf Anfrage	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel
Kurs 61.06	Termin auf Anfrage	10:00-12:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €	Samstag	Natalie Griehsel

## Gehirnjogging

Durch unser Gedächtnistraining halten Sie Ihre „grauen Zellen“ in Schwung und beugen Vergesslichkeit und Unkonzentriertheit vor. Mit viel Spaß werden Übungen und Spiele durchgeführt, die Sie auch problemlos im Alltag anwenden können.

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.07	07.02.-07.03.2018	16:00-17:30 Uhr
5 Termine: 30,00 €	mittwochs	Natalia Tsirina
Kurs 61.08	29.08.-26.09.2018	16:00-17:30 Uhr
5 Termine: 30,00 €	mittwochs	Natalia Tsirina

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer regelmäßig angeboten werden.

## Gut aussehen- sich wohlfühlen

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

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.09	14.03.2018	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Mittwoch	Elfriede Dikmen
Kurs 61.10	21.11.2018	16:00-18:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Dienstag	Elfriede Dikmen

## Lachen ist gesund!

Lach-Yoga für Senioren: bei unserem Schnuppertermin können Sie die wohltuende Wirkung des Lachens ausprobieren, erleben Freude und Spaß gemeinsam mit anderen.

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs 61.11	12.03.2018	10:00-11:30 Uhr
1 Termin: 6,00 €	Montag	Susanne Engel
Kurs 61.12	12.11.2018	10:00-11:30 Uhr
1 Termin: 6,00 €	Montag	Susanne Engel

## Klangentspannung für Senioren

Eine Klangschaale ist eine Schale aus Bronze, die angeschlagen oder angerieben Töne erzeugt. Durch die Wirkung dieser Töne wird ein entspanntes Körpergefühl und ein angenehmer Zustand hervorgerufen. Lassen Sie sich durch die wohltuende Wirkung der Klangschaalen verwöhnen und entspannen bei Phantasiereisen.

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

Kurs 61.13	19.04.2018	17:00-19:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Donnerstag	Erich Steinberger
Kurs 61.14	13.09.2018	17:00-19:00 Uhr
1 Termin: 9,00 €	Donnerstag	Erich Steinberger

## 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

<b>Kurs 61.13</b>	<b>03.02.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Nathalie Griehsel
<b>Kurs 61.14</b>	<b>29.09.2018</b>	<b>10:00-12:00 Uhr</b>
1 Termin: 12,00 €	Samstag	Nathalie Griehsel

## Tablet und Smartphone: Wie funktionieren sie und wie kann ich sie nutzen?

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

- Grundlagen
- Wie komme ich in's Internet?
- Wie richte ich mein Tablet/ Smartphone auf meine Bedürfnisse ein?
- Wie verfasse ich eine E-Mail?

### In unseren Kursräumen steht W-LAN zur Verfügung.

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

<b>Kurs 61.15</b>	<b>23.02.-23-03.2018</b>	<b>16:30-18:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	freitags	Daniel Behrendt
<b>Kurs 61.16</b>	<b>01.-29.06.2018</b>	<b>16:30-18:00 Uhr</b>
5 Termine: 25,00 €	freitags	Daniel Behrendt

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



## RECHTS ANWALT

Irfan Durdu

### Tätigkeitsschwerpunkte:

- Verkehrsrecht
- Arbeitsrecht
- Familienrecht
- Strafrecht

Pferdemarkt 7  
46236 Bottrop

fon +49 (0)2041.77 20 30  
fax +49 (0)2041.77 20 31  
mobil +49 (0)177.7 51 96 40

irfandurdu@web.de  
www.irfan-durdu.de

Sprechstunden  
Mo. - Fr. 8.30 - 19.00 Uhr  
Sa. nach Vereinbarung



# Unsere Kursleiter/innen

Name, Vorname	Qualifikation
Aslan, Hanife	Erzieherin, Übungsleiterin
Augustyn, Walburga	Näherin
Baar, Virginie	Erzieherin
Behrendt, Andrea	Dipl. Sozialpädagogin u.a.
Behrendt, Daniel	ÜL, Selbstverteidigungstrainer
Bilgi, Fatma	Erziehungswissenschaftlerin i.A.
Bockers, Lisa	Official Zumba®Instructor
Broll, Petra	Übungsleiterin
Brückmann, Pia	Erzieherin
Budasz, Jasmin	Erzieherin, Hobby-Näherin
Cakan, Sebahat	Näherin
Costalunga, Daniela	Fachkosmetikerin
Derelican, Hacer	Entspannungs- und Schaftherapeutin
Dethlefsen, Brigitte	Yoga-Lehrerin
Dikmen, Elfriede	Visagistin/Fachkosmetikerin
Dogan, Zeliha	Diplom-Sozialarbeiterin, Kinder- und Jugendtherapeutin
Engel, Susanne	Gesundheitslehrerin, Elternbegleiterin
Ersoy, Havva	Übungsleiterin
Fiehn, Janina	Diplom-Pädagogin
Floegel, Yvonne	Ergotherapeutin mit eigener Praxis
Fuhrberg, Jennifer	Erzieherin
Griehsel, Natalie	Übungsleiterin
Grillo, Sylvia	Official Zumba Gold®, Zumba®, Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr Instructor
Gutberger, Hannelore	Dipl. Sozialarbeiterin, Fachkraft für angewandt Kräuterheilkunde
Heyn-Schramm, Irene	Übungsleiterin
Hoffmann, Waltruad	Dipl. Sozialarbeiterin, Yoga-Lehrerin
Imberg, Rebeca	Spanisch-Lehrerin
Inci, Ramzan	Stud. Duales Studium Soziale Arbeit
Jabs, Monika	Entspannungspädagogin
Junker, Sandra	ÜL, Pilates-Trainerin
Kaleske, Silvia	ÜL, Fasziens-Trainerin, Workout Trainerin
Kartal-Gökmen, Aynur	staatlich geprüfte bekleidungstechnische Assistentin
Kayabahsi, Sati	Elternbegleiterin
Kern, Birgit	Kursleitung
Kirlioglu, Emel	Elternbegleiterin, Ernährungsberaterin, ÜL
Kolberg, Brigitte	ÜL Schwimmen
Kosar, Maria	Kräuterfachfrau i.A.
Kostanczak, Josefa	Schneiderin
Krebs, Martina	Kinderkrankenschwester, Trainer DVNLP
Legat, Wibke	Dipl. Ökotrophologin
Leßmann, Luisa	Sozialarbeiterin
Lüddecke, Martina	Erzieherin, "Starke Eltern - Starke Kinder®"-Trainerin
Neisemeier, Kathrin	Dipl. Sozialarbeiterin
Nolting, Patricia	Tagespflegeperson
Nowak, Katharina	Fit dank Baby-Trainerin
Ostermann, Gerda	Lehrerin für Kontemplation
Özkaya, Ezgi	Stud., Englisch
Paetsch, Detlef	Erzieher
Piduhn, Cirsten	Regisseurin/Quest Media Entertainment Services
Preuß-Kampmann, Mauela	Hobbys-Filzerin
Reichard-Müller, Stefanie	Lehrerin für Begabtenförderung
Reinicke, Lothar	Lehrrettungsassistent
Sagel, Burkhard	Elternbegleiter
Sahin, Melek	Übungsleiterin
Schierenberg-Florian, Michelle	Official Zumba Gold® Instructor
Schmickler, Juana	KL Orientalischer Tanz

Schmode-Hettenberger, Edith	Trainerin Selbstbehauptung
Schumacher, Silvia	Übungsleiterin
Soyat, Hülya	Kursleitung, Rucksack-Projekt
Steinberger, Erich	Klangmassage-Praktiker nach Peter Heß, Reiki-Meister
Taube-Grohs, Birgit	Entspannungspädagogin
Taytektin, Borcu	Folklore-Tanz-Leitung
Thon, Maria	Qi Gong Lehrerin, Übungsleiterin
Tsirina, Natalia	Diplom-Psychologin, Gedächtnistrainerin
van Heel, Julia	Tanzlehrerin
Weiß, Ursula	Heilpraktikerin
Wolf-Müller, Karin	Erzieherin
Yermak, Bronislava	Organisationsfachfrau
Yurt, Hatice	Übungsleiterin

## Kursübersicht

Titel Kurse 2017	Seite
Turnen	7
Bewegung macht fit	8
Schwimmkurs	8
Tanzen	9
Selbstverteidigung für Kinder	10
Mut tut gut, Power kids	10
Selbstverteidigung international	11
Knigge for kids	11
Kreative Entspannung	11
Spule, Garn und zugenäht	12
Filzen für Kinder	12
Mit den Kräuterdetektiven auf Schatzsuche	12
Dinner for kids	13
Kitty Cat: English for kids	13
Rund um Halloween	13
Bonjour, Französisch für Kinder	14
Lesestunde	14
Selbstverteidigung für Jugendliche	15
Chill out	15
Lach-Yoga Schnupperkurs	15
Angst lass nach	16
Spooky Film im Herbst	16
Baby Musik, Elternstart	19
Fit dank Baby, Elternstart	20
Krabbelturnen, Elternstart	20
Babys erstes Jahr, Elternstart	21
Singen, Spielen, Spaß, Elternstart	21
Spielkreis	22
Mini-Club: unter zwei schon dabei!	22
Eltern-Kind-Schwimmen	23
Eltern-Kind-Turnen	23
Klangentspannung für Eltern und Kinder	24
Osterworkshop	24
Vater-Kind aktiv	25
Zumba® für Mütter und Töchter	25
Klangentspannung für Kinder und Senioren	25
Geo-Caching	26
Ein Tag auf dem Bauernhof	26
Vater-Kind, Bauernhof erleben	27
Wir bauen eine Vogelscheuche	27
Kürbis schnitzen	27

Wellness für Mütter-Abenteuer für Kinder	28
FUN-Familientraining	28
PEV Familienbildungsurlaub	28
Mein Kind kommt in die Schule	29
Der will nur spielen... keine Angst vor Hunden	30
Wenn die Monster kommen ...	30
Radieschenmaus und Gurkenschiiff: Ernährung kinderleicht	30
Kinder und Medien: ... Sinnvoller Umgang mit PC, Internet, Handy und Co,	31
Bewegungsspiele	31
Spiele aus Alltagsmaterialien	31
Hilfe, meine Kinder streiten	32
Bevor der Kragen platzt	32
Hausaufgaben ganz entspannt	32
Grenzen setzen! Aber wie?	33
Einschlafen leicht gemacht	34
Nein sagen ohne schlechtes Gewissen	34
Rituale, das Gerüst für eine gesunde Entwicklung von Kindern	35
Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken ...	35
Mobbing, ein ernstes Thema	36
Abschied vom Schnuller	36
Töpfchen und Co.: Sauberkeitserziehung	36
Trennungskinder	36
Sexueller Missbrauch im Internet	37
Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen	37
Nein, mit Fremden gehe ich nicht ...	37
Elterncafé	38
Hochbegabte Kinder	39
Starke Eltern - Starke Kinder	39
Vater werden ist nicht schwer ...	40
Hatha Yoga am Morgen	41
Intensiv-Yoga am Morgen	41
Yoga	41
Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung	42
Klangentspannung und Phantasiereise mit Klangschalen	42
Lach-Yoga	42
Autogenes Training	43
Qi-Gong	43
Shibashi	43
Tai Ji Quan	44
Entspannt durch den Berufsalltag	44
Ganz in Ruhe:Entspannung für Mütter	44
Insel-Tag für Alleinerziehende	45
Neue Impulse durch Meditation	45
Wohlfühl-Wald-Wochenende	46
Homöopathie: Alles Gute für Ihr Kind	47
Kinderkrankheiten natürlich behandeln	47
In Balance, Heilkräuter für Frauen	48
Mit Heilkräutern durch die kalte Jahreszeit	48
Kräuterwanderung: Wissen weiser Kräuterfrauen	48
Erste Hilfe am Kind	49
Einführung in das Betreuungsrecht	49
Patientenverfügung und Vollmachten	50
Tanzkurs	50
Orientalischer Tanz	50
Zumba® der neue Trend	51
Zumba® Gold: Mittleres Level	52
Zumba® Fitness	53
Fitness mit Musik	53
Power Mix	54

Fitness light	54
Pound workout	54
Fitness-Gymnastik für Frauen	55
Fit Mix	55
Sport und Integration	56
Rücken fit	57
Faszien-Training	57
Pilates	57
Frauen-Fahrradkurs	58
Aqua-Fitness	58
Nähkurs	61
Pumphöschen selbst genäht	63
Schmuck workshop	64
Seifen selbst hergestellt	64
Hälen, Stricken und mehr	64
Acryl-Malerei: gefühlte Farben	65
Workshop: Filzen	65
Russische Küche	66
Gesund und günstig kochen	66
Internationales Kochen	66
Kuchen, Brot und co	67
Techniken für typgerechtes Schminken	69
Selbstverteidigungstraining	69/82
Kommunikationstraining: Grundlagen der Kommunikation	70
Plan B für Profis	70
Wie sich leise Persönlichkeiten durchsetzen...	71
Soll ich oder besser nicht?	71
Kommunikation im Berufsalltag: Ich höre was, was du nicht sagst!	72
Wie fremd ist fremd? Interkulturelle Kompetenz	72
Deutsch für den Alltag	73
Alltagskompetenzen	74
Schnupperkurs Spanisch	74
Schnupperkurs Französisch	74
Schnupperkurs Russisch	75
Babyzeit-Partner- Infoveranstaltung	76
Sommerkurse im Batenbrock-Park	76
AWO-Sommerfest	77
Frauen feiern fröhlich: Internationales Frauenfest	77
Kleidertausch-Markt	77
Gymnastik für Seniorinnen	79
Gehirnjogging	80
Sturzprophylaxe	80
Rollatorenschulung	80
Lachen ist gesund	81
Gut aussehen, sich wohlfühlen	81
Klangentspannung für Senioren	81
Tablet und Smartphone: Wie funtionieren sie und wie kann ich sie nutzen?	82



Unterbezirk  
Gelsenkirchen / Bottrop

## **Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop**

### **Familienbildung**

Gladbeckerstr. 22    Grenzstr. 47  
46236 Bottrop        45881 Gelsenkirchen

**Telefon** 02041-70949 23 oder 0209-4094 179  
**Fax** 02041-70949 21

### **E-Mail**

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

### **Internet**

[www.awo-bottrop.de](http://www.awo-bottrop.de)  
[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

### **Bürozeiten**

**montags-donnerstags** 10:00-15:30 Uhr  
**freitags** 10:00-13:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Unsere Bankverbindung**

**Kontoinhaber** Arbeiterwohlfahrt  
**IBAN** DE38 4245 1220 0000 0062 96  
**BIC** WELADED1BOT

