



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop



FAMILIEN- BILDUNG



PROGRAMM
2021



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,

die Corona-Pandemie beschäftigt uns weltweit. Wir haben innerhalb des letzten Jahres unseren gewohnten Lebensrhythmus umgestellt und uns an die erforderlichen Bedingungen angepasst:

Wir halten Abstand, tragen Mund- Nasenschutz, vermeiden große Menschenmengen und treffen uns nur im kleinen Kreis mit Freunden. Die Kurse der AWO Familienbildung mussten aussetzen und konnten nur teilweise online durchgeführt werden.

Die Auswirkungen der Beschränkungen auf die Entwicklung unserer Kinder und unseres Familienlebens sind noch nicht absehbar. Sicher ist, dass sich unsere Gesellschaft den erforderlichen Schutz-Maßnahmen anpassen und verändern wird.

Wir möchten Sie darum mit unserem Kursangebot in dieser Zeit unterstützen und die Chance zur Weiterentwicklung nutzen, indem wir die besondere Situation in Familien aufgreifen: So erklären wir die Auswirkungen der Pandemie auf das Familienleben, lassen einige Kurse outdoor stattfinden, stellen Ihnen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung mit Kindern zu Hause vor und laden Sie ein, „Achtsam daheim“ zu werden.

Denn wie schon Johann Wolfgang von Goethe trefflich feststellte:
„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“

Behalten wir unseren Mut und den Optimismus, sprechen uns gegenseitig Hoffnung zu und machen gemeinsam das Beste aus der Situation!

An dieser Stelle möchten wir ein herzliches Dankeschön an unsere Kooperationspartner aussprechen, durch deren Unterstützung und Anregungen wir unser Angebot stetig weiterentwickeln können, um Sie und Ihre Familie im lebendigen Alltag zu begleiten und zu stärken.

Bleiben Sie gesund und achten auf sich!

ARBEITERWOHLFAHRT
UNTERBEZIRK GELSENKIRCHEN/BOTTROP



Geschäftsführerin

Einige Formalitäten - Wichtig zu wissen

Die Angebote des AWO Unterbezirks 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.

Sie können sich auch gerne online zu unseren Kursen auf der Seite der Familienbildung unter: www.awo-gelsenkirchen.de anmelden.

Gebühren

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie ein Sepalastschrift-Mandat, welches Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben einmalig an uns zurückreichen. Wir werden dann die Kursgebühr von Ihrem Konto einziehen.

Ermäßigung/kostenlose Kurse

Finanzielle Gründe sollen kein Hindernis sein, einen Kurs zu besuchen. 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.

Kursausfall

Die AWO-Familienbildung behält sich vor, die Veranstaltung/ den Kurs abzusagen. Gründe hierfür können z.B. eine zu geringe Teilnehmerzahl, Erkrankung der Kursleitung, höhere Gewalt oder Anordnung des Landes sein.

Bei Unterrichtsausfall wird in Absprache mit den Teilnehmenden der ausgefallene Unterricht nachgeholt oder gegebenenfalls die Teilnahmegebühr anteilig erstattet.

Qualifikation der Kursleitungen

Unsere Kursleitungen bilden sich ständig weiter. Eine aktuelle Übersicht über ihre Qualifikationen finden Sie auf unserer Homepage.

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 und der Besuch des Kurses keinen Arztbesuch ersetzen kann. Bitte sprechen Sie bei eventuellen gesundheitlichen Problemen vorher mit Ihrem Arzt.

Datenschutz

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

Mitgliedschaft

Sie müssen kein Mitglied bei uns sein, um unsere Kurse besuchen zu können. Doch wir freuen uns natürlich über jedes neue Mitglied. Bei Interesse sprechen Sie uns an.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Martina Leßmann
Leitung
02041 70949-24
martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de

Sandra Junker
Verwaltung
02041 70949-23 oder 0209 4094179
sandra.junker@awo-gelsenkirchen.de



Inhalt

KINDER& JUGENDLICHE

I. Kinder	07
II. Jugendliche	13

FAMILIEN-LEBEN

I. Kurse für Eltern mit Kindern	15
II. Eltern-Themen	31

GESUND-LEBEN

I. Entspannung	45
II. Infoveranstaltungen	51
III. Fitness und Sport	55

KREATIV-LEBEN

61

AKTIV-LEBEN

I. Persönlichkeitsentwicklung	69
II. NEU: Fortbildungsreihen	73
III. Sprachkurse	75

SENIOREN & SENIORINNEN

79

Eine alphabetische Auflistung unserer Kurse finden Sie ab Seite 82

Impressum:

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

Schwimmkurs

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



Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64,
46238 Bottrop

Kursleitung Jenny Pietrasch

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.01	Di, 12.01. - 23.03.	16:00 - 17:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.02	Di, 13.04. - 22.06.	16:00 - 17:00 Uhr	10 x	60,00 €
11.03	Di, 24.08. - 05.10.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.04	Di, 26.10. - 14.12.	16:00 - 17:00 Uhr	8 x	48,00 €
11.05	Di, 12.01. - 23.03.	18:00 - 19:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.06	Di, 13.04. - 22.06.	18:00 - 19:00 Uhr	10 x	60,00 €
11.07	Di, 24.08. - 05.10.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.08	Di, 26.10. - 14.12.	18:00 - 19:00 Uhr	8 x	48,00 €

Kursleitung: Brigitte Kolberg

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.09	Fr, 15.01. - 26.03.	15:00 - 16:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.10	Fr, 16.04. - 25.06.	15:00 - 16:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.11	Fr, 27.08. - 08.10.	15:00 - 16:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.12	Fr, 29.10. - 10.12.	15:00 - 16:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.13	Fr, 15.01. - 26.03.	16:00 - 17:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.14	Fr, 16.04. - 25.06.	16:00 - 17:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.15	Fr, 27.08. - 08.10.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.16	Fr, 29.10. - 10.12.	16:00 - 17:00 Uhr	7 x	42,00 €
11.17	Fr, 15.01. - 26.03.	17:00 - 18:00 Uhr	11 x	66,00 €
11.18	Fr, 29.10. - 10.12.	17:00 - 18:00 Uhr	7 x	42,00 €

Fit Kids

Kindergartenkinder haben in diesem Kurs großen Spaß an unterschiedlichen Formen der Bewegung, trainieren ihre Fitness und stärken ihre Ausdauer.

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



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.19	Mo, 11.01. - 21.06.	16:00 - 17:00 Uhr	20 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.20	Di, 12.01. - 22.06.	14:00 - 15:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen
Kursleitung: Karina Potempa-Ginter

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.21	Mi, 13.01. - 22.06.	09:00 - 10:30 Uhr	21 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.22	Mo, 11.01. - 21.06.	15:00 - 16:00 Uhr	20 x	0,00 €

Trommeln für Kinder

Kinder ab 5 Jahren können ihren eigenen Rhythmus beim Trommeln finden und verschiedene Techniken ausprobieren. Das macht mit anderen in der Gruppe großen Spaß.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Melanie Pustolla

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.23	Sa, 06.03.	12:00 - 14:00 Uhr	1 x	10,00 €
11.24	Sa, 13.11.	12:00 - 14:00 Uhr	1 x	10,00 €

Yoga für Kinder

Auf spielerische Art und Weise werden Kinder ab 7 Jahren an die typischen Yoga-Übungen herangeführt und lernen Entspannungstechniken. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Haltung an, sondern darauf, dass sie Spaß an Bewegung und Entspannung erleben.

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen
Kursleitung: Nezaket Turpcu

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.26	Fr, 05.03. - 19.03.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	15,00 €

Sternschnuppe: bewegt entspannt

Kindgerechte Entspannung: Phantasiereisen, Geschichten und Übungen laden Kinder ab 4 Jahren zum Relaxen ein.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Nezaket Turpcu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.27	Fr, 03.09. - 17.09.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	15,00 €

Stark auch ohne Muckis®

Selbstbehauptungstraining für Vorschulkinder

Kinder lernen in diesem Selbstbehauptungstraining, wie sie Konflikte selbstbewusst lösen und einen respektvollen Umgang miteinander leben. Sie erkennen, dass sie selbstwirksam sind und wie sie mit ihren verschiedenen Gefühlen umgehen können: für eine glückliche Zukunft ohne Mobbing und üble Konflikte.

Kursort: AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen
Kursleitung: Birgit Busse

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.28	N.N.	12:00 - 14:00 Uhr	5 x	0,00 €

Power-Kids

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

In unserem Kurs lernen Kinder im Alter von 4-5 Jahren, mutig „nein“ zu sagen, Konflikte auszutragen und stark im Streit zu werden.

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.29	Do, 04.02. - 18.02.	16:00 - 17:00 Uhr	3 x	0,00 €

Selbstverteidigungs-Training für Vorschulkinder

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Natalie Griehsel

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.30	Mi, 14.04. - 16.06.	16:00 - 17:00 Uhr	10 x	50,00 €

Hip-Hop Workshop für Kinder

Cooler Schritte, kleine Choreos und jede Menge Spaß bekommt ihr in unserem Workshop mit dem Hip-Hop Dancer.

Für Kids ab 7 Jahren

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Hysen Ahmeti

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.31	Do, 08.04.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	14,00 €
11.32	Fr, 16.04. - 30.04.	17:00 - 18:00 Uhr	3 x	21,00 €

Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs für Kinder

Kinder (8-12 Jahre) lernen einfache Grundbegriffe, den Umgang mit der Nähmaschine und erstellen erste Kreationen: Von Accessoires, Taschen, Lesezeichen oder Turnbeutel bis zum Loop. So werden Feinmotorik, Ausdauer und Geschick nebenbei trainiert.

Der Kurs ist auf 6 Kinder begrenzt.



Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Josefa Kostanczak

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.33	Di, 12.01. - 09.03.	15:00 - 17:15 Uhr	9 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Walburga Augustyn

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.34	Sa, 27.02. - 20.03.	10:00 - 13:00 Uhr	4 x	36,00 €
11.35	Sa, 30.10. - 20.11.	10:00 - 13:00 Uhr	4 x	36,00 €

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. FZ Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Irem Yagcioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.36	Mo, 11.01. - 21.06.	14:30 - 15:15 Uhr	20 x	0,00 €

Erste Hilfe für Vorschulkinder

Spielerisch lernen Kinder im Vorschulalter Erste-Hilfe Maßnahmen:
 Der Teddy wird verarztet und die Puppe versorgt.

Kursort: Städt. FZ Schweizer Dorf,
 Rotthauer Str. 48,
 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Lothar Reinicke



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.37	Do, 02.12.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
11.38	Di, 07.12.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
11.39	Do, 09.12.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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: AWO-Treff am Trapez, Gladbecker Str. 22, 46240 Bottrop
Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
11.40	Sa, 25.09.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	20,00 € incl. Lebensmittelbeitrag

Hip-Hop Workshop für Jugendliche

Cooler Schritte, kleine Choreos und jede Menge Spaß bekommt ihr in unserem Workshop mit dem Hip-Hop Dancer.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Hysen Ahmeti

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.01	Fr, 16.04. - 30.04.	18:15 - 19:45 Uhr	3 x	31,50 €

Entspannt geht's besser

Entspannungstraining für Jugendliche

Stress in der Schule? Angst vor Prüfungen? Ärger mit den Freunden oder den Eltern? Es gibt viele Situationen im Leben, in denen wir gestresst und angespannt sind. Wir zeigen dir mit verschiedenen Entspannungsmethoden, wie du diese Situationen gelassener bewältigen und mit ihnen umgehen kannst.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.02	Di, 09.02.	17:00 - 18:30 Uhr	1 x	6,00 €
12.03	Di, 28.09.	17:00 - 18:30 Uhr	1 x	6,00 €

Korea-Tag

Kennt ihr K-Pop, Kimchi, Hangul oder K-Dramen? Wo liegt Korea und was ist so besonders daran? An diesem Tag werden wir uns mit Korea, seinen vielen verschiedenen Facetten, seiner Tradition und Kultur beschäftigen: ihr werdet einen kleinen Einblick in die Sprache Hangul erhalten, die koreanische Pop-Musik K-Pop kennenlernen und erfahren, wie Kimchi schmeckt.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Helin Seker

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.04	Sa, 17.04.	12:00 - 15:00 Uhr	1 x	10,50 €

Stoff statt Plastik: Jeans mal anders!

Nähworkshop für Teens

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

Bitte alte Jeans mitbringen.

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

Kursleitung: Sandra Junker

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
12.05	Do, 15.04.	16:00 - 19:00 Uhr	1 x	9,00 €



Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein kostenloses Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Durch Elternstart NRW erhalten sie erhalten mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle und Anregungen und Tipps für den Familienalltag.



Elternstart NRW: Fit Dank Baby®

- Für Babys von 3-8 Monaten -

Fitnessstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys: Das erhalten Sie in diesem Kurs. Das Baby ist nicht nur dabei - es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es einbezogen. In einer entspannten Atmosphäre findet ein effektives Programm statt. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.01	Mi, 14.04. - 12.05.	14:15 - 15:45 Uhr	5 x	0,00 €
21.02	Mi, 27.10. - 24.11.	14:15 - 15:45 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Fit mit dem Kinderwagen

Das Baby ist da und erhält Ihre gesamte Aufmerksamkeit und Energie. Doch wie können Sie Ihr Energiedepot auffüllen und stärken? Wir bieten Ihnen dafür einen Kurs an, durch den Sie Ihre Fitness wieder aufbauen und etwas mit Ihrem Kind an der frischen Luft unternehmen können. Nach einer gemeinsamen Walking-Runde finden gezielte Dehn- und Stretch-Übungen am Kinderwagen statt.



Kursort: Treffpunkt Quadrat Bottrop, Am Stadtgarten 20, 46236 Bottrop
Kursleitung Norbert Schaub

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.03	Mi, 12.05. - 09.06.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €
21.04	Mi, 01.09. - 29.09.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Harmonische Baby-Massage

Durch die "Harmonische Baby-Massage" nach Bruno Walter wird die natürliche gesunde Entwicklung Ihres Babys gefördert. Sie erlernen Massage-Griffe für Ihr Baby, die Sie auch zu Hause anwenden können. So wird die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind von Anfang an gestärkt.

Kursort: AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop
Kursleitung: Christiane Höfele

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.05	Mo, 22.02. - 22.03.	14:30 - 16:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrums Galoppi, Am Bowengarten 9, Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.06	Mi, 24.02. - 24.03.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Rund um's Baby

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

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

Kursort: Städt. Familienzentrums
 Munscheidstr. 12,
 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Fatma Bilgi



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.07	Mo, 22.02. - 22.03.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrums Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.08	Di, 23.02. - 23.03.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.09	Di, 13.04. - 11.05.	14:00 - 15:30 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Das Baby ist da! Und jetzt?

Wenn das Baby da ist, verändert sich vieles im Leben der Eltern. In unserem Kurs erklärt die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, wie der Start mit dem Baby gut gelingt und die einzelnen Familienmitglieder zum "Familienteam" werden.

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

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

Elternstart NRW: Hilfe aus der Natur bei Wehwehchen und Beschwerden

Die Freude ist groß, wenn das Baby endlich in Ihren Armen liegt. Doch in der ersten Zeit mit dem neuen Familienmitglied können auch Probleme auftreten. Eine Heilpraktikerin stellt verschiedene wirksame und sanfte Möglichkeiten aus der Naturheilkunde, mit denen Sie Ihr Baby im ersten Lebensjahr bei Wehwehchen und Beschwerden unterstützen und Methoden, die vorbeugend eingesetzt werden können, vor.

Folgende Themenbereiche werden besprochen:

- Hilfe bei Beschwerden in der Stillzeit
- Drei- Monats- Koliken, Hautprobleme und Atemwegsbeschwerden
- Schüßler-Salze für das erste Lebensjahr: Unterstützung in der Wachstumsphase
- Haus- und Notfallapotheke- auch für die Reise
- Wickel und Co: Wickeltechniken und Auflagen, die den Heilungsprozess unterstützen können

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung Martina Czarnetzki

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.11	Mo, 06.09. - 04.10.	18:30 - 20:00 Uhr	5 x	0,00 €

Elternstart NRW: Singen, Spielen, Spaß

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

Kursort: Städt. FZ Niefeldstraße 18a,
45894 Gelsenkirchen

Kursleitung: Songül Seker



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.12	Mi, 03.02. - 03.03.	14:15 - 15:45 Uhr	5 x	0,00 €

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

Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.14	Do, 21.01. - 18.02.	09:30 - 11:00 Uhr	5 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.15	Mo, 18.01. - 22.02.	10:30 - 12:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: AWO-Kita Am Stadtgarten, Am Lamperfeld 7, 46236 Bottrop

Kursleitung: Christiane Höfele

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.16	Di, 23.02. - 23.03.	14:30 - 16:00 Uhr	5 x	0,00 €
21.17	Di, 07.09. - 05.10.	14:30 - 16:00 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Flüchtlingshilfe im Quartier, Robert-Geritzmann-Höfe 4,
45833 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.18	N.N.	N.N.	5 x	0,00 €

Singen, Spielen, Spaß

In netter Runde treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Babys und erfahren, wie sie mit Sing- und Bewegungsspielen die Entwicklung ihres Kindes fördern können.
Der vorherige Besuch des Elternstartkurses ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.20	Fr, 15.01. - 26.03.	09:00 - 10:30 Uhr	11 x	44,00 €
21.21	Fr, 16.04. - 25.06.	09:00 - 10:30 Uhr	11 x	44,00 €
21.22	Fr, 27.08. - 10.12.	09:00 - 10:30 Uhr	14 x	56,00 €

Elternstart NRW: Pilates mit Baby

Das Ganzkörpertraining Pilates ist allgemein bekannt. In unserem Kurs können Sie die wohltuenden Übungen gemeinsam mit Ihrem Baby ausüben und gleichzeitig die Zeit zu zweit genießen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Stefanie Muckermann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.19	Di, 23.02. - 23.03.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €



Elternstart NRW: Krabbelkäfer-Turnen

Babys von 2-12 Monaten werden in ihrer natürlichen Bewegungsentwicklung durch Mama oder Papa unterstützt. Die Eltern erhalten Anregungen für zu Hause, wie sie spielerisch ihren „Krabbelkäfer“ fördern können.

Kursort: AWO-FZ, Bügelstraße 25,
46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.23	Do, 14.01. - 11.02.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €
21.24	Fr, 27.08. - 24.09.	10:00 - 11:30 Uhr	5 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrums Hugustr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Heinberg

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.25	Di, 24.08. - 21.09.	09:00 - 10:30 Uhr	5 x	0,00 €

Krabbelkäfer-Turnen

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

Der vorherige Besuch des Elternstartkurses ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.26	Do, 18.02. - 24.06.	10:00 - 11:30 Uhr	15 x	60,00 €
21.27	Do, 30.09. - 09.12.	10:00 - 11:30 Uhr	9 x	36,00 €

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 Entwicklung gefördert.

Natürlich sind auch Großeltern willkommen!

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.28	Mo, 11.01. - 21.06.	16:00 - 17:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.29	Mi, 13.01. - 23.06.	14:45 - 15:45 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop
Kursleitung: Hanan Elkhatib

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.30	Fr, 15.01. - 26.03.	14:45 - 15:45 Uhr	11 x	0,00 €

Zumba für Eltern und Kinder®

Eltern und Kinder ab 4 Jahren erleben gemeinsam, wie viel Spaß die Bewegung nach fetziger Musik macht. Das stärkt die Beziehung und fördert gesunde Entwicklung.

Kursort: Städt. Familienzentrum Galoppi
Am Bowengarten 9,
45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.31	Di, 23.02. - 23.03.	16:00 - 17:00 Uhr	5 x	0,00 €

Eltern-Kind Yoga

Die spielerischen Eltern-Kind-Übungen bringen nicht nur Spaß, sondern stärken die Eltern- Kindbeziehung. Bewegungsspiele, Achtsamkeits- und Partnerübungen laden zum gemeinsamen Entspannen und Träumen ein.

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung Nezaket Turpcu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.32	Di, 12.01. - 02.02.	15:00 - 16:00 Uhr	4 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.33	Do, 08.04. - 20.05.	15:00 - 16:00 Uhr	4 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.34	Fr, 05.11. - 19.11.	15:00 - 16:00 Uhr	3 x	0,00 €

Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern

Gemeinsam entspannen Kinder und (Groß)-Eltern durch Klangschalen und Phantasie-reisen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken mit.

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung Erich Steinberger

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.35	Do, 21.01.	14:30 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.36	Sa, 23.01.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.37	Do, 04.02.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.38	Do, 25.02.	09:00 - 10:30 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.39	Do, 20.05.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.40	Fr, 07.05.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.41	Do, 21.10.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

Oberhausens
verpackungsfreier
Supermarkt



allerlei

VERPACKUNGSFREI



unverpackt



fair trade



unbelastet



nachhaltig

Allerlei Verpackungsfrei, Steinbrinkstraße 216, 46145 Oberhausen
Internet: www.allerlei-verpackungsfrei.de **Telefon:** 0208 /63555255
E-Mailadresse: [info\(at\)allerlei-verpackungsfrei.de](mailto:info(at)allerlei-verpackungsfrei.de)

Mini-Mäuse-Club

Hier treffen sich Mütter und Väter mit ihren ein- bis zweijährigen Kindern zum Spielen, Singen, Basteln, Toben, Reden, Feiern. Der Austausch in der Gruppe über das Familienleben, Tipps und Tricks kommen natürlich auch nicht zu kurz.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Margret Stark

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.42	Mi, 13.01. - 23.06.	10:00 - 11:30 Uhr	22 x	0,00 €
21.43	Mi, 25.08. - 02.12.	10:00 - 11:30 Uhr	14 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Hand in Hand übernommen.

Kursort: AWO-FZ "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop
Kursleitung: Christiane Höfele

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.44	Fr, 15.01. - 25.06.	10:00 - 11:30 Uhr	22 x	0,00 €
21.45	Fr, 27.08. - 10.12.	10:00 - 11:30 Uhr	14 x	0,00 €

Wilde-Hummel-Club

Eltern und Kinder im Alter von 1-3 Jahren erleben ein gemischtes Programm mit Bewegungs- und Fitness Elementen, Naturerfahrungen, Walderkundungen und vielem mehr. Dabei werden die Kinder spielerisch gefördert. Elternabend inklusive.

Kursort: AWO-FZ "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop
Kursleitung: Ann-Kathrin Plötzner

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.46	Mo, 11.01. - 21.06.	09:15 - 10:15 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.47	Di, 12.01. - 23.03.	09:00 - 11:00 Uhr	11 x	66,00 €
21.48	Di, 13.04. - 22.06.	09:00 - 11:00 Uhr	10 x	60,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.49	Mi, 13.01. - 23.06.	09:30 - 11:30 Uhr	22 x	0,00 €

Spurensuche im Wald

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

Kursort: Waldpädagogisches Zentrum, Am Ruhehorst 14, 46244 Bottrop
Kursleitung: Stefanie Holzhauser, Erzieherin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.50	Fr, 26.03.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
21.51	Sa, 20.11.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum Hand in Hand übernommen.

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
21.52	Mo, 11.01. - 21.06.	10:00 - 11:30 Uhr	20 x	40,00 €
21.53	Mo, 11.01. - 21.06.	16:15 - 17:45 Uhr	20 x	40,00 €
21.54	Mo, 23.08. - 13.12.	10:00 - 11:30 Uhr	15 x	30,00 €

Großeltern-Enkelkind: gemeinsam aktiv

Großeltern und Enkelkinder erleben eine intensive Zeit und haben viel Spaß miteinander beim Basteln, Malen, Spielen und vielem mehr.

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen
Kursleitung: Murat Mataraci

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.55	Sa, 11.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Vater-Kind: gemeinsam aktiv

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Niefeldstraße 18a, 45894 Gelsenkirchen
Kursleitung: Murat Mataraci

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.56	Fr, 12.02.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.57	Sa, 20.02.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.58	Sa, 06.03.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sebastian Metzgen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.59	Sa, 28.08.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: Murat Mataraci

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.60	Sa, 18.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebastian Metzgen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.61	Sa, 11.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: Murat Mataraci

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.62	Sa, 25.09.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sebastian Metzgen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.63	Sa, 09.10.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Murat Mataraci

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.64	Sa, 13.03.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Geo-Caching

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



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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.65	Sa, 20.03.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.66	Sa, 20.03.	13:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.67	Sa, 17.04.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Ev. FZ Heßler, Melanchthonstraße 17, 45883 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.68	Sa, 10.04.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €

Vater-Kind: Muttertagsgeschenk last minute

Väter und Kinder basteln in letzter Minute eine kleine Überraschung für Mama zum Muttertag, damit sie sich freut und große Augen machen kann.

Kursort: AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum
Kursleitung: Sarah Kucharczyk

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.69	Mo, 03.05.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop
Kursleitung: Stefanie Holzhauser, Erzieherin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.70	Sa, 08.05.	10:00 - 12:00 Uhr	1 x	0,00 €

Schultüten basteln

Um den großen Tag Ihres Kindes schön zu gestalten, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind hier unter Anleitung eine persönliche Schultüte basteln.



Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149,
45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sarah Kucharczyk

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.71	Di, 04.05.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.73	Mo, 10.05.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Oster-Workshop

Es wird gebacken, genäht und gebastelt.
Der Kurs richtet sich an Kinder, Eltern
und Großeltern.
Materialkosten werden vor Ort erhoben.

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



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.74	So, 21.03.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	

Kursort: Städt. FZ Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sarah Kucharczyk

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.75	Mo, 22.03.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Ev. FZ Heßler, Melanchthonstraße 17, 45883 Gelsenkirchen
Kursleitung: Irene Heyn-Schramm

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.76	Mi, 24.03.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Weihnachts-Workshop

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

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.77	So, 21.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben.

Weihnachtsdeko selbst gemacht

Gemeinsam und mit viel Freude am Basteln erstellen Kinder, Eltern und Großeltern dekorative Weihnachtsartikel, die auch aus Alltagsmaterialien angefertigt werden können.

Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung Sarah Kucharczyk

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.78	Di, 30.11.	14:30 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

FUN-Familientraining

Im FUN-Familientraining erleben Mütter, Väter und ihre Kinder eine tolle Zeit miteinander, basteln, spielen und essen gemeinsam und haben viel Spaß. In der Elternrunde tauschen sich die Eltern über ihr Familienleben aus und unterstützen sich gegenseitig.



Das FUN-Familientraining findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand statt.

Gerne informieren wir Sie über den Ablauf und die Inhalte.

Kursort: AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop
Kursleitung Martina Leßmann,
 Claudia Wetzke

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
21.79	Mi, 14.04. - 02.06.	14:00 - 17:00 Uhr	8 x	0,00 €

Familienleben in Zeiten von Corona

Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt: Familien rücken näher zusammen und das gesellschaftliche Leben ist eingeschränkt. Doch was bedeuten diese Regeln und Beschränkungen für die Entwicklung unserer Kinder? Wie wirkt sich diese Ausnahmesituation auf unser gemeinsames Leben aus? Und was lernen wir vielleicht aus der Pandemie? Diese und weitere Fragen werden in unserer Veranstaltung thematisiert.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.01	Mo, 08.02.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €

I-Dötchen 21: 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
Küppersbuschstr. 1 a,
45883 Gelsenkirchen
Kursleitung: Caroline Kreulich



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.02	Mi, 10.03.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Heidelberger Str. 8. Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.03	Mi, 19.05.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Erziehung positiv gestalten

Sätze wie „Du brauchst keine Angst zu haben.“ oder „Nicht am Lichtschalter spielen.“ verfehlen oft ihre beabsichtigte Wirkung, denn unser Gehirn erkennt keine negativen Formulierungen. Auch Kinder reagieren besser auf positive Aufforderungen. Wir werden in diesem Workshop positives Formulieren für verschiedene Situationen einüben und ausprobieren. Diese veränderte Kommunikationsweise wirkt sich auf alle Bereiche des Familienlebens aus.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.04	Mi, 17.03.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Diese Lebensweisheit ist allgemein bekannt. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, die Wurzeln gegen Flügel einzutauschen? Wie schaffen es Eltern zu erkennen, wann ein "Loslassen" nötig ist und ihre Kinder Erfahrungen werden und ihren "eigenen Weg" zu finden?



Kursort: Kita Wilmshof,
Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Emel Kirioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.05	Mo, 12.04.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sati Kayabasi

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.06	Mo, 04.10.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.07	Do, 17.06.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

Resilienz: Was macht Kinder stark?

Resilienz wird auch als „psychische Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet und ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und diese als Anlass für Weiterentwicklungen zu nutzen. Doch wie schaffen wir es, dass unsere Kinder selbstbewusst mit den Herausforderungen des Lebens, Problemen und Rückschlägen umgehen?

An diesem Abend wollen wir aufzeigen, was Kinder stark machen kann und ihre persönliche Entwicklung unterstützt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.08	Mi, 28.04.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

"Du bist so gemein!": Konflikte lösen mit Kindern

Diesen Satz kennt wahrscheinlich jede Mutter und jeder Vater. Die Entwicklung der Persönlichkeit von Kindern geht mit Auseinandersetzung einher. In unserem Kurs wollen wir die Teilnehmer*innen 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", in dem jeder seinen Platz hat, funktionieren.

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.09	Di, 23.03.	09:00 - 11:15 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kursleitung: Caroline Kreulich

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.10	Mo, 17.05.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Kita Wilmschhof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.11	Mo, 08.11.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort:	AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop			
Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.12	Do, 29.04.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	15,00 €

Grenzen setzen: aber wie?

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Heidelberger Str. 8. Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.13	Mi, 27.01.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €



www.sparkasse.de

Wir fördern wirtschaftliche, gesellschaftliche, sportliche und kulturelle Aktivitäten.



Wenn's um Geld geht
Ihre Sparkassen Bottrop und Gelsenkirchen

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. FZ Hohenzollernstr. 149
45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.14	Mi, 03.02.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.15	Do, 22.04.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Galoppi, Am Bowengarten 9, Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.151	Mo, 03.05.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.16	Fr, 14.05.	09:00 - 11:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen
Kursleitung: Sati Kayabasi

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.17	Mi, 26.05.	15:30 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

Gelassen durch die Entwicklungsphasen

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



Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.18	Mo, 12.04.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.19	Mo, 01.02.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Entspannt durch den Erziehungsalltag: Bevor ich richtig wütend werde ...

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 Krachen platzt"? In diesem Kurs erfahren Sie praktikable und alltags-taugliche Methoden, die Ihre Nerven und die Ihres Kindes schonen.

Kursort: Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen
Kursleitung: Caroline Kreulich

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.20	Di, 09.11.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Spiele für zu Hause

Besonders in der Zeit des Lockdowns ist das Familienleben zu Hause intensiviert worden. Eltern und Kinder verbringen mehr Zeit miteinander. Um diese Zeit sinnvoll auszufüllen, stellen wir Ihnen Spiele und Spielanregungen vor, die leicht durchzuführen und herzustellen sind. Verschiedene Altersgruppen werden berücksichtigt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Margret Stark

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.21	Mi, 17.03.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €
22.22	Mi, 06.10.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €

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. FZ Hohenzollernstr. 149,
45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.23	Mi, 10.02.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.24	Do, 10.06.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Wenn die Monster kommen: Kinderängste

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

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Heidelberger Str. 8. Gelsenkirchen
Kursleitung: N.N.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.25	Mi, 24.02.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Ev. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.26	Mi, 28.04.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.27	Di, 18.05.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Sauberkeitserziehung: Töpfchen und Co

Wann muss mein Kind „trocken“ sein? Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Ab wann ist der Besuch beim Kinderarzt erforderlich? In dieser Gesprächsrunde wollen wir alle Mythen rund um die Sauberkeitserziehung beleuchten und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Kind in dieser Phase liebevoll unterstützen können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.28	Mo, 19.04.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	10,00 €

"Wackelzahn-Pubertät": Trotzphase

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs

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

Kursort: Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthausener Str. 48, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.30	Mi, 10.03.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.31	Di, 04.05.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Kita Hertastr. 38, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.32	Mo, 05.04.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kinder und Medien

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

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

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Caroline Kreulich

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.33	Di, 07.09.	13:45 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Unfallprävention und erste Hilfe

Im Alltag mit Kindern kommt es immer wieder zu kleinen oder auch größeren Unfällen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie vorbeugen können, Ihr Umfeld möglichst kindersicher gestalten und welche Erste-Hilfe Maßnahmen im „Fall der Fälle“ anzuwenden sind.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.34	Mi, 17.02.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €

Elternthemen: Erziehung - aber wie?

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

Kursort: Städt. FZ Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.35	Di, 23.02.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.36	Do, 04.03.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
22.37	Do, 16.09.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.38	Do, 17.06.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
22.39	Do, 25.11.	14:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthausener Str. 48, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.40	Mi, 09.06.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €
22.41	Mi, 08.09.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €
22.42	Mi, 08.12.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.43	Do, 27.05.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Eltern werden ist nicht schwer ...

Aktuelle Themen aus dem Familienalltag werden besprochen, Hilfestellungen und Tipps zur Problemlösung aufgezeigt, um so das Familienleben entspannter zu gestalten.

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

Kursleitung: Caroline Kreulich



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.44	Di, 09.02.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €
22.45	Di, 16.03.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.46	Di, 20.04.	16:00 - 17:30 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop
Kursleitung: Sati Kayabasi

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.47	Do, 11.03. - 25.03.	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	0,00 €
22.48	Do, 23.09. - 07.10.	17:00 - 18:30 Uhr	3 x	0,00 €

Gesundheit tut gut: Infoabend

Eine gesunde Entwicklung für ihre Kinder wünschen sich alle Eltern. Wir zeigen Ihnen, auf welche Punkte es ankommt und wie Sie Gesundheit in Ihrer Familien stärken und fördern können.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.49	Mo, 08.02.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 €
22.50	Do, 06.05.	15:00 - 17:15 Uhr	1 x	0,00 €

Kinder brauchen TAFFE Eltern

„Jeden Abend dieses Theater vor dem Schlafengehen!“, "Das Kinderzimmer sieht schon wieder aus wie eine Räuberhöhle.", "Ich komme mit meiner 4jährigen Tochter einfach nicht mehr klar!"

Die Liste der Probleme, die bei der Erziehung von Kindern in jeder Familie auftreten, ist lang und allen Eltern bekannt. TAFF unterstützt Eltern, die Lage wieder etwas entspannter betrachten zu können:

Statt Fernsehen die Kinder mehr malen lassen, mehr gemeinsame Unternehmungen machen und sich häufiger auf die Ebene des Kindes begeben.

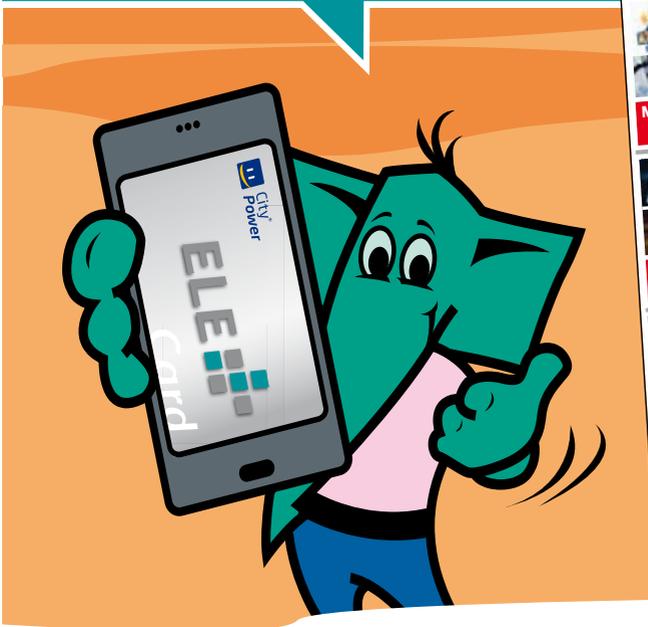
Im TAFF-Kurs werden Familiensituationen besprochen, gemeinsam Lösungen gefunden und so das "Team Familie" gestärkt.



Kursort: AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop
Kursleitung Jennifer Piel

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
22.51	N.N.	17:00 - 19:00 Uhr	10 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**

¹Gültig 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!



Yoga

Durch Elemente aus dem VINI-Yoga und verschiedene Entspannungstechniken wird Kraft getankt: Eine Auszeit aus dem Alltag und Möglichkeit, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erlangen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke mitbringen.



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Waltraud Hoffmann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.01	Mo, 11.01. - 22.03.	18:30 - 20:00 Uhr	10 x	60,00 €
31.02	Mo, 12.04. - 21.06.	18:30 - 20:00 Uhr	10 x	60,00 €
31.03	Mo, 23.08. - 13.12.	18:30 - 20:00 Uhr	14 x	84,00 €

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 Woldecke mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.04	Di, 12.01. - 01.06.	09:45 - 10:45 Uhr	18 x	72,00 €
31.05	Di, 24.08. - 14.12.	09:45 - 10:45 Uhr	15 x	60,00 €
31.06	Mi, 13.01. - 26.05.	10:00 - 11:30 Uhr	18 x	108,00 €
31.07	Mi, 25.08. - 08.12.	10:00 - 11:30 Uhr	14 x	84,00 €

Sommer Yoga im Batenbrock-Park

Entspannt im Park unter alten Bäumen.

Kursort: Bürgerhaus Batenbrock,
Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.08	Mi, 07.07. - 21.07.	17:00 - 18:00 Uhr	3 x	18,00 €

Qigong: Den Tag entspannt beginnen

Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Die einfach zu erlernenden Übungen werden durch belebende Selbstmassage ergänzt. Beides lässt sich gut in den Alltag einfügen: Ein guter Start in den Tag.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.09	Mo, 01.03. - 17.05.	09:30 - 10:30 Uhr	10 x	40,00 €

Neue Impulse durch Meditation

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

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

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

Kursleitung: Lydia Appelman

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.10	Mo, 11.01. - 22.03.	18:00 - 19:30 Uhr	11 x	44,00 €
31.11	Mo, 11.01. - 22.03.	20:00 - 21:30 Uhr	11 x	44,00 €

Weitere Termine auf Anfrage.

Entspannt durch den (Familien-)Alltag

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

Kursort: AWO Familienzentrum Bayernstraße 16, Bochum
Kursleitung: Lydia Appelmann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.19	Fr, 12.03. - 26.03.	15:00 - 16:30 Uhr	3 x	0,00 €
31.20	Fr, 29.10. - 12.11.	15:00 - 16:30 Uhr	3 x	0,00 €

Entspannt durch den Sommer

Durch Übungen, Achtsamkeitstraining und meditative Einheiten wird ein entspanntes Sommergefühl ermöglicht.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Lydia Appelmann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.21	Fr, 02.07. - 16.07.	18:00 - 19:30 Uhr	3 x	18,00 €

Achtsam daheim

Durch die Corona-Pandemie verbringen wir mehr Zeit zu Hause. Unsere Einstellung zu kleinen Dingen und Begebenheiten im Alltag ist sensibler geworden. Wir zeigen Ihnen mit Achtsamkeitsübungen eine Möglichkeit, Sensibilität und Entspannung langfristig in Ihren Lebensalltag einfließen zu lassen, um nachhaltig einen achtsameren Umgang mit sich selbst zu erhalten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Lydia Appelmann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.22	Fr, 19.02.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €
31.23	Fr, 26.11.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €

Entspannungsdusche

Eine Dusche ist immer erfrischend und weckt neue Lebensgeister. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen verschiedene Entspannungstechniken, die wie eine kurze belebende Dusche wirken, die Sie im Alltagstrott genießen können. So vermindern Sie Stress und unterstützen Ihr Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appelman

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.24	Sa, 20.03.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	15,00 €
31.25	Sa, 02.10.	10:00 - 12:15 Uhr	1 x	15,00 €

Waldbaden

Ein Spaziergang durch den Wald ist eine Wohltat für den gesamten Organismus. In Japan ist das sogenannte „Waldbaden“ eine anerkannte Therapieform. Dabei geht es darum, möglichst mit allen Sinnen die heilenden Kräfte des Waldes aufzunehmen, um den Stress-Spiegel im Blut zu senken, die Selbstheilungskräfte anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Im Fokus steht das achtsame Gehen, bei dem durch bewusstes Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken die Natur intensiv erlebt wird.

Kursort: Treffpunkt Parkplatz Lindhorststraße, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appelman

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.26	Sa, 17.04.	10:30 - 12:00 Uhr	1 x	10,00 €
31.27	Sa, 25.09.	10:30 - 12:00 Uhr	1 x	10,00 €

Klangschalenentspannung

Einfach abtauchen in die Tiefe, den Alltag hinter sich lassen, das können Sie bei einer Klangentspannung. Genießen Sie die feinen Schwingungen der Klangschalen und kommen mit sich selbst wieder in Ein-Klang. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen.

Kursort: Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Erich Steinberger

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.28	Do, 21.01.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.281	Sa, 20.11.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	15,00 €

Einfach mal durchatmen

Unsere Atmung ist nicht nur Transportmechanismus für den nötigen Sauerstoff, die Luft zum Leben, sondern auch Entspannungsorgan, Energiebringer und Spiegel unseres Wohlbefindens. Wir befassen uns in diesem workshop mit unserem Atmungsorgan und die ausgebildete Asthmatrainerin zeigt seine wunderbaren Einsatz- und Heilmöglichkeiten im täglichen Trott auf. Bitte bequeme Decke und Kleidung mitbringen

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.29	Mi, 05.05.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	15,00 €

Wellnesstag

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

- Entspannt in den Tag
- Kosmetik selbst hergestellt

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



Kursort: Städt. FZ Galoppi
Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Lydia Appelman und Stefanie Holzhauser

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.30	Sa, 16.01.	12:30 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Leithestraße 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Daniela Costalunga, Erich Steinberger, Lydia Appelman

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.31	Sa, 08.05.	09:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Urlaub vom Alltag

Das Leben stellt immer größere Anforderungen. Gerade Frauen stehen oft unter Druck, ihrer Verantwortung der Familie und Arbeit gegenüber immer gerecht zu werden.

Meist muss doch die Mama zurück stecken und könnte doch mal einen kleinen Urlaub gut gebrauchen. Es erwarten Sie verschiedene Angebote, wie Zumba, Klangschalenentspannung und vieles mehr. Inklusive Kinderbetreuung.

In Kooperation mit dem Helene-Weber-Haus, Gelsenkirchen

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

Kursleitung: Josefa Kostanczak,
Erich Steinberger,
Sylvia Grillo

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.32	Sa, 08.05.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Wohlfühl-Wald-Wochenende

Ein ganzes Wochenende lang weg von der Hektik des Alltags. Lassen Sie sich verwöhnen, tanken Kraft für den Alltag und genießen die herrliche Natur!

Sie erlernen verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Phantasiereisen, PME, Elemente aus dem Autogenen Training) und entwickeln Ihren individuellen

Entspannungsfahrplan. Es bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge, nette Gespräche und viele Wald-Impressionen.



Es erwarten Sie 2 Übernachtungen inklusive Verpflegung.

Eine Absage der Teilnahme an dem Kurs ist nur 7 Wochen vorher möglich (15.01.2021 bzw. 16.09.2021)

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

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

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
31.33	Fr, 19.02. - 21.02.	17:00 - 11:00 Uhr	3 x	189,00 €
31.34	Fr, 05.11. - 07.11.	17:00 - 11:30 Uhr	3 x	189,00 €

Fit in den Frühling: Möglichkeiten aus der Naturheilkunde

Besonders nach den Wintermonaten fühlen wir uns oft müde, schlapp und energielos. Gestresst blicken wir auf die Waage, weil die zusätzlichen Kilos auf unseren Hüften nicht weichen wollen. Darum stellen wir gezielte Ausleitungs- und Entgiftungsmaßnahmen vor, die unserem Körper helfen, Schadstoffe leichter auszuscheiden und das Bindegewebe wieder durchlässiger machen, sodass das Immunsystem gestärkt wird und unsere Kraft zurückkommt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Czarnetzki

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.01	Di, 23.03.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	15,00 €

„Das ist mir auf den Magen geschlagen.....“

Viele Menschen kennen die Auswirkung von Stress auf den Magen-Darm-Trakt. Unser Verdauungssystem kann unsere körperliche und seelische Verfassung widerspiegeln. Durch Stress entstehen oft verschiedene Erkrankungen. In unserem Vortrag informieren wir Sie über das Zusammenspiel der Magen-Darm-Hirn-Achse und stellen Lösungansätze für Beschwerden aus der Naturheilkunde vor.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Czarnetzki

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.02	Di, 14.09.	19:00 - 20:30 Uhr	1 x	15,00 €

Homöopathie im Babyzimmer

Immer mehr Eltern haben erkannt, wie wichtig es ist, Beschwerden ihrer Kinder mit Mitteln und Methoden der Naturheilkunde zu behandeln, um so deren Selbstheilungskräfte anzuregen. An diesem Abend werden Themen unter anderem wie Zahnung, Blähung, Säuglingsschnupfen und 3-Monats-Koliken besprochen und erklärt, wie Sie als junge Mutter oder Vater Ihrem Baby helfen können. Die Heilpraktikerin gibt Tipps aus ihrer langjährigen Praxis.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Ursula Weiß

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.03	Mi, 06.10.	19:30 - 21:00 Uhr	1 x	15,00 €

Das Immunsystem stärken und fit halten

Unser Immunsystem ist Tag und Nacht im Einsatz. Ununterbrochen wird es von Bakterien, Viren und Pilzen aus unserer Umgebung attackiert. Wir erfahren besonders in der heutigen Zeit, wie wichtig es ist, unser Immunsystem aufzubauen und zu stärken.

Doch was ist eigentlich das Immunsystem? Was können Sie für sich und Ihre Abwehrkräfte tun? Wie erhalten Sie Ihre Gesundheit?

Die Heilpraktikerin zeigt Ihnen, wie Sie eine Immun-Erkältungstinktur für den eigenen Gebrauch herstellen können.

Sie erhalten weitere naturheilkundliche Tipps, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Ursula Weiß

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.04	Mi, 21.04.	19:30 - 21:00 Uhr	1 x	15,00 €

Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Kinder sind manchmal krank, fühlen sich müde und haben keine Kraft. Auch typische Kinderkrankheiten, wie Masern, Windpocken und Mumps werden oft durchlebt.

Eine Heilpraktikerin erklärt, welche Mittel aus der Naturheilkunde bei Kinderkrankheiten unterstützen und helfen können.



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

Kursleitung: Martina Czarnetzki

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.05	Di, 23.02.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	0,00 €

Mein Kind ist krank!

Fieber, Husten, Bauchschmerzen.....Ihr Kind ist krank und plötzlich ist der Tagesablauf anders, neue Herausforderungen müssen flexibel und sicher gestemmt werden: Was braucht das kranke Kind?, Wie kann ich es beschäftigen?, Welche natürlichen Hilfsmittel sind passend?

Eine Kinderkrankenschwester beantwortet Fragen rund um das Thema.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.06	Mo, 22.03.	14:00 - 16:15 Uhr	1 x	15,00 €

Darf´s auch ohne Zucker sein?

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen
Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.07	Mi, 23.06.	16:00 - 18:15 Uhr	1 x	0,00 €

Nachhaltigkeit, so kann es funktionieren

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Heidelberger Str. 8. Gelsenkirchen
Kursleitung: Sebastian Metzgen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
32.08	Sa, 19.06.	15:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

PHYSIOTHERAPIE MIT DEM NEUEN GERÄTE-TRAINING

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

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

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



* Eröffnungsangebot, regulär 119,- Euro

Beratung
und Infos unter:
0 20 41 -
293 93



**STEINBERG®
ANALYTICS**

 **SANITÄTSHAUS
STEINBERG®**

Schützenstraße 18-20
46236 Bottrop

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

Tanzkurs

Für Paare mit Vorkenntnissen: Gemeinsam macht es noch mehr Spaß, ob Disco-Fox, Rumba, Walzer, Cha-Cha-Cha oder Tango! Tanzen stärkt die Paarbeziehung, fördert die Konzentration und hält fit.

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Julia van Heel

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.01	Termine auf Anfrage	19:45 - 21:15 Uhr	10 x Kursgebühr pro Paar	150,00 €
33.02	Termine auf Anfrage	19:45 - 21:15 Uhr	10 x Kursgebühr pro Paar	150,00 €

Zumba®

Zumba ist Spaß, einfach abschalten und sich treiben lassen und super effektiv! 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 Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen
Kursleitung: Michelle Schierenberg-Florian

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.03	Mo, 11.01. - 22.03.	18:00 - 19:00 Uhr	10 x	52,50 €
33.04	Mo, 12.04. - 21.06.	18:00 - 19:00 Uhr	10 x	52,50 €
33.05	Mo, 23.08. - 04.10.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	36,75 €
33.06	Mo, 25.10. - 13.12.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	42,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.07	Di, 12.01. - 22.06.	18:30 - 19:30 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.08	Mi, 13.01. - 24.03.	16:45 - 17:45 Uhr	11 x	57,75 €
33.09	Mi, 14.04. - 23.06.	16:45 - 17:45 Uhr	11 x	57,75 €
33.10	Mi, 25.08. - 06.10.	16:45 - 17:45 Uhr	7 x	36,75 €
33.11	Mi, 27.10. - 08.12.	16:45 - 17:45 Uhr	7 x	36,75 €
33.12	Do, 14.01. - 25.03.	20:00 - 21:00 Uhr	11 x	57,75 €
33.13	Do, 15.04. - 24.06.	20:00 - 21:00 Uhr	9 x	47,25 €
33.14	Do, 26.08. - 07.10.	20:00 - 21:00 Uhr	7 x	36,75 €
33.15	Do, 28.10. - 09.12.	20:00 - 21:00 Uhr	7 x	36,75 €

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

Kursleitung: Sabine Homann

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.16	Di, 12.01. - 22.06.	18:00 - 19:00 Uhr	21 x	0,00 €
33.17	Di, 24.08. - 14.12.	18:00 - 19:00 Uhr	15 x	0,00 €

Kursort: Städt. FZ Galoppi, Am Bowengarten 9, Gelsenkirchen

Kursleitung: Sylvia Grillo

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.18	Mo, 18.01. - 12.04.	14:30 - 15:30 Uhr	10 x	0,00 €

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

Kursleitung: Melina de Aguiar Zanella Salles

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.19	Mo, 11.01. - 22.03.	14:30 - 15:30 Uhr	10 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.20	Mi, 03.02. - 03.03.	17:00 - 18:00 Uhr	5 x	0,00 €

Fitness light

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Silvia Schumacher

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.22	Do, 14.01. - 17.06.	18:50 - 19:50 Uhr	19 x	72,20 €
33.23	Do, 26.08. - 02.12.	18:50 - 19:50 Uhr	13 x	49,40 €

Fitness für Frauen

Fit durch Gymnastik: In der Gruppe macht es viel mehr Spaß!

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Hava Ersoy

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.24	Di, 12.01. - 22.06.	16:00 - 17:30 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.25	Di, 12.01. - 22.06.	17:45 - 19:15 Uhr	21 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.26	Di, 12.01. - 22.06.	13:00 - 14:00 Uhr	21 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.261	Mo, 11.01. - 21.06.	09:00 - 10:00 Uhr	20 x	0,00 €

Outdoor-Fitness am Morgen

Ein Fitnessstraining an der frischen Luft bringt Körper und Geist in Schwung.

Kursort: Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Melek Sahin

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.27	Di, 12.01. - 22.06.	10:00 - 11:00 Uhr	21 x	0,00 €

Body-Fit

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Sandra Junker



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.28	Mi, 13.01. - 23.06.	19:00 - 20:00 Uhr	22 x	99,00 €
33.29	Mi, 25.08. - 08.12.	19:00 - 20:00 Uhr	14 x	63,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.30	Sa, 06.03. - 13.03.	10:00 - 12:00 Uhr	2 x	17,00 €
33.31	Sa, 13.11. - 20.11.	10:00 - 12:00 Uhr	2 x	17,00 €

Schreibtischgymnastik

Gezielte Übungen, um die Beweglichkeit und Fitness zu verbessern oder zu erhalten.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Sandra Junker

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.32	Di, 23.02.	18:00 - 19:00 Uhr	1 x	5,25 €
33.33	Di, 26.10.	18:00 - 19:00 Uhr	1 x	5,25 €

Bauch-Beine-Po

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die etwas für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden tun wollen. Es findet ein gezieltes Training zur Straffung der Problemzonen statt.

Kursort: Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthausener Str. 48, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Melina de Aguiar Zanella Salles

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.34	Di, 12.01. - 22.06.	16:30 - 17:30 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Hauptschule Am Dahlbusch, Am Dahlbusch 98, Gelsenkirchen
Kursleitung: Birgit Stopp

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.35	Do, 14.01. - 24.06.	18:45 - 19:45 Uhr	20 x	90,00 €
33.36	Do, 26.08. - 09.12.	18:45 - 19:45 Uhr	14 x	63,00 €

Pilates

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Sandra Junker

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.37	Mi, 13.01. - 24.03.	18:00 - 19:00 Uhr	11 x	49,50 €
33.38	Mi, 14.04. - 23.06.	18:00 - 19:00 Uhr	11 x	49,50 €
33.39	Mi, 25.08. - 06.10.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	31,50 €
33.40	Mi, 27.10. - 08.12.	18:00 - 19:00 Uhr	7 x	31,50 €

Sport und Inklusion

In diesem Kurs können Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung ihre Fitness in der Gruppe fördern. Das stärkt die Konzentration und das Gemeinschaftsgefühl.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Silvia Schumacher

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.41	Do, 14.01. - 25.03.	17:50 - 18:50 Uhr	11 x	39,60 €
33.42	Do, 15.04. - 17.06.	17:50 - 18:50 Uhr	8 x	28,80 €
33.43	Do, 26.08. - 07.10.	17:50 - 18:50 Uhr	7 x	25,20 €
33.44	Do, 28.10. - 02.12.	17:50 - 18:50 Uhr	6 x	21,60 €

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64
46238 Bottrop

Kursleitung: Jenny Pietrasch



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.45	Di, 12.01. - 23.03.	17:00 - 18:00 Uhr	11 x	71,50 €
33.46	Di, 13.04. - 22.06.	17:00 - 18:00 Uhr	10 x	65,00 €
33.47	Di, 24.08. - 05.10.	17:00 - 18:00 Uhr	7 x	45,50 €
33.48	Di, 26.10. - 14.12.	17:00 - 18:00 Uhr	8 x	52,00 €

Schwimmen für Frauen

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

Kursort: Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop
Kursleitung: N.N.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
33.49	Di, 12.01. - 23.03.	16:45 - 17:45 Uhr	11 x	71,50 €
33.51	Di, 24.08. - 05.10.	16:45 - 17:45 Uhr	7 x	45,50 €

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

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

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

Kursleitung: Walburga Augustyn

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.01	Mo, 11.01. - 21.06.	19:00 - 21:15 Uhr	20 x	135,00 €
41.02	Mo, 23.08. - 13.12.	19:00 - 21:15 Uhr	14 x	94,50 €
41.03	Di, 12.01. - 22.06.	19:00 - 21:15 Uhr	21 x	141,75 €
41.04	Di, 24.08. - 14.12.	19:00 - 21:15 Uhr	15 x	101,25 €
41.05	Do, 14.01. - 24.06.	09:00 - 12:00 Uhr	20 x	180,00 €
41.06	Do, 26.08. - 09.12.	09:00 - 12:00 Uhr	14 x	126,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebahat Cakan

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.07	Mo, 11.01. - 21.06.	09:00 - 12:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bianca Walter

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.08	Mo, 11.01. - 21.06.	14:30 - 16:00 Uhr	20 x	0,00 €

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

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.09	Di, 12.01. - 22.06.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sebahat Cakan

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.10	Di, 12.01. - 22.06.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

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

Kursleitung: Josefa Kostanczak

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.11	Di, 12.01. - 23.03.	17:00 - 19:15 Uhr	11 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.12	Di, 12.01. - 23.03.	18:00 - 20:15 Uhr	11 x	0,00 €

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

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.13	Mi, 13.01. - 23.06.	09:00 - 12:00 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum, Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.14	Mi, 13.01. - 23.06.	09:45 - 12:00 Uhr	22 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.15	Mi, 13.01. - 23.06.	10:00 - 12:15 Uhr	22 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.151	Di, 26.01. - 15.06.	09:00 - 12:00 Uhr	18 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.16	Sa, 27.11.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	0,00 €

Stoff statt Plastik: Jeans mal anders!

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Sandra Junker

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.17	Sa, 20.02.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	9,00 €
41.18	Fr, 17.09.	16:00 - 19:00 Uhr	1 x	9,00 €

Filz-workshop

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

Kursort: Städt. FZ Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Dorothea Leicht



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.19	Di, 09.02.	14:00 - 16:30 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.20	Mi, 14.04.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.21	Sa, 27.02.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	16,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.22	Di, 02.03.	17:00 - 20:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.23	Mo, 15.03.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.24	Fr, 12.11.	16:00 - 20:00 Uhr	1 x	16,00 €

Häkeln, Stricken: leicht gemacht

Selbst hergestellte Pullis, Schals, Jacken oder Strümpfe sind individuell und nachhaltig. Wir führen Sie in die „Welt der Nadeln“ ein und unterstützen Sie bei den ersten Schritten auf dem Weg zum Traumpulli.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer*innen regelmäßig angeboten werden



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte
Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Iris Fey

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.25	Sa, 20.02.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	15,00 €

Handarbeiten: Vom Josefinchen bis zum Mäusezähnnchen

Kennen Sie schon das „Josefinchen“? Wenn nein, kommen Sie zu unserem Kurs, in dem Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen herzlich willkommen sind:

Wir zeigen Ihnen ausgefallene Strick- und Häkelmodelle, erklären, wie Sie Ihre persönlichen Waschhandschuhe herstellen, ein individuelles Schultertuch stricken oder Kleidungsstücke kreieren. Außerdem werden ausgefallene Strick- und Häkeltechniken vorgestellt und bei Problemen mit der oder den Nadeln beraten.

Bitte eigenes Strick- oder Häkelmaterial mitbringen.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer*innen regelmäßig angeboten werden.

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

Kursleitung: Iris Fey

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.26	Sa, 27.02.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	15,00 €

Mosaik-Technik: Den Alltag bunt gestalten

Die langweilige Vase, der einfache Blumentopf, ein Stein im Garten....diesen und vielen anderen Dingen können wir mit bunten, glitzernden Glassteinen in Mosaiktechnik zu neuem Glanz verhelfen. Ob Bordüren, geometrische Formen, Blumenornamente, Tiere oder vieles mehr: mit Tiffanyglassteinen oder einfachen Porzellanscherben werden Alltagsgegenstände zu individuellen Kunstwerken.

Bitte eigene Gegenstände mitbringen.

Materialkosten werden vor Ort erhoben.

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

Kursleitung: Dorothea Leicht

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.27	Fr, 19.03.	16:00 - 20:00 Uhr	1 x	16,00 €

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.28	Sa, 20.11.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	16,00 €

Grüne Kosmetik: Badebomben, Lippenpflege und Ringelblumensalbe

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

Materialkosten werden vor Ort erhoben.

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

Kursleitung: Stefanie Holzhauser



Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.34	Sa, 12.06.	10:00 - 13:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.35	Sa, 20.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	0,00 €

Russische Küche

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

Kursort: Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen
Kursleitung: Bronislava Yermak

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.37	Mo, 08.03.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.38	Di, 21.09.	14:00 - 17:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

41.39	So, 21.11.	11.00 - 15:30 Uhr	1 x	0,00 €
-------	------------	-------------------	-----	--------

Gesund und günstig kochen

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



Kursort: Städt. Familienzentrum Heidelberger Str. 8. Gelsenkirchen
Kursleitung: Irene Heyn-Schramm

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.29	Sa, 06.03.	12:00 - 15:00 Uhr	1 x	0,00 €

Kursort: Ev. FZ Heßler, Melanchthonstraße 17, 45883 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.30	Mi, 14.04.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €
41.31	Mi, 15.09.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
41.36	Mi, 24.02.	14:00 - 16:00 Uhr	1 x	0,00 €

BOTTROPER ORIGINALE...

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

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



WAS WIR BIETEN:

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

ORIGINAL BOTTROP.



Sportpark
Stadtwald

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

www.sportpark-stadtwald.de

Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur
5,69 € pro Menü**

Auch online bestellbar unter:
[www.ihr-menueservice.de/
awo-gelsenkirchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-gelsenkirchen)

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



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 · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Wohlfühlblick: Aus Stress wird Entspannung

Fühlen Sie sich oft gefangen zwischen Familie und Beruf oder denken Sie, dass Sie im Hamsterrad sind? Fehlt Ihnen manchmal die Energie für den Tag? Haben Sie zeitweise Verspannungen, Kopf- oder Magenschmerzen?

Wenn Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden machen möchten, sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Es werden verschiedene Techniken, Tipps und Tricks vorgestellt und kurze Entspannungsübungen erprobt, mit denen Sie Ihr individuelles Wohlfühlgefühl entwickeln können. So können Sie im Alltag in Balance bleiben, Ihrem Körper und Geist Ruhe und Energie geben und langfristig gesund und zufrieden werden.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Nina Kalfhaus

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.01	Sa, 20.11.	10:00 - 14:00 Uhr	1 x	34,00 €

Mein "flow-Erlebnis"

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

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.02	Mi, 27.01.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	18,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.03	Mi, 24.11.	18:00 - 20:15 Uhr	1 x	18,00 €

"NEIN"-sagen, wenn ich es will

Kennen Sie das auch: Sie haben sich auf einen entspannten Nachmittag gefreut und plötzlich benötigt die Nachbarin Ihre Hilfe. Oder Sie machen Überstunden, obwohl Ihr Partner mit dem Essen auf Sie wartet. In vielen Situationen sagen wir spontan Hilfe zu, werden zum Babysitter oder gehen zu einer ungeliebten Verabredung, weil wir ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir „NEIN“ sagen. Doch ein gesundes NEIN ist nicht nur für die eigene Persönlichkeit, sondern auch für unser Umfeld sehr wichtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse erkennen, sie vertreten und auch durchsetzen können und dabei wertschätzend und hilfsbereit bleiben.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.04	Mi, 14.04.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	24,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.05	Mi, 03.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	24,00 €

Flexibilität im Alltag: Irgendwie anders als geplant

Nicht selten laufen Dinge im Alltag, ob im Beruf oder im Familienleben, anders als geplant ab: Ausfall von Mitarbeiter*innen, Krankheit des Kindes, Umstrukturierungen oder ein defektes Auto. Hier gilt es, bei allen Anforderungen einen kühlen Kopf zu bewahren, eine Lösung zu finden und entsprechend zu reagieren. Wir befassen uns im Kurs mit den Themen Flexibilität, Struktur und Wahlmöglichkeiten, um bestmöglich den spontanen ungeplanten Veränderungen im Alltag begegnen zu können.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.06	Mi, 19.05.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	18,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.07	Mi, 27.10.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	18,00 €

Von der Wirkung des Zuhörens

Das Mädchen Momo hat es uns in dem gleichnamigen Buch von Michael Ende gezeigt: wir müssen nicht immer reden, sondern „einfaches“ Zuhören lässt die Begegnung intensiver und nachhaltiger werden. Doch warum ist Zuhören nicht immer einfach und wie kann es konkret umgesetzt werden? Wir werden uns im Kurs mit den Grundlagen der Kommunikation mit speziellem Fokus auf die akustische Wahrnehmung beschäftigen.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.08	Mi, 10.03.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	28,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.09	Mi, 10.11.	15:00 - 18:00 Uhr	1 x	24,00 €

Mit Stimme und Körper überzeugen: sich gekonnt in Szene setzen

Es kommt im Alltag nicht nur darauf an, WAS wir sagen, sondern auch WIE wir es dem Gegenüber mitteilen. Dabei sind unsere Stimme und unser Körper wichtige Unterstützer unserer Botschaft. Wir wollen in diesem Workshop zeigen, wie Sie Ihre Stimme und Ihren Körper effektiv einsetzen und sich richtig in Szene setzen, um in Gesprächen kraftvoll und zielsicher zu kommunizieren. Ein fröhlicher Workshop mit vielen Übungen und Ausprobieren!

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Martina Krebs und Tobias Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.10	Mo, 01.02.	17:00 - 19:15 Uhr	1 x	21,00 €

Selbst- u. Arbeitsorganisation

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

Kursort: AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Martina Krebs

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
51.11	Mi, 03.03.	09:00 - 13:00 Uhr	1 x	42,00 €

Fortschritt erfahren. Der neue Ford Puma.



FORD **PUMA** Cool und Connect

Günstig ab

€ **17.890,-¹**

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Puma: 5,4 l (innerorts), 4,1 l (außerorts), 4,6 l (kombiniert); CO₂-Emissionen: 105 g/km (kombiniert), CO₂-Effizienzklasse A



MOHAG

WIR BEWEGEN DIE REGION

www.mohag.de



@MOHAG.mbh



@mohag_gruppe

MOHAG Motorwagen-Handelsgesellschaft mbH
45891 Gelsenkirchen · Willy-Brandt-Allee 50
Tel. 0209 36190

8 x im Revier mit den Marken
Ford, Volvo, Kia und Opel
www.mohag.de

¹Angebot gilt für einen Ford Puma Cool&Connect, Crossover SUV, 5-türig, 1.0 L EcoBoost 70 KW (95 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Frontantrieb, inkl. Überführungskosten und zzgl. Zulassungskosten. Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Weiterbildung zur OGS-Fachkraft

Der Bedarf an qualifiziertem Fachpersonal in der Offenen Ganztagschule steigt mit den gesellschaftlichen Herausforderungen und dem Anspruch auf eine qualitativ hochwertige Bildung und Betreuung. Mitarbeiter/innen in der OGS übernehmen vielfältige Aufgaben und ermöglichen durch ihre Arbeit eine wichtige Funktion in der Entwicklungsförderung der betreuten Kinder. Um diese Arbeit auch qualitativ anzuerkennen, bieten wir eine zweijährige Qualifizierung zur „Fachkraft in der OGS“ an. Der Lehrgang wird in einem Wechsel von Theorie- und Praxisphasen in 500 Unterrichtseinheiten durchgeführt.

Ziel des Lehrgangs ist, Mitarbeiter*innen der Offenen Ganztagschule spezifische Kenntnisse und Kompetenzen zur Erfüllung des Bildungsauftrages in dem Arbeitsgebiet zu vermitteln und ihre persönlichen Fähigkeiten in dem vielfältigen OGS-Alltag zu stärken. Durch den Lehrgang wird z.B. die Stärkung der pädagogischen und didaktischen Kompetenz, Wissensvermittlung zu relevanten Themen, Weiterentwicklung der eigenen Rolle im OGS-Alltag vermittelt.

Die Teilnehmer erhalten am Ende der Qualifizierung das Zertifikat „OGS-Fachkraft“. Infos und Start-Termin des nächsten Lehrgangs erhalten Sie gerne auf Anfrage.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
------	-------	---------	-------	--------

54.01	N.N..	N.N.		
-------	-------	------	--	--

AD(H)S: Möglichkeiten zum Umgang mit betroffenen Kindern

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) gehört zur Gruppe der Verhaltens- und emotionalen Störungen. Sie äußert sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, Impulsivität und Selbstregulation; manchmal kommt zusätzlich starke körperliche Unruhe (Hyperaktivität) hinzu. Um betroffene Kinder und deren Eltern im Alltag zu unterstützen, bieten wir eine Fortbildung an, die u.a. folgende Inhalte hat:

- Ursachen von AD(H)S
- Übungen zur Wahrnehmungsförderung bei AD(H)S
- Einführung in das Konzentrationstraining nach Krowatschek
- Entspannungstherapeutische Verfahren; Ernährungsberatung
- Umgang von AD(H)S in Kombination mit speziellen Problematiken

freitags: 16:00-21:00 Uhr, samstags: 09:00-18:00 Uhr, sonntags: 10:00-16:45 Uhr

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
------	-------	---------	-------	--------

54.02	Fr, 19.03. - 21.03.	siehe info	3 x	150,00 €
-------	---------------------	------------	-----	----------

54.03	Fr, 19.11. - 21.11.	siehe Info	3 x	150,00 €
-------	---------------------	------------	-----	----------

Elemente der Spieltherapie

Wenn Kinder spielen, sind sie ganz in ihrer Welt und im Spiel versunken. Spielen hat eine heilende Kraft und trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Das Kind lernt beim Kinderspiel sowohl sich selbst als auch seine Umwelt kennen, arbeitet kreativ und entwickelt dabei sein Verständnis für soziale Rollen. Die Spieltherapie ist ein kinderpsychoanalytischer Ansatz, der ab 1920 von der Psychoanalytikerin Hermine Hug-Hellmuth entwickelt und in den 1930er Jahren von Anna Freud und Melanie Klein übernommen und weiterentwickelt wurde. In der Spieltherapie wird ein Patient durch die Methode des Spiels innerhalb eines therapeutischen Prozesses zur Heilung angeregt.

Wir stellen in unserer Fortbildung einen Einblick in die Elemente der Spieltherapie vor und behandeln u.a. folgende Themen:

- Entwicklung des kindlichen Spiels, Grundlagen der Spieltherapie
- Einführung spieltherap.Diagnostik (Scenotest, Familie in Tieren, Familienbrett)
- Spieltherapie in ausgewählten Problembereichen (Ängste, Wahrnehmungsstörungen)

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

Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
54.04	Fr, 12.02. - 14.02.	siehe Info 54.02	3 x	150,00 €
54.05	Fr, 17.09. - 19.09.	siehe Info 54.02	3 x	150,00 €

Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche leiden häufig unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen können vielfältig sein: motorische Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten. Hier können Entspannungsverfahren helfen.

Bei der Durchführung von Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen sind besondere Kriterien erforderlich, die wir in unserer Fortbildungsreihe aufgreifen.

Inhalte:

- Indikationen und Kontraindikationen von Entspannungsverfahren
- Elemente des Autogenen Trainings; Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Atem- und Bewegungsübungen; Stille Übungen
- Entspannungsverfahren mit Klangschalen, Zimbeln und Gong
- Kinesiologische Bewegungsabläufe aus dem brain-gym
- Methodisch-didaktischer Aufbau einer Kursstunde

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Andrea Behrendt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
54.06	Fr, 28.05. - 30.05.	siehe Info 54.2	3 x	150,00 €
54.07	Fr, 01.10. - 03.10.	siehe Info 54.2	3 x	150,00 €

Schnupperkurs Spanisch

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Brigitte Schuckardt

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.01	Sa, 20.03.	10:00 - 13:15 Uhr	1 x	20,00 €
52.02	Sa, 06.11.	10:00 - 13:15 Uhr	1 x	20,00 €

Schnupperkurs Russisch

Lernen Sie die Weltsprache Russisch kennen. Eine Muttersprachlerin führt Sie in die Geheimnisse der kyrillischen Schrift ein und bringt Ihnen erste Redewendungen bei. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer/innen regelmäßig fortgeführt werden.

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

Kursleitung: Bronislava Yermak

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.03	Sa, 13.03.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €
52.04	Sa, 11.09.	10:00 - 15:00 Uhr	1 x	20,00 €

Deutsch im Alltag

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

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

Kursleitung: Marion Klein

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.05	Mo, 11.01. - 21.06.	09:00 - 12:00 Uhr	20 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Rotthauer Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.06	Di, 12.01. - 22.06.	09:00 - 12:00 Uhr	21 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.07	Mi, 13.01. - 24.03.	09:00 - 11:15 Uhr	11 x	0,00 €

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.08	Mi, 13.01. - 23.06.	09:00 - 11:15 Uhr	22 x	0,00 €

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

Kursleitung: Daniela Costalunga

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.09	Do, 14.01. - 24.06.	09:00 - 11:15 Uhr	20 x	0,00 €

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

Kursleitung: Marion Klein

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.10	Do, 14.01. - 25.03.	10:30 - 12:00 Uhr	11 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Dorothea Leicht

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.11	Fr, 15.01. - 26.03.	09:30 - 11:45 Uhr	11 x	0,00 €

Kursort: AWO Familienzentrum Bayernstraße 16, Bochum

Kursleitung: Marion Klein

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.12	Fr, 05.02. - 25.06.	09:00 - 12:00 Uhr	19 x	0,00 €

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

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.13	Mo, 01.03. - 22.03.	09:00 - 12:00 Uhr	4 x	0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen
Kursleitung: Dorothea Leicht

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.14	N.N.	10:00 - 12:15 Uhr		0,00 €

Kursort: Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen
Kursleitung: Hülja Soyat

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
52.15	Di, 02.02. - 23.03.	09:30 - 11:00 Uhr	8 x	0,00 €



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop



Sprechen
Sie uns an,
wir beraten
Sie gerne!

AWO
Integrationskurse
in Gelsenkirchen und Bottrop

AWO | Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

Garenstraße 47
45881 Gelsenkirchen
www.awo-gelsenkirchen.de

telc
Zertifikat
in Fremdsprachen





Anmeldung und Beratung

GELSENKIRCHEN

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

Sprechzeiten

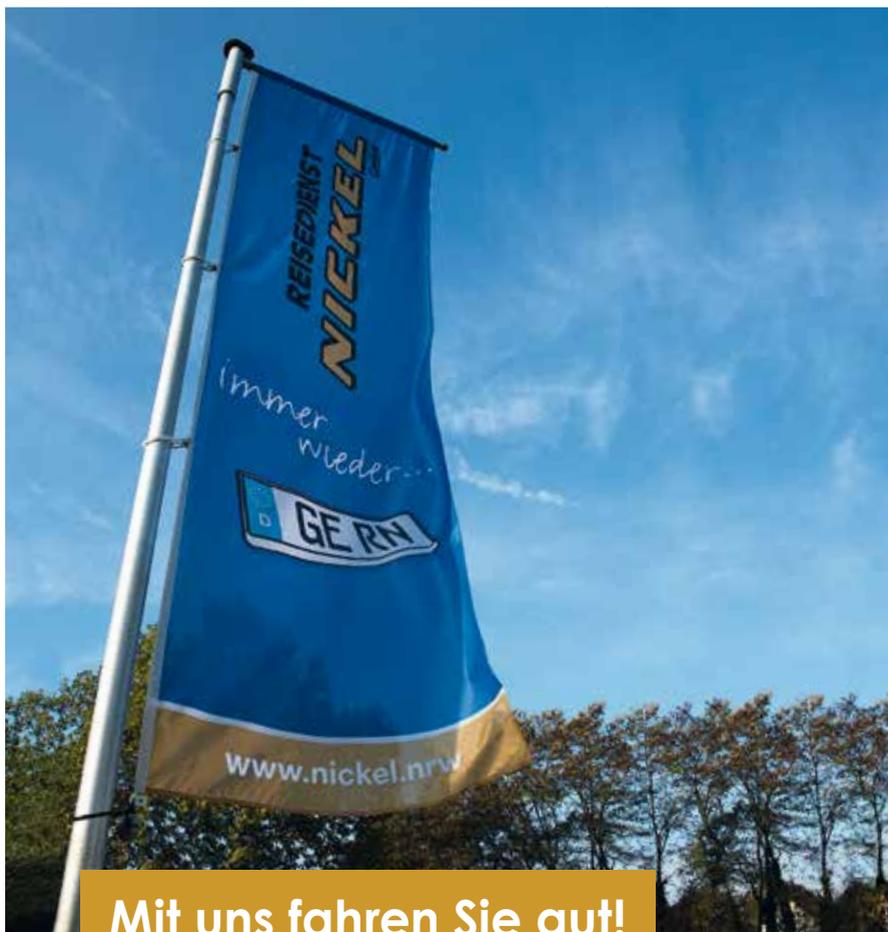
Mo 13.00 – 16.00 Uhr
Di 10.00 – 13.00 Uhr
Do 10.00 – 13.00 Uhr

BOTTROP

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

Sprechzeiten

Fr 08.30 – 13.00 Uhr



Mit uns fahren Sie gut!

REISEDIENST
NICKEL GmbH

www.nickel.nrw

Fitness für Senioren*innen

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



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte,
Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Norbert Schaub

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

Lebenslust vergisst man nicht: Tanzen für Demenzerkrankte mit Partner*in

Dass Musik sich positiv auf Demenzpatienten auswirkt, ist allgemein bekannt. Beim Tanzen kommen Bewegung und geistiges Training zusammen und Songs aus früheren Zeiten aktivieren das Langzeitgedächtnis. Deshalb wird vermutet, dass durch Tanztraining der geistige Abbau bei einer leichten Demenz verzögert wird.

Außerdem wird durch das gemeinsame Training das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt und die Paarbeziehung gefördert.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Tanzschule Frank statt.

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Peter Frank

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.02	Fr, 19.02. - 19.03.	15:30 - 17:00 Uhr	5 x	25,00 €

Klangentspannung auf dem Stuhl

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

Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Erich Steinberger

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.03	Do, 22.04.	15:30 - 17:00 Uhr	1 x	8,00 €

Schminken im goldenen Alter

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-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen
Kursleitung: Elfriede Dikmen

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.04	Do, 29.04.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	9,00 €
61.05	Do, 16.09.	15:00 - 16:30 Uhr	1 x	9,00 €

Smartphone: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen?

Die heutige Technik entwickelt sich rasend schnell und bietet vielfältige Möglichkeiten. Smartphones sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken.

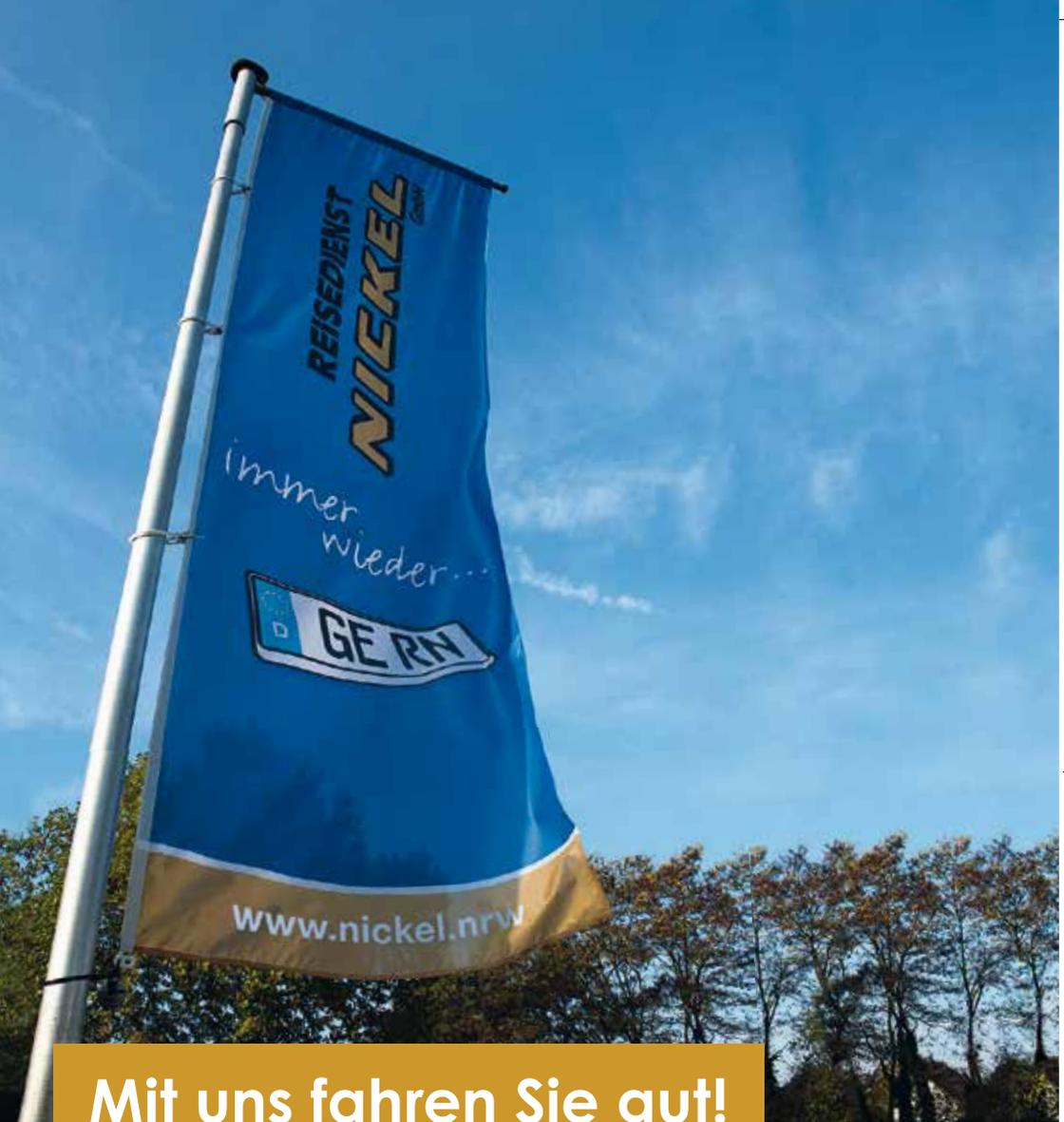
Sie lernen in unserem Kurs u.a.

- Wie erstelle und verschicke ich eine WhatsApp Nachricht?
- Wie kann ich Fotos machen?
- Wie funktioniert ein Anruf, bei dem ich mein Gegenüber sehen kann?



Kursort: AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop
Kursleitung: Michael Gernhuber

Kurs	Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
61.06	Fr, 16.04. - 30.04.	16:30 - 18:45 Uhr	3 x	18,00 €
61.07	Fr, 03.09. - 17.09.	16:30 - 18:45 Uhr	3 x	18,00 €



Mit uns fahren Sie gut!

REISEDienst
NICKEL GmbH

www.nickel.nrw

Inhaltsverzeichnis

Achtsam daheim.....	47
AD(H)S: Möglichkeiten zum Umgang mit betroffenen Kindern	73
Aqua-Fitness	60
Auch mit wenig Geld kann man sich und seine	66
Autismus: Infoveranstaltung	43
Bau-Beine-Po	59
Body-Fit.....	58
Darf's auch ohne Zucker sein?	53
Das Immunsystem stärken und fit halten	52
„Das ist mir auf den Magen geschlagen.“	51
Deutsch im Alltag.....	75
Dinner for kids: Speisen wie die Promis.....	12
"Du bist so gemein!": Konflikte lösen mit Kindern?.....	33
Einfach mal durchatmen.....	49
Elemente der Spieltherapie	74
Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß	21
Eltern-Kind Yoga.....	22
Elternstart NRW	15 - 18
Elternthemen: Erziehung - aber wie?	40
Eltern werden ist nicht schwer	41
Entspannt durch den Erziehungsalltag: Bevor ich richtig wütend werde	36
Entspannt durch den (Familien-)Alltag	47
Entspannt durch den Sommer.....	47
Entspannt geht's besser.....	13
Entspannungsdusche.....	48
Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche	74
Erste Hilfe für Vorschulkinder	12
Erziehung positiv gestalten.....	32
Familienleben in Zeiten von Corona.....	31
Filz-workshop	63
Fit in den Frühling: Möglichkeiten aus der Naturheilkunde.....	51
Fit Kids.....	8
Fitness für Frauen / Fitness light	57
Fitness für Senioren*innen	79
Flexibilität im Alltag: Irgendwie anders als geplant.....	70
FUN-Familientraining.....	30
Gelassen durch die Entwicklungsphasen.....	36
Geo-Caching	27
Gerichten zu verwöhnen.	66
Gesundheit tut gut: Infoabend	42
Gesund und günstig kochen.....	66
Grenzen setzen: aber wie?.....	34
Großeltern-Kind: gemeinsam aktiv.....	25
Grüne Kosmetik: Badebomben, Lippenpflege und Ringelblumensalbe	65
Häkeln, Stricken: leicht gemacht	64
Handarbeiten:::Vom Josefinchen bis zum Mäusezähnnchen.....	64
Hilfe, meine Kinder streiten!	37
Hip-Hop Workshop	11 und 13
Homöopathie im Babyzimmer	51
I-Dötzchen 21: Mein Kind kommt in die Schule.....	31
Jede*r Teilnehmer*in erhält eine Rezept-.....	66
Kinder brauchen TAFTE Eltern.....	42
Kinder brauchen Wurzeln und Flügel.....	32
Kinderkrankheiten natürlich behandeln	52
Kinder und Medien	39
Kitty Cat: English for kids.....	12
Klangentspannung auf dem Stuhl	80
Klangentspannung für Kinder und (Groß-)Eltern.....	22
Klangschalenentspannung	48
Korea-Tag	13

Krabbelkäfer-Turnen.....	20
Lass uns spielen.....	37
Lebenslust vergisst man nicht: Tanzen für Demenzerkrankte mit Partner*in	79
Mein "flow-Erlebnis".....	69
Mein Kind ist krank!.....	53
Mini-Mäuse-Club	24
Mit Stimme und Körper überzeugen: sich gekonnt in Szene setzen.....	71
Mosaik-Technik: Den Alltag bunt gestalten.....	65
Nachhaltigkeit, so kann es funktionieren	53
Nähkurs	61
Nein-sagen, ohne schlechtes Gewissen	35
"NEIN"-sagen, wenn ich es will	70
Neue Impulse durch Meditation.....	46
Oster-Workshop	29
Outdoor-Fitness am Morgen.....	58
Pilates.....	59
Power-Kids / Stark auch ohne Muckis®.....	10
Qigong: Den Tag entspannt beginnen	46
Resilienz: Was macht Kinder stark?.....	33
Rücken-Fit.....	58
Russische Küche.....	66
Sauberkeitserziehung: Töpfchen und Co	38
Schminken im goldenen Alter.....	80
Schnupperkurs Russisch und Schnupperkurs Spanisch.....	75
Schreibtischgymnastik.....	59
Schultüten basteln.....	28
Schwimmen für Frauen	60
Schwimmkurs.....	7
Selbst- u. Arbeitsorganisation.....	71
Selbstverteidigungs-Training für Vorschulkinder	10
Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen / Sexueller Missbrauch im Internet	43
Singen, Spielen, Spaß.....	19
Smartphone: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen?.....	80
Sommer Yoga im Batenbrock-Park	46
Sport und Inklusion.....	60
Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs für Kinder.....	11
Spurensuche im Wald	25
Sternschnuppe: bewegt entspannt.....	9
Stoff statt Plastik: Jeans mal anders!	14 und 63
Tanzkurs.....	55
Trommeln für Kinder.....	9
Unfallprävention und erste Hilfe	40
Urlaub vom Alltag	50
Vater-Kind: gemeinsam aktiv.....	26
Vater Kind: Muttertagsgeschenk last minute	28
Von der Wirkung des Zuhörens.....	71
"Wackelzahn-Pubertät".....	39
Waldbaden	48
Weihnachtsdeko selbst gemacht.....	30
Weihnachts-Workshop	29
Weiterbildung zur OGS-Fachkraft	73
Wellnesstag.....	49
Wenn die Monster kommen: Kinderängste	38
Wilde-Hummel-Club	24
Wohlfühlblick: Aus Stress wird Entspannung	69
Wohlfühl-Wald-Wochenende.....	50
Yoga und Hatha-Yoga.....	45
Yoga für Kinder.....	9
Zumba®.....	55
Zumba für Eltern und Kinder®.....	21
Zwillingstreff.....	25



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-gelsenkirchen.de

Bürozeiten:

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

Unsere Bankverbindung

Kontoinhaber Arbeiterwohlfahrt
IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96

