



Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop



**FAMILIEN-
BILDUNG**

**PROGRAMM
2019**



NEU

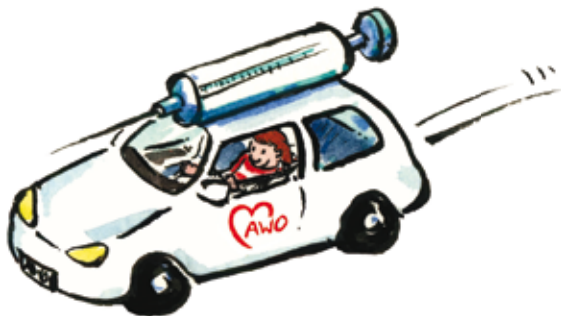
in Bottrop/
Gelsenkirchen



Ambulanter Pflegedienst

*Wir pflegen,
helfen und
begleiten
zu Hause.*

*Sie erreichen
uns rund
um die Uhr
unter:*



(02041) **7060-755**

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



Ambulant

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Ein Baum wächst so wie der Boden ihn nährt und der Wind ihn zerzaust.“

Dieses Zitat der Gründerin unseres Wohlfahrtsverbandes Marie Juchacz ist wegweisend für unsere Angebote im Jahr 2019. Wir möchten Sie dabei unterstützen, dass Ihr „Baum“ einen guten Nährboden findet und auch heftigen Windstürmen trotz.

Marie Juchacz gründete 1919 die AWO und war bis 1933 ihre erste Vorsitzende. Sie war eine engagierte Kämpferin für Gleichheit, Gerechtigkeit, echtes Miteinander, Freiheit, Toleranz und Solidarität. Werte, die in unserer Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnen, im Alltag aber leider häufig verloren gehen. Marie Juchacz hat gezeigt, dass man im Kleinen beginnen muss, wenn sich etwas ändern soll. Seitdem ist viel passiert und die Probleme mögen sich verändert haben, aber noch immer gibt es auf dem Weg zur sozialen Gerechtigkeit viel zu tun.

Wir laden Sie ein, mit unseren Angeboten 2019 kleine Veränderungen anzustoßen, die Großes nach sich ziehen können.

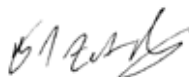
Wir laden Sie ein, etwas von dem Mut und der Kraft von Marie Juchacz in Ihren Familienalltag fließen zu lassen.

Wir laden Sie ein, mit uns 100 Jahre AWO zu feiern und Freude zu haben.

Ganz herzlich möchten wir uns an dieser Stelle bei unseren Kooperationspartnern bedanken, durch deren engagierte Arbeit vor Ort, den konstruktiven Austausch und die beständige Motivation der Familien unser Kursprogramm nur möglich ist.

Bernd Tischler
Vorsitzender AWO-Bottrop

Bernd Zenker-Broekmann
Vorsitzender AWO-Gelsenkirchen



Einige Formalitäten - Wichtig zu wissen

Die Angebote der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop sind grundsätzlich offen für alle interessierten Menschen – unabhängig von Herkunft oder Religion.

Anmeldung

Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung und damit ist ein wirksamer Vertrag zwischen Ihnen und der Familienbildung der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop zustande gekommen.

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

Gebühren

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

Ermäßigung/kostenlose Kurse

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

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

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

Rücktritt

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

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

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

Haftung

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

Datenschutz

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

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sandra Junker
Verwaltung
02041 70949-23 oder
0209 4094179

Martina Leßmann
Leitung
02041 70949-24 oder
0209 4094179



Inhalt

KINDER& JUGENDLICHE

I. Kinder	07
II. Jugendliche	17

FAMILIEN-LEBEN

I. Kurse für Eltern mit Kindern	20
II. Eltern-Themen	34

GESUND-LEBEN

I. Entspannung	47
II. Infoveranstaltungen	54
III. Fitness und Sport	58

KREATIV-LEBEN	65
----------------------------	----

AKTIV-LEBEN

I. Persönlichkeitsentwicklung	72
II. Sprachkurse	76
III. Veranstaltungen	80

SENIOREN & SENIORINNEN	83
---	----

Eine alphabetische Auflistung unserer Kurse finden Sie ab Seite	88
AWO-Beitrittserklärung für Interessierte	91

Impressum:

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

Kinder

Turnen für Kinder

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



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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.01	Di, 15.01. - 02.07.	15:00 - 16:00 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.02	Di, 15.01. - 02.07.	09:00 - 11:15 Uhr	21 x	0,00 €
11.03	Mo, 02.09. - 09.12.	15:00 - 16:00 Uhr	13 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Kevser Özdemir, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.04	Fr, 18.01. - 05.07.	15:00 - 16:00 Uhr	23 x	0,00 €
11.05	Fr, 06.09. - 13.12.	15:00 - 16:00 Uhr	12 x	0,00 €

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

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.06	Di, 15.01. - 02.07.	15:00 - 16:00 Uhr	22 x	0,00 €

Schlangenkönigin und Gummiritter: Haltung spielerisch erleben

Kinder im Alter von 7-11 Jahren erleben spielerisch, wie gut sie sich nach den Gymnastikübungen fühlen. Und das Beste: es macht Spaß und ist gesund!

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.07	Sa, 26.01. - 02.02.	12:15 - 13:15 Uhr	2 x	8,00 €
11.08	Sa, 07.09. - 14.09.	12:15 - 13:15 Uhr	2 x	8,00 €

Bewegung macht fit

Verschiedene Formen der Bewegung bringen Kinder in Schwung.

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

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.09	Mo, 07.01. - 08.07.	08:30 - 09:30 Uhr	23 x	0,00 €



Schwimmkurs

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

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop
Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.10	Di, 15.01. - 09.04.	16:00 - 17:00 Uhr	13 x	78,00 €
11.11	Di, 30.04. - 02.07.	16:00 - 17:00 Uhr	9 x	54,00 €
11.12	Di, 03.09. - 08.10.	16:00 - 17:00 Uhr	6 x	36,00 €
11.13	Di, 29.10. - 10.12.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	42,00 €

Kursleitung: Brigitte Kolberg, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.14	Fr, 18.01. - 12.04.	16:00 - 17:00 Uhr	13 x	78,00 €
11.15	Fr, 03.05. - 05.07.	16:00 - 17:00 Uhr	10 x	60,00 €
11.16	Fr, 06.09. - 11.10.	16:00 - 17:00 Uhr	6 x	36,00 €
11.17	Fr, 08.11. - 13.12.	16:00 - 17:00 Uhr	6 x	36,00 €
11.18	Fr, 18.01. - 12.04.	17:00 - 18:00 Uhr	13 x	78,00 €
11.19	Fr, 08.11. - 13.12.	17:00 - 18:00 Uhr	6 x	36,00 €

Schwimmkurs (Bronze)

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

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop
Kursleitung: Brigitte Kolberg, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.20	Fr, 18.01. - 12.04.	15:00 - 16:00 Uhr	13 x	78,00 €
11.21	Fr, 03.05. - 05.07.	15:00 - 16:00 Uhr	10 x	60,00 €
11.22	Fr, 06.09. - 11.10.	15:00 - 16:00 Uhr	6 x	36,00 €
11.23	Fr, 08.11. - 13.12.	15:00 - 16:00 Uhr	6 x	36,00 €

Selbstbehauptung für Kinder

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

Für Kinder ab 8 Jahren

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Natalie Griehsel, Übungsleiterin, Selbstverteidigungstrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.24	Mi, 30.01. - 10.04.	16:00 - 17:00 Uhr	11 x	55,00 €

HAIRROOM

by Olaf Zimmermann



Gladbecker Straße 23, 46236 Bottrop
Tel. 0 20 41/7 71 97 44

Tanzen für Kinder

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

Kursort: AWO-Kita Budenzauber, Cleffstr. 10, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Kern, Kursleitung Tanzen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.25	Mi, 16.01. - 10.04.	15:15 - 16:00 Uhr	13 x	45,50 €
11.26	Mo, 14.01. - 08.04.	14:15 - 15:00 Uhr	12 x	42,00 €

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

Kursleitung: N. N.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.27	Fr, 18.01. - 05.07.	15:30 - 16:30 Uhr	23 x	0,00 €

Tanz-workshop in den Osterferien

Cooler Tanzschritte nach fetziger Musik könnt ihr hier lernen.
Für Kinder von 8-12 Jahren

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch,
Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.28	Di, 16.04. - 25.04.	15:00 - 16:30 Uhr	4 x	20,50 €

Zumba-Kids®

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

Kursort: AWO IMZ Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.29	Di, 15.01. - 09.04.	17:00 - 18:00 Uhr	13 x	65,00 €
Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.30	Di, 03.09. - 08.10.	17:00 - 18:00 Uhr	6 x	30,00 €

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 zuhause durchgeführt werden können.

Für Kinder im Alter von 7-10 Jahren.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Luisa Leßmann, Sozialarbeiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.31	Sa, 16.03.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	10,00 €

Entspannung für Vorschulkinder

Kindgerechte Entspannung durch Phantasiereisen und Entspannungsübungen laden zum relaxen ein.

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.32	Mi, 06.02. - 06.03.	15:00 - 16:00 Uhr	5 x	0,00 €
11.33	Mi, 11.09. - 09.10.	15:00 - 16:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kinder-Yoga

Kinderyoga ist mal laut und mal leise, mal lustig und mal entspannend. Auf spielerische Art und Weise werden die Kinder an die typischen Yoga-Übungen herangeführt und Entspannungstechniken gelernt. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die perfekte Haltung an, sondern den Kindern den Spaß an Bewegung und Entspannung zu vermitteln.

Die Kurse 11.35 und 11.37 sind für Kinder von 4 - 6 Jahren und die Kurse 11.36 und 11.38 sind für Kinder von 7 - 10 Jahren.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sarah Lojewski, Dipl. Sozialpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.35	Sa, 09.02.	14:00 - 15:00 Uhr	1 x	5,00 €
11.36	Sa, 09.02.	15:15 - 16:15 Uhr	1 x	5,00 €
11.37	Sa, 14.09.	14:00 - 15:00 Uhr	1 x	5,00 €
11.38	Sa, 14.09.	15:15 - 16:15 Uhr	1 x	5,00 €

Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs für Kinder

Nähkurs für Kinder (8-12 Jahre)

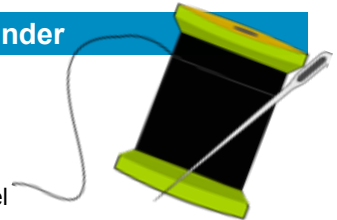
Kinder lernen einfache Grundbegriffe, den Umgang mit der Nähmaschine und erstellen erste Kreationen:

Von Accessoires, Taschen, Lesezeichen oder Turnbeutel bis zum Loop. So werden Feinmotorik, Ausdauer und Geschick nebenbei trainiert.

Der Kurs ist auf 6 Kinder begrenzt.

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

Kursleitung: Walburga Augustyn, Näherin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.39	Sa, 02.03. - 30.03.	10:00 - 13:00 Uhr	5 x	45,00 €
11.40	Sa, 09.11. - 30.11.	10:00 - 13:00 Uhr	4 x	36,00 €

Rund um Halloween

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



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

Kursleitung: Luisa Leßmann, Sozialarbeiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.41	Sa, 19.10.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	10,00 €

Dinner for kids: Speisen wie die Promis

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

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.42	Sa, 19.01.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €
11.43	Sa, 14.12.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €

Kleine Kreative Künstler

Basteln, werken, kleben, ausschneiden und mit verschiedenen Materialien kreative Gebilde erstellen.

Kursort: AWO-Kita Budenzauber, Cleffstr. 10, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sibel Özcan, Master of Arts

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.44	Di, 05.03. - 19.03.	13:45 - 15:15 Uhr	3 x	27,00 €

Schreib dich schlau: wir werden Geschichtenschreiber

Ihr könnt mit einer Autorin kleine Erzählungen schreiben und eurer Phantasie freien Lauf lassen!

Für Kinder von 8-12 Jahren

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

Kursleitung: Tanja Janz, Lehrerin/Autorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.45	Sa, 16.03.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	15,00 €
11.46	Sa, 28.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	15,00 €

Lesestunde

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

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

Kursleitung: Elfriede Dikmen, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.47	Do, 17.01. - 04.07.	16:00 - 18:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kitty Cat: English for kids

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

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

Kursleitung: Irem Yagcioglu, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.48	Mo, 14.01. - 01.07.	14:30 - 15:15 Uhr	21 x	0,00 €

Erste Hilfe für Vorschulkinder

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

Kursleitung: Lothar Reinicke, Lehrrettungsassistent

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.49	Di, 03.12.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
11.50	Di, 10.12.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
11.51	Di, 17.12.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Wir spielen Theater oder drehen einen Film

In Kooperation mit dem Medienunternehmen „Quest Media and Entertainment Services“ führen wir Theater- und Filmprojekte für Kinder und Jugendliche durch. Wenn ihr Interesse habt, sprecht uns an.

Kursort: Ort nach Absprache

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.52	nach Absprache			0,00 €



Jugendliche

Die Kraft der Sprache - wirkungsvoll reden und präsentieren

"Reden lernt man durch reden" (Cicero)

Wer etwas vor anderen vorträgt oder präsentiert - sei es im Referat im Unterricht oder bei einer kurzen öffentlichen Rede - präsentiert immer auch sich selbst und zeigt etwas von seiner Person. In unserem Kurs könnt ihr eure rhetorischen Fähigkeiten Schritt für Schritt entwickeln. Auf der Grundlage der klassischen Rhetorik lernt ihr, Ideen zu finden und zu ordnen, Inhalte zu formulieren und zu memorieren sowie eine Rede angemessen vorzutragen. Ihr übt, mit Lampenfieber umzugehen, euren Ausdruck zu steigern und eure Gedanken zu ordnen. Persönliche Rückmeldungen unterstützen dabei, eure Stärken zu erkennen und machen Mut, Neues auszuprobieren.

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

Kursleitung: Güllü Develi, Stud. Lehramt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.01	Sa, 09.11.	11:00 - 15:00 Uhr	1 x	16,00 €

Nähkurs: upcycling & co.

Ihr lernt den Umgang mit der Nähmaschine, könnt eure Klamotten upcyclen und eigene Kreationen entwerfen.

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

Kursleitung: Franka Pott, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.02	Sa, 04.05. - 18.05.	10:00 - 13:00 Uhr	3 x	27,00 €

Die AWO stellt sich vor: Filmprojekt

Die AWO Jugendgruppe möchte die Vielfalt der AWO-Angebote präsentieren und zu diesem Thema einen Kurzfilm drehen. Wenn ihr Interesse habt mitzumachen nehmt Kontakt zu uns auf.

Kursort: Ort nach Absprache

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.06	Termin nach Absprache			0,00 €

Handy-Videos: selbst gedreht

Ein Kameramann zeigt euch, wie ihr professionell Handy-Videos selbst drehen könnt. Die Kursgebühr wird vom DGB-Haus der Jugend übernommen

Kursort: DGB-Haus der Jugend, Gabelsberger Straße 12,
45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Heiko Bender, Kameramann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.03	Sa, 06.04.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Dance-Fit

Tanz mit, fühl dich fit.

Die Kursgebühr wird vom DGB-Haus der Jugend übernommen

Kursort: DGB-Haus der Jugend, Gabelsberger Straße 12,
45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Leia Poida, Kursleitung Tanzen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.04	Mi, 16.01. - 10.04.	18:00 - 19:00 Uhr	13 x	0,00 €

Kreativ-workshop

Mit einer Künstlerin werden kreative Gebilde erstellt und der Phantasie freien Lauf gelassen.

Der Kurs wird einmal im Monat am Montag durchgeführt.

Die Kursgebühr wird vom DGB-Haus der Jugend übernommen

Kursort: DGB-Haus der Jugend, Gabelsberger Straße 12,
45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sibel Özcan, Master of Arts

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.05	Mo, 04.02. - 08.07.	18:00 - 19:00 Uhr	13 x	0,00 €

Hol dir die App der 3.000 Sparvorteile.



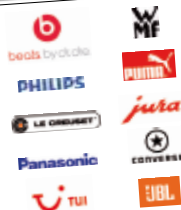
Tolle Highlights warten, zum Beispiel:



Movie Park Germany
7 € SPAREN p. Pers.¹



Starlight Express
10 % SPAREN



Online-Shopping unter
www.ele-shoppingwelt.de
bis zu **60 % SPAREN**

¹ Gültig beim Kauf von Online-Tickets.

Satte Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr! Sie sind ELE Kunde?

Dann können Sie bei rund 3.000 Freizeit- und Shoppingangeboten bares Geld sparen! Alles, was Sie dafür brauchen, ist die kostenlose ELE Card oder – noch komfortabler – die ELE Card App. Diese einfach aufs Smartphone laden, darin die digitale ELE Card aktivieren – und schon geht's hinein ins Sparvergnügen. Alle Infos unter www.elecard.de.



Die ELE Card App.
Jetzt downloaden und lossparen!



Kurse für Eltern und Kinder

Elternstart NRW

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?

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

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

„Elternstart NRW“ 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 Kuschneln, zum Lachen, zum Spielen und zum Träumen ein. Musikalische Kommunikation zwischen Eltern und ihrem Kind zu fördern, ist Ziel dieses Kurses.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.01	Do, 17.01. - 14.02.	13:00 - 14:30 Uhr	5 x	0,00 €

Baby -Musik

.... für Eltern mit Baby's ab 1 Jahr.

Kursort: Städt. Familienzentrums Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.02	Di, 12.02. - 19.03.	14:30 - 16:00 Uhr	6 x	0,00 €
21.03	Di, 05.11. - 17.12.	14:30 - 16:00 Uhr	10 x	0,00 €

Elternstart NRW: Singen-Spielen-Spaß

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Emel Kirlioglu, ÜL/Elternbegleiterin ua.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.04	Fr, 15.03. - 12.04.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €
21.05	Fr, 08.11. - 06.12.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €



Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice

- Ihr Bioladen auf Rädern
- regionale Produkte
- Kistentausch statt Verpackung
- faire und nachhaltige Produkte
- wöchentlich bequem nach Hause

WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

Telefon: 02327-8308 630
post@flottekarotte.de
Facebook | flottekarotte_nrw

Elternstart NRW: Baby's erstes Jahr

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

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

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

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Habibe Demirci, Dipl.- Pädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.06	Di, 05.03. - 02.04.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.07	Di, 10.09. - 08.10.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Krabbelturnen

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.08	Do, 17.01. - 14.02.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.09	Do, 05.09. - 10.10.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Anschlusskurs Krabbelturnen

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.10	Do, 31.10. - 12.12.	10:00 - 11:30 Uhr	7 x	28,00 €
21.11	Do, 21.02. - 04.07.	10:00 - 11:30 Uhr	16 x	64,00 €

Mini-Mäuse-Club

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



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Margret Stark, Kursleitung, Kindertagespflege

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.12	Di, 15.01. - 02.07.	10:00 - 11:30 Uhr	22 x	0,00 €
21.13	Di, 03.09. - 10.12.	10:00 - 11:30 Uhr	13 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Hand in Hand übernommen.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.14	Fr, 18.01. - 05.07.	10:00 - 11:30 Uhr	23 x	0,00 €
21.15	Fr, 06.09. - 13.12.	10:00 - 11:30 Uhr	12 x	0,00 €

allerlei
VERPACKUNGSFREI

Bottrops 1. verpackungsfreier Supermarkt

unverpackt fair trade unbelastet nachhaltig

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

Spielkreis

Mütter treffen sich mit ihren Kleinkindern (1-3 Jahre) und tauschen sich in gemütlicher Runde über aktuelle Themen aus.



Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Gabi Manshon, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.16	mittwochs zweiwöchig			0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.17	dienstags einmal pro Monat ab 15.01.		7 x	0,00 €

Zwillingstreff

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.18	Mo, 14.01. - 01.07.	10:00 - 11:30 Uhr	22 x	31,50 €
21.19	Mo, 02.09. - 09.12.	10:00 - 11:30 Uhr	13 x	19,50 €

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 willkommen!

Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149,
45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.20	Mi, 16.01. - 03.07.	14:30 - 15:30 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18,
45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.21	Mo, 14.01. - 01.07.	16:00 - 17:00 Uhr	21 x	0,00 €
21.22	Mo, 02.09. - 09.12.	16:00 - 17:00 Uhr	13 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Heinberg, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.23	Di, 15.01. - 09.04.	16:00 - 17:00 Uhr	13 x	0,00 €

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

Kursleitung: Petra Broll, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.24	Mo, 14.01. - 01.07.	09:30 - 10:30 Uhr	21 x	0,00 €
21.25	Mo, 02.09. - 09.12.	09:30 - 10:30 Uhr	13 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.26	Fr, 18.01. - 05.07.	10:00 - 11:30 Uhr	23 x	92,00 €

Eltern-Kind Gymnastik: Haltung spielerisch erleben

Kinder (3-6 Jahre) und Eltern lernen Übungen aus der Haltungsgymnastik kennen, die den Körperbau stärken und für eine gesunde Haltung sorgen, denn: Gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.27	Sa, 09.02. - 16.02.	12:15 - 13:15 Uhr	2 x	Erw. 4,00 € Kinder 2,00 €
21.28	Sa, 21.09. - 28.09.	12:15 - 13:15 Uhr	2 x	Erw. 4,00 € Kinder 2,00 €

Eltern-Kind Schwimmen

Für Kinder ab 3 Jahren

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

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Kolberg, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.29	Fr, 03.05. - 05.07.	17:00 - 18:00 Uhr	10 x	75,00 €
21.30	Fr, 06.09. - 11.10.	17:00 - 18:00 Uhr	6 x	45,00 €

Eltern-Kind Tanzen

Eltern und Kindergartenkinder haben Spaß bei der Bewegung nach Musik. Natürlich sind auch Großeltern willkommen!

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Leia Poida, Kursleitung Tanzen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.31	Di, 15.01. - 09.07.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	0,00 €

Mit Musik durch das Leben

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



Kursort: AWO-Kita Budenzauber, Cleffstr. 10, 46240 Bottrop

Kursleitung: Theresa Wolframm, Musikpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.32	Sa, 14.09.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	Erw. 12,00 € Kinder 5,00 €

Zumba® für Eltern und Kinder

Eltern und Kinder ab 4 Jahren erleben gemeinsam, wie viel Spaß die Bewegung nach fetziger Musik macht.

Kursort: AWO IMZ Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.33	Di, 30.04. - 02.07.	17:00 - 18:00 Uhr	9 x	Erw. 5,00 € Kinder 2,50 €
21.34	Di, 29.10. - 10.12.	17:00 - 18:00 Uhr	7 x	Erw. 5,00 € Kinder 2,50 €

Eltern-Kind Yoga

Die einfachen Eltern-Kind-Übungen bringen nicht nur Spaß, sondern stärken die Eltern-Kindbeziehung. Bewegungsspiele, Achtsamkeits- und lustige Partnerübungen laden zum gemeinsamen Entspannen und Träumen ein. Geeignet für Kinder von 4 - 6 Jahren.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sarah Lojewski, Dipl. Sozialpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.35	Sa, 09.02.	10:00 - 11:30 Uhr	1 x	Erw. 6,50 € Kinder 3,00 €
21.36	Sa, 19.10.	10:00 - 11:30 Uhr	1 x	Erw. 6,50 € Kinder 3,00 €

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

Kursleitung: Nezahet Turpcu, Übungsleiterin und Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.37	Mo, 18.03. - 01.04.	10:00 - 11:30 Uhr	3 x	0,00 €

Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern

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

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

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.38	Do, 14.02. - 28.02.	16:00 - 17:30 Uhr	3 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.39	Sa, 04.05.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.40	Do, 16.05.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.41	Do, 10.10. - 31.10.	14:30 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €

Eltern und Kinder kochen gemeinsam

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

Kursleitung: Hanife Aslan, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.42	Fr, 08.03.	16:00 - 19:00 Uhr	1 x	0,00 €

Eltern und Kinder backen gemeinsam

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

Kursleitung: Hanife Aslan, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.43	Fr, 13.12.	16:00 - 19:00 Uhr	1 x	0,00 €

Power-kids: Selbstbehauptung für Kinder mit Eltern

Streiten muss sein! Kinder lernen dadurch, sich und ihre Interessen gegenüber anderen durchzusetzen. Aber was ist, wenn Streiten für Kinder zur Belastung wird und Kinder darunter leiden? In unserem Kurs lernen Kinder im Alter von 4-5 Jahren, Konflikte auszutragen und stark im Streit zu werden.

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

Kursleitung: Emel Kirioglu, ÜL, Elternbegleiterin ua.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.44	Sa, 06.04.	10:00 - 13:45 Uhr	1 x	0,00 €

Vater-Kind Aktion: Wir basteln Vogelhäuser

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter/Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.45	Sa, 06.04.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

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

Kursort: AWO-Familienzentrum, Haldenstraße 75, 44809 Bochum

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter, Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.46	Sa, 23.03.	11:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: André Del Barrio Colorado, Hobby-Geocacher

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.47	Sa, 30.03.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter, Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.48	Sa, 30.03.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: André Del Barrio Colorado, Hobby-Geocacher

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.49	Sa, 11.05.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.50	Sa, 18.05.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter, Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.51	Sa, 18.05.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.52	Sa, 29.06.	10:00 - 12:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kleiner Kräuter-workshop für die ganze Familie

Eltern und Kinder gehen gemeinsam mit der Waldpädagogin auf große Kräuterwanderung, lernen die hiesigen Kräuter und Pflanzen kennen und fertigen aus ihnen z.B. Seife, Kräutersalz oder Blütenzucker, die auch nette Geschenke oder Mitbringsel sind.



Bitte pro Person zwei kleine gespülte Marmeladengläser mitbringen.

Kursort: Waldpädagogisches Zentrum, Am Ruhehorst 14, 46244 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser, Erzieherin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.53	Sa, 06.04.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	Erw. 8,50 € Kinder 4,50 €, Materialkosten 3,00 €
21.54	Sa, 07.09.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	Erw. 8,50 € Kinder 4,50 €, Materialkosten 3,00 €

Oster-workshop

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

Kursort: Ortsverein Boy
Kranenburgstr. 50, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.55	So, 07.04.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Weihnachts-workshop

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

Kursort: Ortsverein Boy
Kranenburgstr. 50, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.56	So, 17.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Familientag auf dem Bauernhof

Die ganze Familie erlebt einen unvergesslichen Tag auf dem Bauernhof in entspannter Umgebung.

Während Mütter das Wellness-Angebot (Bewegung, Entspannung und Phantasiereisen) genießen, erleben Väter und Kinder den Bauernhof hautnah und bereiten das gemeinsame Grillen vor.

Eine Kreativaktion für alle rundet die Aktion ab.

Natürlich sind auch Großeltern herzlich willkommen!



Kursort: Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop

Kursleitung: verschiedene Kursleitungen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.57	So, 30.06.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	Erw. 20,00 € Kinder 10,00 € Ermäßigung möglich

FUN-Familientraining

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

Ein neuer Kurs im Frühjahr 2019 ist geplant. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.



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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.58	Termin auf Anfrage			0,00 €

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

Eltern-Themen

Schultüten basteln

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

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

Kursleitung: Güllü Develi, Stud. Lehramt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.00	Fr, 24.05.	14:30 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Mein Kind kommt in die Schule

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

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.01	Mo, 29.04.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.02	Mi, 15.05.	15:30 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Spiele: ganz einfach! Alltagsmaterialien neu entdecken

Wir zeigen Möglichkeiten, kreative und alltagsnahe Spiel- und Bewegungsanregungen für Kinder im Alter von 2-6 Jahren zu schaffen.

Im Mittelpunkt stehen die kindliche Neugierde und der Entdeckerdrang, die durch alltags-taugliche Spiele gefördert werden können.

Theoretische Aspekte zur Entwicklung von Kindern und praktische Anleitungen z.B. zu Bewegungs- oder Tischspielen erwarten Sie.



Der Kurs wird in Kooperation mit der „Frühförderung Bottrop“ angeboten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Christina Kückelhahn, Stephanie Rauch
Mitarbeiterinnen der "Frühförderung Bottrop"

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.03	Mi, 03.04.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €
22.04	Mi, 13.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Spiele mit dem Kind

Spiele ist für die Entwicklung von Kindern von großer Bedeutung. Wir zeigen warum und wie es am besten funktioniert.

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

Kursleitung: Susanne Engel, Gesundheitslehrerin/Elternbegleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.05	Do, 21.11.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Bevor der Kragen platzt: Entspannung für gestresste Eltern

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 alltags-taugliche Methoden, die Ihre Nerven und die Ihres Kindes schonen.



Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.06	Do, 28.03.	09:00 - 11:45 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Kita Wilmschhof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.07	Mo, 01.04.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.08	Mi, 03.04.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.09	Mi, 05.06.	15:30 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Hilfe, meine Kinder streiten!

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl.Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.10	Mo, 14.01.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Wenn die Monster kommen: Kinderängste

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

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.11	Mo, 18.11.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.12	Mo, 18.02.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Nein-sagen: ohne schlechtes Gewissen

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

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.13	Do, 07.02.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.14	Do, 21.02.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Kita Hertastr. 77, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, ÜL/Elternbegleiterin ua.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.15	Mo, 18.03.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.16	Mo, 08.04.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

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.

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu, ÜL/Elternbegleiterin ua.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.17	Mo, 09.09.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Diesen Satz kennt wahrscheinlich jede Mutter und jeder Vater. Die Entwicklung der Persönlichkeit von Kindern geht mit Auseinandersetzung einher. In der Öffentlichkeit jedoch werden Gefühlsausbrüche oft als erzieherisches Versagen eingestuft. In unserem Kurs wollen wir die Teilnehmer ermutigen, Konflikte als Lernchancen für die Familie zu erkennen, an denen Kinder und Eltern gemeinsam wachsen können. Konstruktive und kreative Lösungen, die ein lebendiges und authentisches Miteinander fördern, werden thematisiert. So kann die Idee vom "Team Familie" funktionieren.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.18	Mi, 20.02.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Gelassen durch die Entwicklungsphasen

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sarah Lojewski, Dipl. Sozialpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.19	Mo, 18.02.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €
22.20	Mo, 07.10.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €

Von der Windel zum Töpfchen: Sauberkeitserziehung

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

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

Kursleitung: Susanne Engel, Gesundheitslehrerin, Elternbegleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.23	Di, 12.03.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Mit allen Sinnen - Wahrnehmung bei Kindern natürlich fördern

Kinder haben einen natürlichen Drang zum Entdecken. Sie sind neugierig, finden alles Neue spannend und haben viel Spaß an der Entdeckung. Wir werden uns während des Seminars interaktiv mit dem Thema Wahrnehmung befassen, den verschiedenen Sinneskanälen, ihren Filtern und Feinheiten, wie und wo sie uns im Alltag begegnen und wie wir die Wahrnehmung der Kinder natürlich fördern können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.25	Mi, 20.03.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	13,50 €

Sichere Bindung: Balance zwischen Grenzen und Nähe

Über "Bindung" wird viel diskutiert und spekuliert. Alle Eltern möchten, dass ihre Kinder sicher gebunden sind und ihnen so einen guten Start für das Leben mitgeben. Doch was heißt eigentlich "sicher gebunden"? Was passiert mit Menschen, die keine sichere Bindung in ihrer Kindheit entwickeln konnten? Welche Faktoren begünstigen die Bindung zum Kind und wie funktioniert eine gelungene Balance zwischen Nähe und Distanz? Diese und andere Fragen werden in unserer Veranstaltung thematisiert.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sarah Lojewski, Dipl. Sozialpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.26	Mo, 25.03.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €
22.27	Mo, 18.11.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €

Resilienz - Was Kinder stark macht

Wieso können manche Menschen besser mit Problemen und Rückschlägen umgehen als andere? Wie schaffe ich es, dass mein Kind mit den Herausforderungen des Lebens selbstbewusst und gestärkt umgeht? An diesem Abend werden wir herausfinden, wie wir unsere Kinder stark machen können und was wir dazu benötigen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sarah Lojewski, Dipl. Sozialpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.28	Mo, 13.05.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €

Mobbing in der Schule

Ist das schon Mobbing oder wird mein Kind nur geärgert? Viele Eltern sind verunsichert. Woran wir Mobbing erkennen und welche Aufgaben Eltern und Lehrer dabei haben, werden wir an diesem Abend erarbeiten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sarah Lojewski, Dipl. Sozialpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.29	Mo, 15.04.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €
22.30	Mo, 02.12.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €

Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.31	Mo, 01.04.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

Sexueller Missbrauch im Internet

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.32	Mo, 11.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

Starke Eltern - Starke Kinder®

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

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.33	Di, 02.04. - 04.06.	17:00 - 19:15 Uhr	8 x	0,00 €

Elternthemen

Hier erhalten Eltern Tipps und Anregungen für den Erziehungsalltag. Auf persönliche Fragen wird individuell eingegangen.

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.34	Mi, 23.01.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €
22.35	Mi, 06.03.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €
22.36	Mi, 11.09.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €
22.37	Mi, 20.11.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Elterncafé

In gemütlicher Runde werden abwechselnd aktuelle Familienthemen besprochen und Kreativangebote durchgeführt.

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

Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.,
Susanne Engel, Gesundheitslehrerin/Elternbegleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.38	Mi, 09.01. - 11.12.	09:00 - 11:15 Uhr	11 x	0,00 €

Kaffee, Klatsch und Co

In gemütlicher Runde werden aktuelle Familienthemen mit einer Elternberaterin besprochen.

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

Kursleitung: Fatma Bilgi, Dipl.-Pädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.39	Do, 07.02. - 05.12.	10:00 - 12:00 Uhr	4 x	0,00 €

Gesprächskreis für getrennt lebende oder alleinerziehende Väter

Väter, die allein für die Erziehung ihrer Kinder verantwortlich sind, ob nur am Wochenende oder langfristig, sind in einer besonderen Situation:

Wie kann der Alltag mit den Kinder gestaltet werden, wie komme ich mit meiner (neuen) Rolle als Vater klar, was brauchen Kinder in verschiedenen Entwicklungsphasen? Diese und weitere Fragen werden behandelt.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer regelmäßig angeboten werden.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Heiko Bender, psychologischer Berater

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.40	Di, 02.04.	20:00 - 22:00 Uhr	1 x	Gebühr auf Anfrage

Erste Hilfe am Kind für Eltern

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

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



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

Kursleitung: Lothar Reinicke, Lehrrettungsassistent

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.41	Mi, 23.01.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.42	Mi, 10.04.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Erste Hilfe für Kleinkinder

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Lothar Reinicke, Lehrrettungsassistent

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.43	Mi, 20.03.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Naturkräuter bei Kinderkrankheiten

Wenn Kinder krank werden, hilft es Eltern zu wissen, wie sie mit einfachen Hausmitteln die Gesundheit ihrer Kinder auf sanfte und natürliche Weise stärken und Heilungsprozesse unterstützen. Ein passendes "Zaubermittel" gegen ihre Wehwehchen ist schnell gefunden, wenn man weiß, welche Kräuter und Pflanzen sich hierfür eignen, wo sie wachsen und wie sie gelagert werden.



Die Teilnehmer werden in die Geheimnisse der Kräuterwelt eingeweiht und erfahren, welche Kräuter z.B. bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen ihrer Kinder eingesetzt werden und wie sie Erkältungsbeschwerden selbst behandeln können, sei es selbstgemachter Hustensirup oder Schnupfen-weg-Salbe.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin, Kräuterfachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.44	Di, 12.03.	18:30 - 20:00 Uhr	1 x	13,50 €

Kinderkrankheiten natürlich behandeln

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.45	Do, 27.06.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Zahngesundheit: Informationen rund um die Zähne

Warum sind gesunde Zähne so wichtig? Ab wann soll die Zahnpflege beginnen? Wie motiviere ich mein Kind zum Zähneputzen? Wie geht man mit der Angst vor dem Zahnarzt um? Welche Putztechnik ist die beste? Was ist Individualprohylaxe?

Diese und weitere Themen werden von der Zahnarzhelferin des Zahnmedizinischen Dienstes der Stadt Gelsenkirchen erklärt und natürlich wird auf Ihre individuellen Fragen eingegangen.

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

Kursleitung: Birgit Karioth, Zahnarzhelferin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.46	Do, 10.10.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
22.47	Di, 19.03.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Rund um's Stillen

Stillen ist das Beste, was eine Mutter ihrem Kind für den Start ins Leben mitgeben kann. Es stärkt die Beziehung, ist unkompliziert und praktisch. Doch was ist zu tun, wenn es mit dem Stillen nicht klappt? Wie kann eine Schwangere sich darauf vorbereiten? Welche Praktiken gibt es? Diese und weitere Fragen werden neben den kulturhistorischen Aspekten des Stillen von einer Ärztin in diesem Kurs beantwortet.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Dr. Britta Sopbwe, Ärztin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.48	Sa, 11.05.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	13,50 €
22.49	Sa, 05.10.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	13,50 €

Gesunde Ernährung für Kinder

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Annette Metzgen, Pädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.50	Fr, 15.03.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Radieschenmaus und Gurkenschiff: Lebensmittel kindgerecht zubereitet

Kinder essen "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.



Kursort: Kita Wilmshof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt, Dipl. Sozialpädagogin u.a.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.51	Mi, 13.02.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €



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



Entspannung

Hatha Yoga

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.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen, Yoga-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.01	Di, 03.09. - 10.12.	09:45 - 10:45 Uhr	12 x	48,00 €
31.02	Mi, 16.01. - 29.05.	10:00 - 11:30 Uhr	17 x	102,00 €
31.03	Mi, 04.09. - 11.12.	10:00 - 11:30 Uhr	12 x	78,00 €

Schnupper-Kurs Hatha Yoga

Yoga für Einsteiger: Auf die sanfte Art sich Entspannen, Dehnen und Wohlfühlen.

In Kooperation mit der Erler Sportgemeinschaft e.V.

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Anke Krakowski, Yoga-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.04	Mo, 21.01. - 18.02.	18:00 - 19:30 Uhr	5 x	48,00 €

Yoga

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.05	Mo, 14.01. - 08.04.	19:00 - 20:30 Uhr	12 x	72,00 €
31.06	Mo, 29.04. - 01.07.	19:00 - 20:30 Uhr	9 x	54,00 €
31.07	Mo, 02.09. - 09.12.	19:00 - 20:30 Uhr	13 x	78,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.08	Mi, 13.03. - 10.04.	17:00 - 18:30 Uhr	5 x	0,00 €

Sommer Yoga im Batenbrock-Park

Unter alten Bäumen, in freier Natur erleben Sie wohltuende Yoga-Übungen.



Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen, Yoga-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.09	Mi, 17.07. - 31.07.	17:00 - 18:00 Uhr	3 x	3,00 €

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-Yogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Elementen, die zum Lachen anregen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Susanne Engel, Gesundheitslehrerin, Elternbegleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.10	Mo, 14.01. - 01.07.	18:00 - 19:30 Uhr	12 x	72,00 €
31.11	Mo, 09.09. - 02.12.	18:00 - 19:30 Uhr	6 x	25,00 €

Der Kurs wird zweiwöchig durchgeführt.

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.
www.Tierfreundliche-Landwirtschaft.de



Entspannt im (Berufs-) Alltag

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!



Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sabine Rogalla, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.13	Do, 14.03. - 21.03.	16:00 - 18:00 Uhr	2 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstraße
Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.14	Mi, 08.05.	16:15 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.15	Do, 16.05.	16:30 - 18:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.16	Mi, 22.05.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.17	Do, 12.09.	16:30 - 18:30 Uhr	1 x	0,00 €

Intensive Entspannung

Innere Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung stellen sich durch einen Mix aus Atem-, Yoga- und Pilates-Übungen und Körperdehnungen ein.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appelmann, Meditations-Begleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.18	Mi, 06.03. - 03.04.	18:00 - 19:00 Uhr	5 x	25,00 €

Ganz in Ruhe: Entspannung für Mütter

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

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

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.19	Mi, 13.03. - 03.04.	16:15 - 17:45 Uhr	4 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sabine Rogalla, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.20	Mo, 07.10.	09:30 - 11:45 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.21	Mi, 30.10. - 27.11.	16:15 - 17:45 Uhr	5 x	0,00 €

Klangschalenentspannung für Mütter

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



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

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.22	Do, 21.02.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
31.23	Do, 14.11.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Neue Impulse durch Meditation

Meditation ist ein ganz persönlicher Weg für jeden, der bereit ist, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Sie unterstützt unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was wirklich gelebt werden will. Dieser Weg führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit, und Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor.

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

Kursleitung: Gerda Ostermann, Lehrerin für Kontemplation

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.24	Mo, 07.01. - 01.04.	19:00 - 20:30 Uhr	12 x	36,00 €
31.25	Mo, 29.04. - 01.07.	19:00 - 20:30 Uhr	9 x	27,00 €
31.26	Mo, 02.09. - 25.11.	19:00 - 20:30 Uhr	11 x	33,00 €

Shibashi

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.27	Do, 10.01. - 31.01.	18:30 - 19:30 Uhr	4 x	16,00 €
31.28	Do, 07.11. - 05.12.	18:30 - 19:30 Uhr	5 x	20,00 €

Tai Chi Chuan

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

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Franz-Stefan Schierbach, Tai Chi Trainer

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.29	Sa, 16.02. - 17.02.	10:00 - 14:00 Uhr	2 x	50,00 €
31.30	Sa, 09.11. - 10.11.	10:00 - 14:00 Uhr	2 x	50,00 €
Samstag 10:00 - 15:00 Uhr / Sonntag 11:00 - 14:00 Uhr				

Wohlfühlzeit: neue Energien tanken

Eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag erhalten Sie durch unsere Angebote, die ein "rund-um Wellness-Paket" sind (Imbiss inklusive):

- **Fitness-Cocktail:** von Pilates über Faszientraining hin zu Fitness-Gymnastik
- **Entspannung:** Übungen aus Qi-Gong und Yoga, abgerundet von Phantasiereisen
- **Typgerechtes Schminken** und individuelle Beratung von einer Fachkosmetikerin

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: verschiedene Kursleitungen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.31	Sa, 06.04.	10:00 - 14:30 Uhr	1 x	28,00 €

Wohlfühl-Wald-Wochenende

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

Unsere Leistungen: 2 Übernachtungen inkl. Verpflegung, Entspannungstraining
Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

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

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.32	Fr, 11.10. - 13.10.	17:00 - 11:30 Uhr	3 x	189,00 €

Eine Absage der Teilnahme an dem Kurs ist nur 7 Wochen vorher möglich.

Infoveranstaltungen

Kräuterwanderung

Wir begegnen Kräutern täglich vor unserer Haustür und wissen doch so wenig über ihre rituelle Bedeutung. Auf einem Kräuterspaziergang lernen die Teilnehmer/innen Wildkräuter dort kennen, wo sie wachsen. Außerdem erfahren sie Grundsätzliches zum Bestimmen, Sammeln, Aufbewahren und Verarbeiten. Tipps und Anregungen zur Verwendung von Wildkräutern in der Küche oder als Heilpflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden werden diesen Streifzug durch die heimische Pflanzenwelt bereichern.

Kursort: Schloß Berge, Gelsenkirchen

Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin/Kräuterfachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.00	Di, 14.05.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Städt. Familienzentrum Freiligrathstraße übernommen.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.01	So, 23.06.	11:00 - 13:30 Uhr	1 x	15,00 €

Rücken- und Gelenkschmerzen! Wie hilft die Naturheilkunde?

Wer kennt sie nicht: Rückenschmerzen durch einseitige Belastungen, Computerarbeit, lange Autofahrten oder Fehlhaltung im Alltag? Die Ursachen sind oft Muskelverspannungen, Wirberverschiebungen oder Bandscheibenschäden, die sehr schmerzhaft sein können.

An diesem Abend werden ganzheitliche Behandlungsmethoden und praktikable Anregungen für den Alltag vorgestellt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ursula Weiß, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.02	Mo, 04.02.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Das Immunsystem stärken

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



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ursula Weiß, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.03	Mi, 06.11.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Schüßler Salze für Frauen

Die Lebenssituationen von Frauen sind vielfältig. Ob Vorbereitung auf eine Schwangerschaft, Mutterschaft mit all ihren Anforderungen, Berufstätigkeit, Partnerschaft, Menopause: jede dieser Lebensphasen erfordert andere Anforderungen an den weiblichen Körper und die Psyche. Hinzu kommen die vielen Ansprüche, die Frauen selbst an sich stellen, sodass Müdigkeit, Energielosigkeit und fehlender Antrieb häufig die Folge sind.

Hier können Schüßler Salze helfen, das innere Gleichgewicht zu stärken. Das Immunsystem wird verbessert und der Körper kann mit Stressituationen gelassener umgehen.

In dem Vortrag werden 12 Funktionsmittel von Schüßler Salzen mit ihren Wirk- und Anwendungsgebieten vorgestellt, sodass Sie Ihr individuelles Salz entdecken können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.04	Di, 26.03.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.05	Di, 02.04.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden

Wann beginnen die Wechseljahre und mit welchen Beschwerden können sie einhergehen? Neben schulmedizinischen Maßnahmen können homöopathische Mittel wirkungsvoll z.B. bei Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, nervöser Unruhe und Schlafstörungen eingesetzt werden. In unserem Vortrag werden gezielt homöopathische Mittel vorgestellt, die in dieser Zeit unterstützen können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.06	Di, 24.09.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.07	Di, 17.09.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Meine homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Beim Apfelschälen schneidet man sich in den Finger, das Kind quetscht sich die Hand in der Tür oder die große Reise wird durch Kopfschmerz und Übelkeit getrübt: wer kennt solche unberechenbaren Situationen nicht ?! Hilfreich ist, dann gleich das passende Mittel zur Hand zu haben. In unserem Vortrag werden homöopathische Maßnahmen vorgestellt, die als "Erste Hilfe Mittel" daheim und unterwegs nicht fehlen sollten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.08	Di, 02.07.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Homöopathie bei Konzentrationsstörungen und nervöser Unruhe

Nervosität und motorische Unruhe können in jedem Alter auftreten. In der Lehre der Homöopathie wird der Mensch als Einheit betrachtet und Ursachen und Auslöser spielen eine besondere Rolle bei der Auswahl der passenden Mittel. In unserem Vortrag werden homöopathische Mittel vorgestellt, die begleitend zu anderen Therapien unterstützen können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki, Heilpraktikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.09	Di, 29.10.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	12,50 €

Fitness und Sport

Tanzkurs

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

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

Kursleitung: Julia van Heel, Tanzsport-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.00	Mo, 21.01. - 25.03.	19:45 - 21:15 Uhr	10 x	140,00 €
33.01	Mo, 07.10. - 09.12.	19:45 - 21:15 Uhr	10 x	140,00 € Kursgebühr pro Paar

Zumba®

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

Kursort: AWO-IMZ, Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.02	Di, 15.01. - 09.04.	18:00 - 19:00 Uhr	13 x	68,25 €
33.03	Di, 30.04. - 02.07.	18:00 - 19:00 Uhr	9 x	47,25 €
33.04	Di, 03.09. - 08.10.	18:00 - 19:00 Uhr	6 x	31,50 €
33.05	Di, 29.10. - 10.12.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Lisa Bockers, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.06	Do, 17.01. - 04.07.	16:30 - 17:30 Uhr	21 x	0,00 €
33.07	Do, 05.09. - 12.12.	16:30 - 17:30 Uhr	12 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Heike Kolonko, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.08	Di, 15.01. - 02.07.	16:30 - 17:30 Uhr	22 x	0,00 €

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

Kursleitung: Lisa Bockers, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.09	Do, 17.01. - 11.04.	18:00 - 19:00 Uhr	13 x	0,00 €

Kursort: Noch nicht bekannt

Kursleitung: Heike Kolonko, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.10	Mi, 16.01. - 10.04.	16:30 - 17:30 Uhr	13 x	68,25 €
33.11	Mi, 08.05. - 03.07.	16:30 - 17:30 Uhr	9 x	47,25 €
33.12	Mi, 04.09. - 09.10.	16:30 - 17:30 Uhr	6 x	31,50 €
33.13	Mi, 30.10. - 11.12.	16:30 - 17:30 Uhr	7 x	36,75 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sylvia Grillo, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.14	Do, 17.01. - 11.04.	20:00 - 21:00 Uhr	13 x	68,25 €
33.15	Do, 02.05. - 04.07.	20:00 - 21:00 Uhr	8 x	42,00 €
33.16	Do, 05.09. - 10.10.	20:00 - 21:00 Uhr	5 x	26,25 €
33.17	Do, 31.10. - 12.12.	20:00 - 21:00 Uhr	7 x	36,75 €

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

Kursleitung: Larissa Lopes Lima Carvalho, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.18	Di, 15.01. - 09.04.	19:30 - 21:00 Uhr	13 x	0,00 €

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

Kursleitung: Lisa Bockers, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.19	Mi, 30.01. - 27.02.	16:15 - 17:15 Uhr	5 x	0,00 €
33.20	Mi, 25.09. - 23.10.	16:15 - 17:15 Uhr	5 x	0,00 €

Fitness mit Musik

Lateinamerikanische Rhythmen und Pop-Musik garantieren Spaß an der Bewegung.

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

Kursleitung: Melek Sahin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.21	Mo, 14.01. - 01.07.	08:30 - 09:30 Uhr	21 x	0,00 €

Dance Fitness

Fitness nach Musik für Frauen.

Die Kursgebühr wird vom Projekt Schalker Nachbarschaft übernommen.

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

Kursleitung: Leia Poida, Kursleitung Tanzen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.22	Fr, 18.01. - 05.07.	15:30 - 16:30 Uhr	23 x	0,00 €

Fitness light

Es wird ein gelenkschonendes und wirbelsäulenfreundliches Ausdauerprogramm angeboten. Abwechslungsreiche Wahrnehmungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wecken und fördern den Spaß an der Bewegung.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Silvia Schumacher, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.23	Do, 17.01. - 04.07.	18:50 - 19:50 Uhr	21 x	79,80 €
33.24	Do, 05.09. - 12.12.	18:50 - 19:50 Uhr	12 x	45,60 €

Body Fit

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.25	Mi, 16.01. - 03.07.	19:00 - 20:00 Uhr	22 x	94,50 €
33.26	Mi, 04.09. - 11.12.	19:00 - 20:00 Uhr	13 x	58,50 €

Fitness Gymnastik für Frauen

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Hava Ersoy, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.27	Di, 15.01. - 02.07.	16:00 - 17:30 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.28	Di, 15.01. - 02.07.	17:45 - 19:15 Uhr	22 x	0,00 €
33.29	Di, 03.09. - 10.12.	17:45 - 19:15 Uhr	13 x	0,00 €

Bau-Beine-Po

Gezieltes Training und Straffung der Problemzonen

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

Kursleitung: Lisa Bockers, Official Zumba Instructor

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.30	Di, 15.01. - 02.07.	16:30 - 17:30 Uhr	22 x	0,00 €

Pilates

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.31	Mi, 16.01. - 10.04.	18:00 - 19:00 Uhr	13 x	58,50 €
33.32	Mo, 14.01. - 08.04.	08:30 - 09:30 Uhr	12 x	54,00 €
33.33	Mi, 08.05. - 03.07.	18:00 - 19:00 Uhr	9 x	40,50 €
33.34	Mo, 29.04. - 01.07.	08:30 - 09:30 Uhr	9 x	40,50 €
33.35	Mi, 04.09. - 11.12.	18:00 - 19:00 Uhr	13 x	58,50 €
33.36	Mo, 02.09. - 09.12.	08:30 - 09:30 Uhr	13 x	58,50 €

Faszien-Training

Faszie ist der medizinische Begriff für das Bindegewebe, das 20% des menschlichen Volumens ausmacht. Faszien durchziehen den ganzen Körper und umhüllen jede einzelne Muskelfaser. Durch unser Training werden Faszien (wieder) geschmeidig und dehnbar.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Silvia Kaleske, Faszien-Trainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.37	Mo, 21.01. - 01.04.	19:00 - 20:00 Uhr	10 x	52,50 €

Rücken-Fit

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.38	Sa, 26.01. - 16.02.	10:00 - 12:00 Uhr	4 x	34,00 €

Sport und Integration

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Silvia Schumacher, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.39	Do, 17.01. - 11.04.	17:50 - 18:50 Uhr	13 x	46,80 €
33.40	Do, 02.05. - 04.07.	17:50 - 18:50 Uhr	8 x	32,40 €
33.41	Do, 05.09. - 10.10.	17:50 - 18:50 Uhr	5 x	18,00 €
33.42	Do, 31.10. - 12.12.	17:50 - 18:50 Uhr	7 x	25,20 €

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch, Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.43	Di, 15.01. - 09.04.	17:00 - 18:00 Uhr	13 x	84,50 €
33.44	Di, 30.04. - 02.07.	17:00 - 18:00 Uhr	9 x	58,50 €
33.45	Di, 03.09. - 08.10.	17:00 - 18:00 Uhr	6 x	39,00 €
33.46	Di, 29.10. - 10.12.	17:00 - 18:00 Uhr	7 x	45,50 €

Schwimmen für Frauen

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

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Nancy Borges, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.47	Di, 15.01. - 09.04.	17:00 - 18:00 Uhr	13 x	84,50 €



Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus!

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

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

Im Auftrag von



Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop

Fax: 01802-222389 Mo.-Fr. 08.00 – 18.00 Uhr

Gelsenkirchen: Tel.-Nr. 0209 – 40 94 120

Bottrop: Tel.-Nr. 02041 – 7 09 49 25

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Kreativ-Leben

Nähkurs

In unseren Nähkursen sind Anfänger*innen 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, Blusen und anderen Kleidungsstücken.



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

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

Kursleitung: Walburga Augustyn, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.01	Mo, 02.09. - 09.12.	19:00 - 21:15 Uhr	13 x	78,00 €
41.02	Di, 15.01. - 02.07.	19:00 - 21:15 Uhr	22 x	132,00 €
41.03	Di, 03.09. - 10.12.	19:00 - 21:15 Uhr	13 x	78,00 €
41.04	Do, 17.01. - 04.07.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	126,00 €
41.05	Do, 05.09. - 12.12.	09:00 - 12:00 Uhr	12 x	72,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebahat Cakan, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.06	Mo, 14.01. - 01.07.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.07	Mi, 16.01. - 03.07.	09:45 - 12:00 Uhr	22 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.08	Di, 15.01. - 02.07.	17:00 - 19:15 Uhr	22 x	0,00 €

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

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.09	Mi, 16.01. - 03.07.	09:00 - 12:00 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebahat Cakan, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.10	Di, 15.01. - 02.07.	09:00 - 12:00 Uhr	22 x	0,00 €

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

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.11	Mi, 16.01. - 03.07.	16:00 - 19:00 Uhr	22 x	0,00 €

Schnupper-Nähkurs

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

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.12	Di, 26.02. - 26.03.	09:30 - 11:45 Uhr	5 x	0,00 €

Schmuckwerkstatt

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak, Näherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.13	Mo, 01.04.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.14	Do, 21.02.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €
41.15	Do, 28.11.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.16	Fr, 29.03.	17:00 - 20:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.17	Fr, 08.11.	17:00 - 20:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.18	Mo, 28.01.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.19	Mo, 18.03.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.20	Mo, 18.11.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Filz-workshop

Gefilzte Blumen, Haarschmuck oder andere Dekoartikel können in diesem workshop beim Filzen mit der Nadel hergestellt werden. So entstehen persönliche Mitbringsel. Das Material wird von der Kursleitung gestellt und die Kosten auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

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

Kursleitung: Manuela Preuß-Kampmann, Hobby-Filzerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.21	Fr, 11.10.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Häkeln leicht gemacht

Häkeln ist keine Zauberei, das zeigen wir in diesem Grundkurs!

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

Kursleitung: Miriam Pleiss, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.22	Di, 15.01.	10:00 - 11:30 Uhr		0,00 €

Russische Küche

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bronislava Yermak, Interkulturelle Gesundheits-Mediatorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.23	Mo, 04.03.	16:00 - 20:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.24	So, 27.01.	11:00 - 15:30 Uhr	1 x	18,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

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 Rezeptsammlung, um die Familie mit leckeren Gerichten zu verwöhnen.
Bitte Kochschürze mitbringen!



Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen
Kursleitung: Hanife Aslan, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.25	Sa, 09.03.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.29	Sa, 16.11.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop
Kursleitung: Eva-Maria Popihn, Hobbyköchin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.27	Mo, 16.09.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	Gebühr auf Anfrage
41.28	Mo, 11.03.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	Gebühr auf Anfrage

Kuchen, Brot und Co.

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35,
45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Hülya Soyat, Hobbyköchin/-bäckerin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.30	Sa, 12.01. - 13.07.	10:00 - 13:00 Uhr	7 x	0,00 €

Kreatives Schreiben

Schreiben ist eine gute Möglichkeit, eigene Gedanken und Gefühle zu ordnen und zu Papier zu bringen. In unserem workshop gibt die Autorin Tanja Janz Hilfestellungen und Anleitungen, um Sie in diesem kreativen Prozess zu unterstützen. So kann aus einer Idee vielleicht ein Buch werden.

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

Kursleitung: Tanja Janz, Lehrerin, Autorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.31	Sa, 11.05.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €
41.32	Sa, 16.11.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €

Workshop Pflegeprodukte: DIY

Die eigene Kosmetik selbst herstellen, sodass Sie wissen, was sie enthält: das können Sie in unserem workshop.

Kursort: Allerei Verpackungsfrei, Hochstr. 11, 46236 Bottrop

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter, Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.33	Fr, 15.03.	18:00 - 20:00 Uhr	1 x	15,00 €
41.34	Sa, 07.09.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	15,00 €

Workshop Reinigungsmittel: DIY

Zur Pflege des Haushaltes sind nur wenige Mittel nötig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie nachhaltig und umweltschonend Ihre häusliche Umgebung sauber halten können.

Kursort: Allerei Verpackungsfrei, Hochstr. 11, 46236 Bottrop

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter, Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.35	Fr, 29.03.	18:00 - 20:00 Uhr	1 x	15,00 €
41.36	Sa, 21.09.	16:00 - 18:00 Uhr	1 x	15,00 €

BOTTROPER ORIGINALER...

... 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

Persönlichkeitsentwicklung

Techniken für typgerechtes Schminken

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



Bitte Schminkspiegel und vorhandene Schminkartikel mitbringen.

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Daniela Costalunga, Fachkosmetikerin, Schulungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.00	Di, 12.03.	17:00 - 20:00 Uhr	1 x	18,00 €

Selbstverteidigungstraining für Frauen

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.

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Natalie Griehsel, Übungsleiterin Selbstverteidigungstrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.01	Sa, 09.02.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Selbstverteidigung international

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

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.02	Sa, 02.02.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	0,00 €
51.03	Sa, 09.11.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.04	Mi, 15.05.	14:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €



**Mit uns
in den
Urlaub!**

Unsere neuen Reiseflyer sind da!
Anforderungen und Infos unter T 0209 / 40 94 -104 oder 02041 / 709 49 -23

Fehler sind zum Lernen da: die Kunst des Unperfektseins

Viele Menschen wollen perfekt sein, stellen an sich allerhöchste Ansprüche und haben trotzdem das Gefühl, dass das Ergebnis nicht gut ist. Diese Einstellung kann ein guter Antreiber sein, aber auch krank machen oder sogar zum Burn-Out oder anderen psychischen Problemen führen. Was steckt aber hinter dem Anspruch, "perfekt" zu sein? Was heißt überhaupt "perfekt"? Wie schaffe ich es, zu erkennen, in welchen Lebensbereichen ich auch einmal "5 gerade" sein lassen kann? Welche Glaubenssätze prägen meine Persönlichkeit? In unserem workshop wollen wir die "Kunst des Unperfektseins" erlernen, um so mehr Lebensqualität und Zuversicht zu erlangen.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs, Kommunikationsexpertin, NLP-Trainerin, Kinderkrankenschwester

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.05	Sa, 06.07.	10:00 - 16:00 Uhr	1 x	42,00 €

Kommunikation im Berufsalltag:

"Ich höre was, was du nicht sagst!"

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs, Kommunikationsexpertin, NLP-Trainerin, Kinderkrankenschwester

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.06	Sa, 09.02.	10:00 - 16:00 Uhr	1 x	42,00 €

Irgendwie anders - als geplant: "Plan B für Profis"

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 Anforderungen: mal sind es unterschiedliche Erwartungen oder verschiedene Ausgangslagen.

Wie gehen wir mit diesen Bedingungen 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?

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.07	Sa, 06.04.	09:00 - 14:00 Uhr	1 x	35,00 €

Gelassenheit beginnt im Kopf

Alle reden über "Stress" und wie man damit umgehen sollte. Bestimmte Auslöser und Situationen können uns immer wieder in Stress versetzen und unter Druck setzen. Doch warum gehen manche Menschen mit diesen Auslösern gelassener um als andere? Welche Situationen sind es überhaupt, die bei mir Stresssymptome hervorrufen? Was hat das mit mir und meiner Persönlichkeit zu tun? Wie kann ich lernen, "Gelassenheit im Kopf" zu erhalten? Diese und andere Fragen werden Thema des Kurses sein. Im ersten Teil soll ein individueller Gelassenheits-Plan erstellt werden, der im zweiten Teil auf seine Wirksamkeit hin überprüft wird.

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.08	Mi, 03.04. - 10.04.	18:00 - 20:15 Uhr	2 x	31,50 €

Freundlichkeit siegt: vom wertschätzenden Umgang miteinander

Jeder Mensch ist einzigartig. Auch innerhalb der Familie oder eines beruflichen Teams bleibt der Mensch individuell und hat seine eigenen Gründe für Gefühle, Gedanken und Handlungen. Im täglichen Trott prallen schon mal unterschiedliche Ansichten und Absichten aufeinander. In emotional aufgeladenen Situationen bekommen Äußerungen oft eine andere Bedeutung als gemeint. Da gilt es, einen "kühlen Kopf" zu behalten und wertschätzend zu bleiben - gerade im Umgang mit Kritik. In diesem workshop nehmen wir uns Zeit für Freundlichkeit, Zeit für den wertschätzenden Umgang miteinander. Wir nutzen Zeit, um einfach miteinander zu reden. In praktischen Übungen finden wir heraus, wie einfach Kritik gegeben werden kann, welche wertschätzenden Weichen zum Miteinander führen und wie gewinnbringend reden ist.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Blauer Salon
Kursleitung: Martina Krebs, Kommunikationsexpertin, NLP-Trainerin, Kinderkrankenschwester

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.09	Sa, 09.11.	10:00 - 16:00 Uhr	1 x	42,00 €

Sprachkurse

Deutsch für den Alltag

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

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

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.00	Mo, 14.01. - 01.07.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Nourah Kazneh, Dolmetscherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.01	Fr, 18.01. - 05.07.	08:30 - 10:45 Uhr	23 x	0,00 €

Kursort: Kita Flöz Sonnenschein 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.02	Do, 17.01. - 11.04.	09:00 - 10:30 Uhr	13 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Städt. Familienzentrum Bochumer Str. übernommen.

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Fatma Bilgi, Dipl.-Pädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.03	Di, 15.01. - 02.07.	09:00 - 11:00 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Marion Klein, Erzieherin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.04	Di, 15.01. - 09.04.	15:00 - 17:15 Uhr	13 x	0,00 €

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

Kursleitung: Tanja Janz, Lehrerin, Autorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.05	Mi, 16.01. - 10.04.	09:00 - 11:15 Uhr	13 x	0,00 €

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

Kursleitung: Daniela Costalunga, Fachkosmetikerin, Schulungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.06	Do, 17.01.	09:00 - 11:15 Uhr	13 x	0,00 €

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.

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Fatma Bilgi, Dipl.-Pädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.07	Di, 15.01. - 02.07.	11:15 - 13:00 Uhr	22 x	0,00 €

Schnupperkurs Russisch

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

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

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

Kursleitung: Bronislava Yermak, Interkulturelle Gesundheits-Mediatorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.08	Sa, 06.04.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

Schnupperkurs Spanisch

In diesem Kurs erhalten Sie von einem „native speaker“ einen Einblick in die spanische Sprache: Alltägliche Redewendungen, Grundbegriffe und einfache Sätze werden eingeübt. Der Kurs wird auf Wunsch der Teilnehmer/innen regelmäßig fortgeführt.

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

Kursleitung: Rebeca Imberg, Spanisch-Lehrerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.09	Sa, 16.03.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Parra Guillermo, Kursleiter

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.10	Sa, 16.02.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €
52.11	Sa, 21.09.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

Schnupperkurs Portugiesisch

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Larissa Lopes Lima Carvalho, Portugiesisch Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.12	Sa, 23.11.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €
52.13	Sa, 18.05.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

English-workshop

Die meisten von uns haben in der Schule den Englischunterricht mitgemacht, jedoch viel davon vergessen. Doch in vielen Bereichen ist die englische Sprache erforderlich, sei es im Urlaub, im Job oder im Internet. Wir wollen in unserem workshop alltagstauglich die alten Englischkenntnisse auffrischen und Neues dazulernen.

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

Kursleitung: Tanja Janz, Lehrerin, Autorin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.14	Sa, 06.04.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €
52.15	Sa, 07.09.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 €

Veranstaltungen

Kleidertauschmarkt

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



Anmeldung bis 2 Tage vorher möglich!

Ab 10:00 Uhr kann die Kleidung abgegeben werden.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.00	Sa, 16.03.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.01	Sa, 06.07.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.02	Sa, 19.10.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Sommerfest

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



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.03	Sa, 17.08.	11:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Nachhaltigkeit: so kann's funktionieren

Das Thema Nachhaltigkeit ist momentan hochaktuell. Ob Fahrverbote für Autos, Plastik in den Meeren oder Lebensmittelskandale: die Entwicklung der Umweltverschmutzung nimmt immer größere Ausmaße an. Viele Ideen und Projekte als Gegenmaßnahmen sind entstanden, so z.B. kann der Plastikverbrauch und das Autofahren reduziert werden. Welche Möglichkeiten wir haben, den Familienalltag umweltschonend und nachhaltig zu gestalten und den nachfolgenden Generationen ein intaktes und lebenswertes Umfeld zu hinterlassen, zeigen wir an diesem Nachmittag.

Kursort: Allerei Verpackungsfrei, Hochstr. 11, 46236 Bottrop

Kursleitung: Sebastian Metzgen, Übungsleiter, Nachhaltigkeitsexperte

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.04	Sa, 06.04.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Oma kann nicht mehr alleine wohnen: Und nun?

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.05	Mi, 13.03.	16:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
53.06	Mi, 11.09.	16:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

OSTERMANN CENTRUM BOTTROP



Besuchen
Sie uns auch
online:
ostermann.de



DEUTSCHLANDS VIELSEITIGES EINRICHTUNGS-CENTRUM!

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

**EINRICHTUNGS-
HAUS
OSTERMANN**

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



Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by **OSTERMANN**

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



Design
zum
In-Preis!

LOFT

by **OSTERMANN**

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



Alles sofort
fürs Kind

Baby

TRENDS

by **OSTERMANN**

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



**KÜCHEN-
FACHMARKT**

**KÜCHEN
CENTRUM**

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



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, Ruhröstr. 1
Telefon 0 20 41 - 4 74 20

Buslinie 260, Haltestelle
Am Jugendkombihaus

Über 100.000 Artikel auf
ostermann.de
im Online-Shop

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

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

Seniorinnen und Senioren

Fitness für Senioren

Gymnastische Übungen in der Gruppe machen Spaß und halten fit!

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

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

Kursleitung: Irene Heyn-Schramm, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.01	Mi, 04.09. - 11.12.	16:30 - 17:30 Uhr	13 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Norbert Schaub, Übungsleiter

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.02	Mi, 02.01. - 30.01.	14:30 - 15:30 Uhr	5 x	15,00 €
61.03	Mi, 16.01. - 10.04.	13:30 - 14:30 Uhr	5 x	39,00 €

Sturzprohylaxe

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

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

Kursleitung: Natalie Griehsel, Übungsleiterin Selbstverteidigungstrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.04	Mi, 11.09.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Finanzierung über das Quartiersprojekt Erle

Gesunde Ernährung für Senioren

Ab der Lebensmitte ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um fit und gesund zu bleiben und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Wir zeigen, wie es geht.

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

Kursleitung: Annette Metzgen, Pädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.05	Mi, 13.11.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Finanzierung über das Quartiersprojekt Erle

Wohlfühl-Stunden

Ein bunter Strauß an Schnupper-Angeboten, die das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist stärken und zum Entspannen, Bewegen und Erholen einladen.

Die Angebote: **Gut aussehen, Gedächtnistraining, Qi Gong, Klangkonzert, Klangerentspannung, Bewegung macht fit, Ernährung für Senioren, Gymnastik auf dem Stuhl** garantieren Erholung und Spaß.

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

Kursleitung: verschiedene Kursleitungen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.06	Do, 07.03. - 07.11.	10:00 - 11:30 Uhr	9 x	48,00 €

Smartphone: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen

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

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

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

Kursleitung: Franka Pott, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.07	Fr, 08.03. - 22.03.	16:30 - 18:45 Uhr	3 x	15,00 €
61.08	Fr, 06.09. - 20.09.	16:30 - 18:45 Uhr	3 x	15,00 €

Tablet: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen

Die heutige Technik entwickelt sich rasant schnell und bietet vielfältige Möglichkeiten. Doch wie funktioniert überhaupt ein Tablet? Sie lernen in unserem Kurs u.a.

- Wie komme ich in's Internet?
- Wie richte ich mein Tablet auf meine Bedürfnisse ein?
- Wie kann ich eine E-Mail verfassen?

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

Kursleitung: Franka Pott, Kursleitung

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.09	Fr, 29.03. - 12.04.	16:30 - 18:45 Uhr	3 x	15,00 €
61.10	Fr, 27.09. - 11.10.	16:30 - 18:45 Uhr	3 x	15,00 €

Geistige fitness 50+

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

Der Kurs wird in Blöcken zu je 5 Terminen angeboten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Isabell Krysik, Gedächtnistrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.11	Di, 15.01. - 02.07.	10:15 - 11:45 Uhr		37,50 €

Wohlbefinden und Gesundheit durch ausgewogene Ernährung

Wer sich auch in der zweiten Lebenshälfte bewusst ernährt, wird mit mehr Wohlbefinden und Vitalität belohnt. Aber wie schafft man das? In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes rund um eine alltagsrechte Ernährung.



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

Kursleitung: Hannelore Gutberger, Dipl. Sozialarbeiterin, Kräuterfachfrau

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.15	Di, 30.04.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	13,50 €

Qi-Gong

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

Der Kurs ist für Menschen jeglichen Alters geeignet, da aus sportmedizinischer Sicht die Übungen eine ideale Sturzprophylaxe sind. - Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kursort: AWO-Treff am Trapez, Gladbecker Str. 22, 46240 Bottrop

Kursleitung: Maria Thon, Qi Gong Lehrerin, Übungsleiterin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.12	Do, 14.03.	16:30 - 17:30 Uhr	10 x	50,00 €

Gut aussehen - sich wohlfühlen

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

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

Kursleitung: Elfriede Dikmen, Visagistin/Fachkosmetikerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.13	Mi, 13.03.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Finanzierung über das Quartiersprojekt Erle

Rollatorenschulung

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

Bitte Getränk mitbringen.

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

Kursleitung: Natalie Griehsel, Übungsleiterin, Selbstverteidigungstrainerin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.14	Mi, 08.05.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Finanzierung über das Quartiersprojekt Erle

IHR SANITÄTSHAUS MIT DEN VIELEN EXTRAS.



**RUNDUM
WOHLFÜHLEN...**

Sanitätshaus
Orthopädische
Werkstätten
Reha-Technik

Beratung
und Infos unter:
0 20 41 -
29393

**GEPFLEGT
ENTSPANNUNG.**

Kosmetik
WELLNESS-
UND MEDIZINISCHE
Massagen
Fußpflege
und Podologie

**GESUND GEHEN,
GESUND STEHEN.**

4D Wirbelsäulen-
und Haltungs-
Analyse
Sport-
Wissenschaftliche
Laufanalyse
Physio-
therapie

STEINBERG
ANALYTICS



S SANITÄTSHAUS
STEINBERG®

Inhaltsverzeichnis

Alltagskompetenzen	78
Anschlusskurs Krabbeltunten	22
Aqua-Fitness, Schwimmen für Frauen	63
Bau-Beine-Po	61
Bevor der Kragen platzt.....	36
Dance-Fit.....	18
Das Immunsystem stärken	55
Deutsch für den Alltag	76
Die AWO stellt sich vor: Filmprojekt	17
Die Kraft der Sprache - wirkungsvoll reden und präsentieren	17
Dinner for kids: Speisen wie die Promis	14
Du bist so gemein! Wie lösen Eltern Konflikte mit ihren Kindern?.....	38
Eltern-Kind Gymnastik: Haltung spielerisch erleben	26
Eltern-Kind Schwimmen	26
Eltern-Kind Tanzen	26
Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß	25
Eltern-Kind Yoga.....	28
Elterncafé	42
Elternstart NRW	20 - 22
Eltern und Kinder backen gemeinsam.....	29
Eltern und Kinder kochen gemeinsam.....	29
English-workshop	79
Entspannung	50
Entspannung für Kinder.....	12
Erste Hilfe am Kind für Eltern	43
Erste Hilfe für Vorschulkinder	16
Familiientag auf dem Bauernhof	32
Faszien-Training.....	62
Fehler sind zum Lernen da: die Kunst des Unperfektseins.....	74
Filz-workshop	68
Fitness-Kurse	60 - 61
Fitness für Senioren	83
Freundlichkeit siegt: vom wertschätzenden Umgang miteinander	76
FUN-Familientraining.....	33
Geistige fitness 50+	85
Gelassen durch die Entwicklungsphasen.....	39
Gelassenheit beginnt im Kopf.....	75
Geo-Caching: Auf die Suche, fertig, ...los!.....	30
Gesprächskreis für getrennt lebende oder alleinerziehende Väter	43
Gesunde Ernährung für Kinder.....	45

Gesunde Ernährung für Senioren.....	84
Gesund und günstig kochen.....	69
Gut aussehen - sich wohlfühlen	86
Handy-Videos: selbst gedreht	18
Hilfe, meine Kinder streiten!	36
Homöopathie	56 - 57
Häkeln leicht gemacht	68
Irgendwie anders - als geplant: „Plan B für Profis“	75
Kinder-Yoga.....	13
Kitty Cat: English for kids.....	15
Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern.....	28
Kleidertauschmarkt.....	80
Kleine Kreative Künstler	14
Kleiner Kräuter-workshop für die ganze Familie.....	31
Kommunikation im Berufsalltag:	74
Kreativ-workshop.....	18
Kreatives Schreiben	70
Kräuterwanderung.....	54
Kuchen, Brot und Co.	69
Lach-Yoga	49
Lesestunde	15
Meditaion.....	52
Mein Kind kommt in die Schule	34
Mini-Mäuse-Club	23
Mit allen Sinnen - Wahrnehmung bei Kindern natürlich fördern	39
Mit Musik durch das Leben.....	27
Mobbing in der Schule.....	40
Nachhaltigkeit: so kann's funktionieren	81
Naturkräuter bei Kinderkrankheiten.....	44
Nein-sagen: ohne schlechtes Gewissen	37
Nähkurs	65
Nähkurs upcycling & co.	17
Oma kann nicht mehr alleine wohnen: Und nun?.....	81
Oster- und Weihnachts-workshop	32
Pilates.....	62
Power-kids: Selbstbehauptung für Kinder mit Eltern	29
Qi-Gong.....	86
Resilienz - Was Kinder stark macht.....	40
Rituale - das Gerüst für eine gesunde Entwicklung von Kindern	38
Rollatorenschulung.....	86
Rund um's Stillen.....	45
Rund um Halloween	14
Russische Küche.....	68

Rücken-Fit	62
Rücken- und Gelenkschmerzen! Wie hilft die Naturheilkunde?	55
Schmuckwerkstatt	67
Schnupperkurs Russisch, Spanisch, Portugiesisch	78 - 79
Schreib dich schlau: wir werden Geschichtenschreiber	15
Schultüten basteln	34
Schwimmkurs	9
Schüßler Salze für Frauen.....	56
Selbstbehauptung für Kinder	10
Selbstverteidigungstraining für Frauen.....	72
Sexueller Missbrauch:	41
Shibashi.....	53
Sichere Bindung: Balance zwischen Grenzen und Nähe	40
Smartphone und Tablet: Wie funktioniert es?.....	84
Sommerfest	80
Spielen mit dem Kind.....	35
Spielkreis	24
Sport und Integration	63
Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs für Kinder.....	13
Starke Eltern - Starke Kinder.....	41
Sturzprohylaxe.....	83
Tai Chi Chuan	53
Tanzen für Kinder	11
Tanzkurs	58
Techniken für typgerechtes Schminken	72
Turnen für Kinder.....	7- 8
Vater-Kind Aktion: Wir basteln Vogelhäuser	30
Von der Windel zum Töpfchen: Sauberkeitserziehung.....	39
Wenn die Monster kommen: Kinderängste	37
Wir spielen Theater oder drehen einen Film	16
Wohlbefinden und Gesundheit durch ausgewogene Ernährung	85
Wohlfühl-Stunden	84
Wohlfühl-Wald-Wochenende	54
Wohlfühlzeit: neue Energien tanken.....	53
Workshop Pflegeprodukte / Reinigungsmittel: DIY.....	70
Yoga	47 - 48
Zahngesundheit: Informationen rund um die Zähne	45
Zumba-Kids®	12
Zumba®.....	58
Zumba® für Eltern und Kinder.....	27
Zwillingstreff.....	24

Die AWO braucht Menschen, da immer mehr

Menschen die AWO brauchen ...

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

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

Frau Herr Vorname _____

Nachname _____

Straße _____ Hausnummer _____

PLZ / Ort _____ Tel. _____

Geburtsdatum _____ Eintrittsdatum _____

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

2,50 € 4,- € 5,- € 10,- € 15,- € 20,- €

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

Bank/Kreditinstitut _____

IBAN DE _____

BIC DE _____

Datum

Unterschrift

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



Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop

**Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop**

Familienbildung

Gladbecker Str. 22
46236 Bottrop

Grenzstr. 47
45881 Gelsenkirchen

Telefon 02041 70949-23 oder 0209 4094-179

Fax: 02041 70949-21

E-Mail:

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

Internet:

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

Bürozeiten:

montags - donnerstags 10:00 - 15:30 Uhr
freitags 10:00 - 13:00 Uhr

Unsere Bankverbindung

Kontoinhaber Arbeiterwohlfahrt
IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96

