



Liebe Teilnehmerinnen,
liebe Teilnehmer,

schon Johann Wolfgang von Goethe wusste damals:

„Das schönste Glück des denkenden Menschen ist, das Erforschliche erforscht zu haben und das Unerforschliche zu verehren.“

Unsere Welt ist voll von schönen Dingen, die wir jeden Tag neu entdecken können. Unsere Kinder leben uns das mit ihrer unerschöpflichen kindlichen Neugier vor, die wir im Alltagsstress fast verloren haben. Dabei ist es nicht nur spannend, sondern es macht auch Spaß neue Dinge zu entdecken.

Wir laden Sie daher herzlich ein, mit uns zusammen in diesem Halbjahr auf Entdeckertour zu gehen. Unsere Kinder haben unter anderem die Möglichkeit, die Geschichte der Stolpersteine in Elmshorn zu erfahren, ob Spinnen wirklich nur eklig sind oder wie man einen Verbrecher überführt. Wir Erwachsenen können die Heilkraft des Waldes entdecken oder herausfinden, was sich hinter dem Begriff der Lebensmittelkriminalität versteckt.

Ein spannendes Halbjahr liegt vor uns.

Freuen Sie sich auf unser buntes Herbst-Programm und wie immer an dieser Stelle wünschen wir Ihnen – viel Spaß beim Stöbern und bleiben Sie neugierig.

Eckbert Jänisch
(Geschäftsführer)

Beatrix Grünwald
(Leitung / Kursplanung)

Inhaltsverzeichnis

Seite

• Gemeinsame Schritte ins Leben	4 - 11
• Tanzen für Kids	13 - 14
• Familie und Erziehung	15 - 18
• Wenn Kinder und Jugendliche Hilfe benötigen	19 - 21
• Abenteuer Leben – Für Kinder und Erwachsene	22 - 25
• Zeit für mich – Zeit für uns	26 - 28
• Immer auf der sicheren Seite	29 - 32
• Gesundheit	35 - 38
• Sport und Bewegung	40 - 48
• Entspannung für Körper und Geist	49 - 51
• Kochen und Backen	54 - 56
• Freizeit aktiv gestalten	57 - 58
• Angebote in Barmstedt	60 - 63
• Angebote in Brande-Hörnerkirchen	64
• Angebote in Sparrieshoop	65 - 66
• Angebote in Kölln-Reisiek	67 - 68

Besondere Angebote der FBS:

• Familienzentrum	12
• Beratungsangebote in der FBS	34
• Beratungsangebote für 16 - 25 Jährige	56
• Dozenten in der FBS	70 - 71
• Angebote in der VHS	52
• Angebote in der FBS Wedel und Pinneberg	59

Anschrift:	Familienbildungsstätte, Lornsenstraße 54a, 25335 Elmshorn
Verwaltung/ Anmeldung:	Birgit Kersten, Corinna Bacmeister Tel.: (0 41 21) 4 91 61-0, Fax: (0 41 21) 4 91 61 17 E-Mail: fbs-elmshorn@perspektive-jugendhilfe.de Internet: www.fbs-elmshorn.de
Bürozeiten:	Mo. - Do. 9.00 - 12.00 Uhr und Do. 13.00 - 15.00 Uhr
Leitung/ Kursplanung:	Beatrix Grünwald Tel.: (04121) 4 91 61 15 E-Mail: beatrix.gruenwald@perspektive-jugendhilfe.de
Umland/ Familienzentrum:	Maria Wassermann Tel.: (0 41 21) 4 91 61 12 familienzentrum@perspektive-jugendhilfe.de
Bankverbindung:	Sparkasse Elmshorn IBAN: DE 90221500000000007927 BIC: NOLADE21ELH

Bitte lesen Sie unser „Kleingedrucktes“

- Ihre persönliche Anmeldung - telefonisch oder schriftlich - ist notwendig, da wir unsere Kurse in kleinen Gruppen durchführen und Ihnen Ihren Platz reservieren.
- Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail.
- **Ihre Anmeldung ist verbindlich.** Sollten Sie an dem Kurs nicht - wie geplant - teilnehmen können, bitten wir **sieben Tage vor Kursbeginn** um Ihre **schriftliche** Abmeldung. Andernfalls müssen wir Ihnen die volle Kursgebühr berechnen. Diese Zahlungsregelung gilt **unabhängig vom Grund des Rücktritts** (auch im Krankheitsfall). Ihre An- und Abmeldung kann **nur über das Büro der FBS erfolgen**. Das Fernbleiben von Veranstaltungen gilt **nicht** als Abmeldung.
- Bitte überweisen Sie die Kursgebühr spätestens zum Kursbeginn. Sie erhalten **keine** Rechnung.
- **Ermäßigung bei den Gebühren kann in besonderen Fällen durch eine Spende der Sparkasse Elmshorn gewährt werden. Eine entsprechende Vereinbarung ist vor Beginn eines Kurses - nach persönlicher oder telefonischer Rücksprache im Büro der FBS - möglich.**
- Wenn Sie Geschwisterkinder für einen Kurs anmelden, zahlen Sie in der Regel **für das zweite Kind nur 70 % der Kursgebühr. Andere Bedingungen sind im Text aufgeführt.**
- Bitte achten Sie auf Ihre Garderobe. Die FBS übernimmt keine Haftung.
- ★ Für Kurse, die mit einem * versehen sind, übernehmen einige Krankenkassen einen Teil der Kursgebühren. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Konditionen. Bei regelmäßiger Teilnahme an dem Kursus erhalten Sie von uns am letzten Tag eine Teilnahmebestätigung zur evtl. Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.
- Die FBS löst Ihre Bildungskarte ein für „die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben“. Sehr viele Angebote der FBS stehen Ihren Kindern zur Verfügung. In Eltern-Kind-Kursen sind Sie und Ihr Kind gemeinsam willkommen. Anträge müssen im Jobcenter beantragt werden. Wir beraten Sie gern und helfen Ihnen bei der Antragstellung. Kommen Sie einfach vorbei.



**gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH · Geschäftsführer: Eckbert Jänisch
Klaus-Groth-Promenade 4 · 25335 Elmshorn**

Gemeinsame Schritte ins Leben

B001.

Bettina Brunswick
Dienstag, 12. 09.
FBS, Raum 2
19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 2 € bar

Elterngeld und Elternzeit

Informationsabend für (werdende) Eltern

Für viele werdende Eltern stellt sich bei der Planung der Elternzeit und beim Ausfüllen der entsprechenden Anträge eine Vielzahl von Fragen: Wie, wo und wann beantrage ich die Elternzeit? Wie wird das Elterngeld berechnet? Hat jeder Anspruch auf Elterngeld? Was ist Elterngeld-Plus? Wann wird ein Einkommen aus Teilzeitarbeit auf das Elterngeld angerechnet, wann nicht? Welche Fristen sind zu beachten? An diesem Vortragsabend wird Ihnen die Rechtsanwältin und Fachanwältin für Arbeitsrecht, Bettina Brunswick, einen Überblick über die Regelungen und deren Inhalt geben, damit Ihnen Begriffe wie Elterngeld, Elterngeld-Plus, Elternzeit, Elternteilzeit, Partnermonate und Partnerbonusmonate verständlich werden. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

B002.

Bettina Brunswick
Dienstag, 14. 11.
Weiteres Kurs-Nr. B001.

Elterngeld und Elternzeit

Informationsabend für (werdende) Eltern

Angebot siehe Kurs-Nr. B001.



Diese Vorträge werden von der Sparkasse Elmshorn durch eine Spende finanziell unterstützt und können daher für eine geringe Gebühr angeboten werden.

B003.

Tanja Pollex
mittwochs, ab 13. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 7 Veranstaltungen
FBS, Raum 4
18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr: je 77 €

Yoga für Schwangere

Ein Angebot nur für Sie und Ihr Kind

Yoga unterstützt in der Schwangerschaft Ihren körperlichen und emotionalen Zustand positiv und bereitet Sie auf die Geburt Ihres Kindes und die kommende Mutterschaft vor. Spezielle Übungen, die besonders auf die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft eingehen, helfen dabei sich zu stärken, wahrzunehmen und zu entspannen. Yoga in der Schwangerschaft ist eine sehr gute Möglichkeit, das Körperbewusstsein zu verbessern, die Kraft des Atems zu erfahren, den Kontakt zum Kind zu intensivieren und sich auf den Wechsel von An- und Entspannung als Rhythmus für die Geburt einzustimmen. Körperübungen, Entspannung und Meditation – eine Zeit nur für Sie und Ihr Kind! **Es ist möglich jederzeit in diesen Kurs einzusteigen. Zur besseren Planung, geben Sie bitte bei Anmeldung Ihren voraussichtlichen Entbindungstermin an. Mitzubringen:** bequeme Kleidung, stilles Wasser, Decke.



SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Beruf, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh.kursportal.info
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

B004.

Tanja Pollex
dienstags, ab 12. 09.
wöchentlich fortlaufend
je 7 Veranstaltungen
FBS, Raum 4
10.00 – 11.15 Uhr
Gebühr: je 77 €

Rückbildendes Yoga mit Baby oder ohne Baby
Mit Yoga wieder die innere Mitte finden

In dieser Yoga-Stunde stehen Sie als „junge“ Mutter im Mittelpunkt. Durch das Wunder der Geburt hat sich Ihr Körper, die Achtsamkeit für sich selbst und manchmal auch das emotionale Gleichgewicht verändert. Yoga ist ganzheitlich und arbeitet an allen diesen Aspekten. Spezielle Übungen stärken den Beckenboden, kräftigen Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur, bauen sanft die Bauchmuskeln wieder auf und lösen Verspannungen. Somit wird der gesamte Rückbildungsprozess unterstützt und das Körpergefühl verbessert. Entspannung und Meditation fördern die innere Ruhe. Den Herausforderungen des Alltags als Frau und Mutter können Sie bewusster und gelassener begegnen. Ihr Baby ist herzlich willkommen. Es kann einfach dabei sein, in die Übungen integriert werden oder Kontakt zu den anderen Babys aufnehmen. Auch eine Teilnahme ohne Baby ist möglich. Yoga-Erfahrung ist nicht Voraussetzung. **Die Teilnahme ist vor Ort oder online möglich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mitzubringen:** Großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

B005.

Barbara Schrieber
montags, ab 06. 11.
5 Veranstaltungen
FBS, Raum 4
9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr: 40 €

Baby Shiatsu
Für Eltern mit Babys von 2 bis 7 Monaten

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Methode und heißt wörtlich übersetzt Fingerdruck. Sanfter Daumendruck und Berührungen mit dem Handballen auf den bekleideten Körper stimulieren das Energiesystem ihres Kindes. Babys lieben es sich berühren zu lassen und mit ihren feinen Empfindungen reagieren sie positiv auf die unterschiedlichen Impulse des Kontaktes. Selbstregulation kann sich einstellen und ein gesundes Immunsystem wird dadurch unterstützt. Wir beschäftigen uns mit dem Themen Bindung, innere Mitte und Grenzen wahrnehmen. Diese Themen setzen wir gemeinsam in die Berührung um. Auch kann Shiatsu bei den ersten Herausforderungen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Schlafstörungen unterstützend zur Schulmedizin angewendet werden. Eine Entspannungsübung für die Eltern rundet das Programm ab. **Mitzubringen:** Unterlage für das Baby, leichte und bequeme Kleidung für die Erwachsenen.

B006.

Kristina Knaack
dienstags, fortlaufend
FBS, Raum 1
9.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: keine

Hebammencafé
Für alle werdenden Eltern und
Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren

Sie möchten gern Interessantes und Hilfreiches rund um Schwangerschaft und Geburt oder die Entwicklung Ihres Babys erfahren? Sie interessiert die Ernährung und Pflege des Säuglings / Kleinkindes oder der Aufbau einer guten und stabilen Bindung zu Ihrem Kind? Oder haben Sie einfach Lust, bei einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee andere Mütter oder Väter kennen zu lernen? Dann heißen wir Sie in unserem Hebammencafé herzlich willkommen. **Egal, ob Sie nur eine kurze Frage haben, oder sich gerne länger austauschen möchten, Hebamme Kristina Knaack nimmt sich Zeit für all Ihre Themen. In den Ferien wird pausiert. Falls Sie einen Dolmetscher benötigen, melden Sie sich gerne unter Tel.-Nr.: 04121 - 49 16 112.**

BO07.
Nasrin Aminianna
freitags, ab 01. 09.
wöchentlich, fortlaufend
FBS, Büro FamZ
10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: keine
Eine Anmeldung
ist erforderlich.

Interkulturelle Hebammenberatung

Für alle werdenden Eltern und Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren

Sie möchten gern Interessantes und Hilfreiches rund um Schwangerschaft und Geburt oder die Entwicklung Ihres Babys erfahren? Sie interessieren sich für die Ernährung und Pflege des Säuglings/Kleinkindes oder der Aufbau einer guten und stabilen Bindung zu Ihrem Kind? Dann heißt sie Nasrin in Ihrer Hebammenberatung herzlich willkommen. Egal, ob Sie nur eine kurze Frage haben, oder sich gerne länger austauschen möchten, Hebamme Nasrin Aminianna nimmt sich Zeit für all ihre Themen. **Eine Anmeldung ist erforderlich bei der Dozentin unter 0178 - 169 20 58 oder per Mail unter n.aminianna@web.de.**

ملاقات با ماما

برای همه مادران آینده ، خانم های باردار و مادران با کودک زیر یکسال بعنوان یک مادر قطعاً سوالات زیادی در مورد حاملگی ، زایمان ، تغذیه و رشد و تکامل کودک ، چگونگی مراقبت از نوزاد ، خود مراقبتی بعد از زایمان و موارد دیگر در این زمینه برای شما مطرح می شود. علاوه بر این در طول این ملاقات دوستانه ، در کنار دیگر والدین شما فرصت این را خواهید داشت که با والدین دیگر آشنایی و تبادل اطلاعات داشته باشید. نسرين امينيان نيا ، مامای فارسی زبان و با تجربه ما با کمال میل در طول ۲ ساعت ملاقات پاسخگوی تمامی سوالات شما در این زمینه می باشد. برای شرکت در این ملاقات شما نیازی به تعیین وقت قبلی و یا تماس تلفنی ندارید. تنها در طول این زمان حضور داشته باشید تا پاسخ سوالات خود را با پذیرایی مختصری با چای و قهوه نزد ماما بدست آورید. زمان ملاقات: روزهای جمعه ساعت ۹-۱۱ صبح



Diese Angebote werden durch die Landesförderung für Familienzentren durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren gefördert.

BO08.
Adina Sefkow
Dienstag, 10. 10.
Online Veranstaltung
19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 12 €

Beikost

...und wie sie gut gelingen kann.

Das Baby ist nun ein paar Monate alt und die Zeit, mit der Beikost zu beginnen ist gekommen, doch die Flut an Informationen verunsichert? Adina Sefkow, Beikostberaterin und BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin, weiß, worauf es ankommt und ebnet Eltern und Großeltern den Weg für eine entspannte Beikostzeit. An diesem Abend werden Fragen geklärt wie: Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit der Beikost zu beginnen? Welche Lebensmittel sind geeignete und welche nicht? Welche Sicherheitsregeln sollten bei der Beikostgabe beachtet werden z.B. um die Gefahr des Verschluckens zu minimieren und noch viele weitere Aspekte des Fütterns. Adina Sefkow geht ausführlich auf alle Fragen und Ängste zu diesem Thema ein.

Die FBS in eigener Sache:
Alle Kurs-Räume der FBS sind barrierefrei und für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

B009.
Maria Wassermann
sonntags,
03. 09., 01. 10.,
05. 11. oder 03. 12.
FBS, Raum 3+4
09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: je 5 €

Familienfrühstück

Zeit für uns

Unser Familienzentrum lädt zum gemeinsamen Frühstück ein. Bei uns können Sie in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee trinken, sich mit anderen Familien austauschen oder in unseren Büchern und Zeitschriften stöbern. Bei einem leckeren Buffet starten wir gemeinsam in den Tag. Währenddessen vergnügen sich die Kinder in den Spielräumen. Wer uns

noch nicht kennt, hat heute die Möglichkeit, sich über unser Haus und die vielen Angebote für Kinder und Eltern zu informieren. Unsere pädagogische Mitarbeiterin Maria Wassermann informiert über die Angebote für Familien im Haus, Eltern-Kind-Angebote im Sozialraum und vieles mehr. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

B010.
Anita Sieg
montags, ab 28. 08.
wöchentlich, fortlaufend
Online Veranstaltung
13.15 - 14.15 Uhr
Gebühr: keine
Eine Anmeldung
ist erforderlich.

Schwangere und Mütter mit seelischen Belastungen treffen sich

Offene Gruppe in Elmshorn

Diese Gruppe wendet sich an schwangere Frauen und Mütter mit kleinen Kindern, die sich während dieser Zeit müde und erschöpft fühlen, sehr dünnhäutig sind, unter Stimmungsschwankungen leiden, traurig sind, Angst vor den Herausforderungen als Mutter haben, keine Freude über ihr Kind empfinden, sich alleingelassen oder überfordert fühlen.

Unter fachlicher Anleitung setzen wir uns z.B. mit folgenden Themen auseinander: meine Mutterrolle, Stressbewältigung, Krisenmanagement, Wahrnehmung und Förderung der kindlichen Entwicklung. Unser Ziel ist es, die Bindung zum Kind zu stärken. Wir möchten Ihnen eine Möglichkeit geben, sich mit anderen Müttern auszutauschen, sich zu regenerieren, sich mit sich selbst auseinandersetzen zu können, Kraft zu schöpfen. **Bitte wenden Sie sich, um den Link zu erhalten und für weitere Fragen, gerne an Anita Sieg „Herz und Hand“ Pinneberg, Tel.: 04101 - 8450-154.**



Diese Angebote werden durch die Landesförderung für Familienzentren durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren gefördert.

B011.
Eva Nergiz
Freitag 29. 09.
und 24. 11.
FBS, Raum 1
09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 2 € bar
Eine Anmeldung
ist erforderlich.

Offener Treff für Mehrlingseltern

Zwillinge, Drillinge oder mehr?

Welches Glück - welche Herausforderung, Eltern von Mehrlingen zu werden oder zu sein! In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, während die Kinder spielen können. Ob schwanger mit Mehrlingen oder schon Mutter oder Vater, hier finden Sie in gemütlicher Runde die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen oder einfach zuzuhören. Das ist besonders wohltuend, und vielleicht

ergeben sich dabei gemeinsame Themen wie „Die Arbeitsbewältigung mit kleinen Kindern“, „Die Kostenbelastung oder Kostenersparnis“, „Kommt jedes Kind zu seinem Recht?“, „Wie gehen wir mit der Konkurrenz zwischen den Kindern um?“ Tatsächlich aber bestimmen Sie die Gesprächsthemen selbst, je nach aktuellen Anlässen in Ihrem turbulenten Familienalltag. **Eine Anmeldung ist erforderlich. Eva Nergiz, selbst Mutter von Zwillingen, freut sich auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen und Ihren Kindern.**

B012.
N.N.
Termine folgen,
bitte beachten Sie
unsere Webseite

Babytreff am Montag

Mit Kindern in den ersten Lebensmonaten

Erstmal Herzlichen Glückwunsch zum neuen Familienmitglied! Alles ist neu, alles ist anders...Schöne und auch herausfordernde Momente, neue Erfahrungen und Begegnungen. Der Babytreff bietet einmal wöchentlich Raum, bei einer gemütlichen „Tasse Kaffee“ andere Eltern kennenzulernen und sich auszutauschen. Bei altersgemäßem Singen und Spielen hat ihr Baby die Möglichkeit die ersten Kontakte zu knüpfen. Jenny Zach, Erzieherin, freut sich auf die großen und kleinen Besucher*innen. **Während der Schulferien wird pausiert.**

B013.
N.N.
Termine folgen,
bitte beachten Sie
unsere Webseite

Kindertreff am Montag

Offener Treffpunkt für Erwachsene mit Kindern ab dem 1. Lebensjahr

Der Kindertreff bietet einmal wöchentlich Raum, bei einer gemütlichen „Tasse Kaffee“ andere Eltern kennenzulernen. Die Kinder knüpfen erste Kontakte und können sich in altersgerechten Angeboten ausprobieren. Er wird gesungen, gespielt, gebastelt, gemalt oder geklettert. Die Erwachsenen haben die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und finden bei Jenny Zach, Erzieherin ein offenes Ohr bei Fragen oder Anliegen. **Während der Schulferien wird pausiert.**

B014.
N.N.
Termine folgen,
bitte beachten Sie
unsere Webseite

Treffpunkt am Montag Nachmittag

Erwachsene mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Sie suchen ein Angebot an dem alle Ihre Kinder teilnehmen können? Dann sind Sie hier genau richtig! Jenny Zach, Erzieherin, bietet Ihnen einmal wöchentlich die Möglichkeit zum gemeinsamen, altersgerechten Spielen, Malen, Basteln, Forschen oder Klettern. Die Eltern haben die Gelegenheit sich untereinander auszutauschen oder bei Fragen und Anliegen auf Jenny zuzukommen. Das Programm ist offen und ein flexibles Kommen und Gehen ist möglich. **Während der Schulferien wird pausiert.**



Die „Offenen Treffs“ werden von der Sparkasse Elmshorn durch eine Spende finanziell unterstützt und können daher für eine geringe Gebühr angeboten werden.

Für diese Angebote sind wir dringend auf der Suche nach einem/r Dozent*in.

Falls Sie Interesse haben freuen wir uns auf Ihren Anruf unter 04121 - 49 16 115.

B015.

**Andrea Sörensen
mittwochs, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen**

FBS, Raum 4

14.45 – 16.15 Uhr

Gebühr: je 100 €

(mtl. Bezahlung möglich)

Prager Eltern-Kind-Programm: PEKiP

Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

In der PEKiP-Gruppe treffen sich einmal wöchentlich Eltern mit Babys von der 6. Lebenswoche an bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres. Das Baby hat die Möglichkeit, sich ohne Kleidung in einer warmen Umgebung wohlfühlen und zu bewegen. Die Eltern haben Zeit, die Bedürfnisse ihres Kindes wahrzunehmen und durch individuelle Spiel- und Bewegungsanregungen die natürliche Entwicklung zu unterstützen. Dabei gehen wir immer vom Kind und seinen momentanen Bedürfnissen aus. Die Babys knüpfen erste soziale Kontakte. Die Eltern erhalten Informationen zu allen Themen „rund ums Baby“, wie z.B. die Entwicklung ihres Kindes, die Ernährung etc. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich in der Gruppe über Erziehungsfragen und Erlebnisse in der neuen Lebenssituation auszutauschen. **Mitzubringen:** leichte Kleidung, 2 kleine und 2 große Handtücher, Wechselkleidung, Babynahrung, Getränke für Mutter und Kind.

B016.

Andrea Sörensen

16.30 – 18.00 Uhr

Weiteres Kurs-Nr. B015

Prager Eltern-Kind-Programm: PEKiP

Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Angebot siehe Kurs-Nr. B015.

B017.

**Gabriele Willkomm
donnerstags, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen**

FBS, Raum 4

09.00 – 10.30 Uhr oder

10.45 – 12.15 Uhr

Gebühr: je 100 €

(mtl. Bezahlung möglich)

DELFI am Donnerstag

Für Eltern mit Babys ab der 8. Lebenswoche

DELFI ist ein Angebot für Eltern mit Kindern ab der 8. Lebenswoche bis zum ersten Geburtstag. DELFI steht für Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell. Die Eltern können die Bewegungs- und Sinnesentwicklung sowie die wachsenden Fähigkeiten ihres Babys auf spielerische Weise begleiten und unterstützen. Dafür werden „Spielräume“ geschaffen, mit deren Hilfe eigenständiges Entdecken und Erforschen möglich ist. Ist das Interesse des Babys geweckt, wird es alles daran setzen sein Umfeld zu erkunden und auf Entdeckungsreise zu gehen. Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen und kleine Massagen helfen dem Baby in den Dialog mit sich selbst, der Mutter oder des Vater zu treten. Spiele, die mit Texten und einfachen Liedern begleitet werden, runden die beziehungsvolle Zuwendung ab. Gespräche und Informationen zur Entwicklung, Gesundheit, Ernährung, Erziehung und der Austausch über Fragen des Alltags und eigene Erfahrungen mit dem Baby stärken Sie als Elternteil. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Unterlage für das Baby, leichte und bequeme Kleidung für die Erwachsenen.

B018.

**Gabriele Willkomm
freitags, fortlaufend**

Weiteres Kurs-Nr. B017.

DELFI am Freitag

Für Eltern mit Babys ab der 8. Lebenswoche

Angebot siehe Kurs-Nr. B017.

Ihre Anmeldung ist jederzeit möglich. Wir führen eine Warteliste und benachrichtigen Sie, wenn wir Ihnen einen Platz anbieten können.

B019.
Gabriele Willkomm
donnerstags, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
FBS, Raum 4
15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: je 70 €

Drunter und drüber - Bewegungsspaß für Klettermäuse

Zeit für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Bewegung von Anfang an. Durch Bewegung entdeckt das Kind sich selbst und seine Fähigkeiten. Bewegung ermöglicht das selbständige Handeln, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert das soziale Miteinander und unterstützt die motorischen Grundfähigkeiten wie z.B. kriechen, krabbeln, laufen, balancieren, klettern, stützen, halten, hüpfen, springen, schwingen oder schaukeln. In dieser Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit, ihrem elementaren Bewegungsbedürfnis nachzukommen. Kleine Bewegungslandschaften, Höhlen oder kreative Turngeräte, Bälle, Reifen oder Seile regen die Kinder zum Ausprobieren an. Jedes Kind agiert selbstbestimmt, in seinem eigenen Tempo und dem persönlichen Entwicklungsstand entsprechend (es ist nicht erforderlich, dass die Kinder bereits laufen können). Unter behutsamer Anleitung entdecken sie mit viel Freude immer neue Fähigkeiten. Die Eltern ermuntern und begleiten ihre Kinder und können – je nach Temperament – mit ihren Kindern kuscheln und toben. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** bequeme Kleidung für Kinder und Eltern.

B020.
Gabriele Willkomm
16.00 – 17.00 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B019.

Drunter und drüber - Bewegungsspaß für Klettermäuse

Zeit für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Angebot siehe Kurs-Nr. B019.

B021.
Laura Cordes
mittwochs, ab 06. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
FBS, Raum 1
09.00 – 10.15 Uhr oder
10.30 – 11.45 Uhr
Gebühr: je 60 €
(mtl. Bezahlung möglich)

Mini-Club am Mittwoch

Für Eltern mit Kindern ab 1½ bis 2 Jahren

Laura freut sich sehr mit Euch gemeinsam zu singen, lustige Fingerspiele zu lernen und einfache Instrumente auszuprobieren. Danach haben die Kinder genug Zeit Kontakt zu anderen Kindern aufzunehmen und zu spielen oder sich bei einem gemeinsamen kleinen Imbiss zu stärken. Für die Eltern gibt es Anregungen und Ideen für zu Hause und es bleibt Zeit für Gespräche und den gemeinsamen Erfahrungsaustausch. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** kleiner, gesunder Imbiss.

B022.
Laura Cordes
donnerstags, ab 07. 09.
Weiteres Kurs-Nr. B021.

Mini-Club am Donnerstag

Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Angebot siehe Kurs-Nr. B021.

Ihre Anmeldung ist jederzeit möglich. Wir führen eine Warteliste und benachrichtigen Sie, wenn wir Ihnen einen Platz anbieten können.

B023.
Miriam Kunkel
Maria Wassermann
mittwochs, ab 30. 08.
14-tägig
Spielplatz Elmshorn
- siehe Kurstext
14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: keine

Mobiler Spielplatztreff

Eltern-Kind-Treff an der frischen Luft

An der frischen Luft spielen, singen und andere Kinder treffen. Beim mobilen Spielplatztreff ist das möglich. Miriam Kunkel (Familienzentrum Hainholz) und Maria Wassermann (Familienzentrum der FBS) laden Euch ein, gemeinsam den Nachmittag zu verbringen. Spielsachen für gemeinsame Aktionen haben wir im Gepäck, ebenso ein warmes Getränk. Während die Kinder sich austoben, haben die Erwachsenen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Klärung von persönlichen Fragen. Alles was (Groß-)Eltern bewegt kann hier zur Sprache kommen, egal ob es um den Umgang mit der Trotzphase, um Durchschlafprobleme der Kinder, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder verschiedene Kinderbetreuungsmodelle geht. Wir haben ein offenes Ohr.

- 30. 08. - Spielplatz Steindampark
- 13. 09. - Abenteuerspielplatz Hainholz
- 27. 09. - Spielplatz am Holunderstraße



Diese Angebote werden durch die Landesförderung für Familienzentren durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren gefördert.



„Zukunfts-Planer.“

Damit aus kleinen Schritten große Sprünge werden.

Ernst-Peter Junge
📍 Schulstraße 60, 25335 Elmshorn
☎ 04121 1511
✉ elmshorn.mitte@provinzial.de

Jan-Henrik Fock
📍 Kaltenweide 27, 25335 Elmshorn
☎ 04121 3090
✉ elmshorn.nord@provinzial.de

Sascha Kreutz
📍 Köhnholz 55, 25336 Elmshorn
☎ 04121 898930
✉ elmshorn.sued@provinzial.de

PROVINZIAL

Wir sind Familienzentrum!

Hebammencafé Persisch

Für alle werdenden Mütter und Mütter mit Kindern bis 1,5 Jahre.

Angebot siehe **Kurs-Nr. B007.** /Seite 6

Familienfrühstück

Angebot siehe **Kurs-Nr. B009.** /Seite 7

Schwangere und Mütter mit seelischen Belastungen treffen sich

Offene Gruppe in Elmshorn

Angebot siehe **Kurs-Nr. B010.** /Seite 7

Starke Eltern – Starke Kinder®

Erziehen mit mehr Spaß und Leichtigkeit

Angebot siehe **Kurs-Nr. B030.** /Seite 15

Familienrat

Angebot siehe **Kurs-Nr. B032.** /Seite 15

Mobiler Spielplatztreff

Angebot siehe **Kurs-Nr. B023.** /Seite 11

Kontakt:

Maria Wassermann



Di. – Do. 09.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 04121 – 49 16 112

Mobil: 01590 – 10 83 415

Mail: familienzentrum@perspektive-jugendhilfe.de

Sie wünschen sich noch mehr Angebote, einen Ort für Ihre Projekte, Kontakt zu anderen Familien oder sind auf der Suche nach Rat und Informationen? Dann sind Sie bei uns im Familienzentrum genau richtig. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Unsere Koordinatorin Maria Wassermann lotst Sie durch das Angebot des Familienzentrums, der FBS und unserer Kooperationspartner im Kreis Pinneberg und berät Sie gerne in den unterschiedlichsten Lebens- und Erziehungsfragen.

Tanzen für Kids

B024.

Jane Langfeldt
montags, ab 18. 09.
8 Veranstaltungen

Vie Vitale,
Koppeldamm 1,
16.00 - 16.45 Uhr

Gebühr: 60 €
(1 Erwachsener + 1 Kind)

Tanz-Zwerge

Für Tanzbegeisterte zwischen 2 und 3 Jahren

Alle Eltern und Großeltern wissen, die Kleinsten tanzen und klatschen in die Händchen, sobald sie Musik hören. In diesem Kurs kann jeder Zwerg im Alter von 2 bis 3 Jahren - zusammen mit Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson - mittanzen und mitspielen. Neben dem Spaßfaktor wird die musikalische und motorische Entwicklung der Kinder sowie ihr Sozialverhalten effektiv gefördert. Die Kinder werden dabei unterstützt, ein Gefühl für ihren Körper zu entwickeln und auch die Körperhaltung wird ganz nebenbei optimiert. **In den Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Gymnastikschuhe od. Stoppersocken, Getränk.

B025.

Lili Torres Portuondo
dienstags, ab 19. 09.
8 Veranstaltungen

Vie Vitale
Koppeldamm 1
16.00 - 16.45 Uhr

Gebühr: 60 €

Dancing Kids

Für Tanzbegeisterte von 3 bis 6 Jahren

Das ist die ultimative Tanz- und Fitness-Party für alle kleinen Tanz-Fans. Neben Tanz und Fitness runden viele spannende und lustige Bewegungsspiele diesen Kurs ab. **In den Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Vie Vitale des EMTVs statt.

**Bitte beachten Sie unsere Freizeitangebote
im Umland ab Seite 60.**



B026.

Bettina Lupardi
mittwochs, ab 06. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Gymnastikhalle
Anne-Frank-Schule
Binsengeweg 1
16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: je 50 €

Tanzen mit Spaß

Für Kids ab 5 Jahre mit und ohne erwachsene Begleitung

Freies Tanzen zu cooler Disco Musik. Bettina zeigt dir, wie du dich rhythmisch zur Disco Musik bewegen kannst. Der Spaß und die Freude, die man beim Tanzen haben kann, stehen im Vordergrund, es ist aber auch möglich, zusammen mit der Trainerin Choreographien zu entwickeln. Das Besondere an diesem Angebot ist, dass auch deine Begleitperson mit-tanzen darf. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Elmshorner Sportverein e.V. statt.

B027.

Trainerteam
dienstags, ab 19. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale, Koppeldamm 1
15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 60 €

Tanz und Spiel

Für Tanzbegeisterte ab 7 Jahren

Dieser Kurs setzt, neben tollen Tanzchoreographien, Spaß und Spiel, auf Internationalität. Er zielt darauf ab, Kinder verschiedener Nationalitäten über den Sport zusammenzubringen. Ein buntes Miteinander ist garantiert. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Getränk.

B028.

Nicole Karl
freitags, ab 22. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 60 €

Tanz & Bewegung für Teens mit Handicap

Ein bunter Mix aus Spiel, Spaß, Tanz und Freude ab 12 Jahre

Ob tanzen zur aktuellen Hits, Fit4Drums, Jumping auf dem Trampolin oder HulaHoop. In diesem Kurs wird alles ausprobiert. Ein bunter Mix aus Tanz, Spiel und Freude. Jede/r kommt zum Zuge. Und jede/r wird zu einem wichtigen Teil der Gruppe. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk.

B029.

Lili Torres Portuondo
donnerstags, ab 21. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 60 €

Ballett

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Hier dürfen sich die Kids wie kleine Ballerinas fühlen. Erste Ballettgrundlagen und die spielerische Schulung des Körpers stehen im Mittelpunkt. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportbekleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Vie Vitale des EMTVs statt.

Familie und Erziehung

B030.

Maria Wassermann
mittwochs, ab 06. 09.
6 Veranstaltungen
FBS, Raum 2
09.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 30 €

Starke Eltern – Starke Kinder®

Erziehen mit mehr Spaß und Leichtigkeit

„Starke Eltern - Starke Kinder“® bietet Ihnen als Mutter und Vater Anleitung für einen stressfreieren Umgang mit Ihren Kindern. Der Elternkurs stärkt das Selbstvertrauen in der Elternrolle und erleichtert das Gespräch innerhalb der Familie. Wir werden gemeinsam die für Ihre Familie wichtigen Werte besprechen und Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und Zuhören erweitern. Es werden Methoden erprobt, wie Sie bei Stress und Konfliktsituationen besser auf Ihre Kinder eingehen können, so dass das Zusammenleben wieder mehr Freude bereitet. Der Kurs „Starke Eltern - Starke Kinder“® unterstützt Sie dabei, eine Familie zu sein, in der alle gerne leben. In der gestritten wird, ohne das Gegenüber niederzumachen, sondern in der Grenzen und Menschen respektiert werden. Kreatives Ausprobieren und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern steht bei diesem Kurs im Vordergrund. „Starke Eltern-Starke Kinder“® - ein Elternkurs des Kinderschutzbundes.

B031.

Maria Wassermann
mittwochs, ab 08. 11.
6 Veranstaltungen
Online-Veranstaltung
20.00 – 21.30 Uhr

Starke Eltern – Starke Kinder®

Erziehen mit mehr Spaß und Leichtigkeit

Angebot siehe Kurs-Nr. B030.
Achtung Online-Veranstaltung.
Den Link für die jeweilige Veranstaltung
bekommen Sie zeitnah zugesandt.

B032.

Maria Wassermann
Termine nach
Vereinbarung
Gebühr: 5 €

Familienrat

Alle an einem Tisch

Es gibt ein Thema in Ihrer Familie, welches oft zu Diskussionen führt? Es soll eine gemeinsame Entscheidung als Familie getroffen werden? Wir setzen uns an den Runden Tisch* und halten einen Familienrat, bei dem alle Familienmitglieder mitreden dürfen. Moderiert wird diese Runde von Maria Wassermann, so dass alle zu Wort kommen und eine positive Diskussion geführt werden kann. **Bei Interesse oder Nachfragen zu diesem Angebot, melden Sie sich gerne direkt bei Frau Wassermann unter der Nummer 04121 - 49 16 112.**

*Der Runde Tisch wird als Metapher eingesetzt. Er dient zur Klärung unterschiedlicher Interessen oder zur Bewältigung von Krisen, um einen Kompromiss zu finden.



Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Tornesch, Familienzentrum Pinneberg und dem Familienzentrum der FBS Elmshorn statt und werden durch die Landesförderung für Familienzentren durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren gefördert.

B033.
Maria Wassermann
Termine nach
Vereinbarung
Gebühr: 30 € / 60min

Beratung für Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

lösungsfokussiertes Beratungsangebot

Wutanfälle oder Trotzphasen, denen Sie scheinbar nicht gewachsen sind? Eine schwierige familiäre Situation, die ein harmonisches Miteinander erschwert? Sie haben Angst etwas falsch zu machen, da es im Internet unzählige Ratschläge und Tipps gibt? Oder haben Sie andere Fragen und Sorgen, die Sie besprechen möchten? Maria Wassermann, Erzieherin und systemische Beraterin, bietet Ihnen persönliche Beratung und sucht mit Ihnen eine individuelle Lösung für Ihr Anliegen. Termin nach Vereinbarung unter 04121 / 49161-12.

B034.
Maria Wassermann
Termine nach
Vereinbarung
Gebühr: 30 € / 60min

Beratung für Eltern mit Kindern im Kindergartenalter

lösungsfokussiertes Beratungsangebot

Kommen Ihnen folgende Situationen bekannt vor: Emotionale Explosionen, „Nein“ als Antwort auf jede Frage, Zähneputzen unter Tränen, den eigenen Willen durchsetzen oder Grenzen und Regeln ausreizen? Sie haben Angst etwas falsch zu machen, da es im Internet unzählige Ratschläge und Tipps gibt? Oder haben Sie andere Fragen und Sorgen, die Sie besprechen möchten? Maria Wassermann, Erzieherin und systemische Beraterin, bietet Ihnen persönliche Beratung und sucht mit Ihnen eine individuelle Lösung für Ihr Anliegen. Termin nach Vereinbarung unter 04121 / 49161-12.

B035.
Maria Wassermann
Termine nach
Vereinbarung
Gebühr: 30 € / 60min

Beratung für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

lösungsfokussiertes Beratungsangebot

Zu Hause ist dicke Luft und viele Gespräche enden im Streit? Die schulischen Leistungen und der tägliche Kampf mit den Hausaufgaben stresst Sie? Ihre Tochter/ ihr Sohn verbringt ihre/seine Freizeit nur noch vor dem Bildschirm? Oder haben Sie andere Fragen und Sorgen, die Sie besprechen möchten? Maria Wassermann, Erzieherin und systemische Beraterin, bietet Ihnen persönliche Beratung und sucht mit Ihnen eine individuelle Lösung für Ihr Anliegen. Termin nach Vereinbarung unter 04121 / 49161-12.

Profis für alle Baustoffe!



Bauzentrum
Lüchau

Elmshorn • Daimlerstr. 11 • ☎ 04121/ 7908-0

Wedel Elmshorn Halstenbek Uetersen Vaale HH-Volkspark HH-Wandsbek Sittensen

luechau.de  



B036.
Maria Wassermann
Mittwoch, 01. 11.
FBS, Raum 2
18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 2 €

Wege aus der Brüllfalle

Film und Diskussionsrunde

In der Erziehung wünschen sich Eltern Vertrauen, Respekt und Gewaltlosigkeit. Aber Kinder müssen Grenzen kennenlernen – und Eltern diese Grenzen setzen. Was also ist zu tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Wenn sie nicht hören wollen? In solchen Situationen ist es schwer, ruhig zu bleiben. Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich respektvoll durchsetzen können ohne laut zu werden oder Strafen anzudrohen. Im Anschluss an den Film werden in einer Diskussionsrunde praktische Lösungen diskutiert, die Eltern und Kindern im Familienalltag helfen können.



Diese Kurse werden von der Sparkasse Elmshorn durch eine Spende finanziell unterstützt und können daher für eine geringe Gebühr angeboten werden.

B037.
Adina Sefkow
Dienstag, 26. 09.
Online Veranstaltung
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 20 €

Baby- und Kleinkindschlaf

Der Weg zu einer ruhigen Nacht

Der Baby- und Kleinkindschlaf war, und ist auch immer noch, großes Thema. Kaum ist ein Baby geboren, kommen schon die ersten ungefragten Ratschläge und Nachfragen wie: „Schläft es denn schon durch?“ oder „Schläft bloß nicht gemeinsam in einem Bett. Du verwöhnst es nur.“ An diesem Abend informiert Adina Sefkow, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin, nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft über das kindliche Schlafverhalten. Fragen zur kindlichen Schlafentwicklung, dem Ein- und Durchschlafen, dem „Einschlafstillen“ uvm., werden von ihr liebevoll erläutert. In einer abschließenden Fragerunde haben Sie die Möglichkeit Frau Sefkow ihre persönlichen Anliegen zu schildern und wertvolle Impulse mitzunehmen. Freuen Sie sich auf einen lebendigen und informativen Abend. **In der Kursgebühr ist ein Handout enthalten. Den Link für die jeweilige Veranstaltung bekommen Sie zeitnah zugesandt.**

Wir stellen vor:

Adina Sefkow



Hi, ich bin Adina Sefkow, 35 Jahre jung und lebe mit meinem Mann und unseren zwei Mädels (4 Jahre und wenige Wochen alt) in Elmshorn. Die Schwangerschaft mit unserer Tochter stellte mein Leben positiv auf den Kopf. Ich fing an mich intensiv mit der bindungsorientierten Elternschaft, unserer Stillbeziehung sowie dem Übergang in die Beikostzeit zu befassen. Auch das Thema Schlafen begleitet mich seitdem täglich.

Meine Begeisterung stieg stetig und mir wurde bewusst, dass auch mein beruflicher Weg mit der bindungsorientierten Begleitung von Familien zu tun haben soll.

Ich gründete das Unternehmen "Familienbegleitung Adina Sefkow - in Liebe verbunden" und erfüllte mir meinen Traum.

Seitdem berate ich, die kindliche Entwicklung stets im Blick, Familien in den Bereichen (Ab) Stillen, Baby- und Kleinkindschlaf, Beikost und wählerischem Essverhalten.

Du möchtest mehr erfahren? Besuche mich gern auf meiner Webseite

Webseite Familienbegleitung Adina Sefkow - in Liebe verbunden

B038.

Marco Levecke
dienstags, 12. 09.,
10. 10., 14. 11.
oder 12. 12.

Online-Veranstaltung
je 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: keine

Von Papa zu Papa

Online-Austausch für Väter

Seit der Geburt eures Kindes hat sich viel verändert? Oder wirst du vielleicht bald Vater und weißt nicht, wo dir der Kopf steht? Du bist unsicher oder hast Fragen, Sorgen, Bedenken für die Zukunft? Damit bist du nicht allein! Trau dich und komm in unseren Online-Austausch zu Wort und du wirst sehen, dass es nicht nur dir so geht. Untereinander versuchen

wir eventuelle Probleme oder Sorgen und Ängste zu entschärfen, damit du entspannter in die Zukunft blicken und die Zeit mit deiner Familie mehr genießen kannst! Hier wirst du ernst genommen, denn Erziehung geht uns alle an. **Den Link für die jeweilige Veranstaltung bekommen Sie zeitnah zugesandt.**



Dieses Angebot wird durch die Landesförderung für Familienzentren durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren gefördert.

B039.

Jutta Junghans
Dienstag, 23. 01. 2024
Online Veranstaltung
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €
(Partner*in zahlt
die Hälfte)

Kinder - Arbeit - Haushalt

Mit Zeitmanagement in einen entspannteren Alltag

Der Alltag einer Frau ist in den letzten 20 Jahren immer arbeitsintensiver geworden. Kinder - Arbeit - Haushalt, all das birgt andere Inhalte als es früher der Fall war. Die Tage sind voll ausgebucht, wir jagen von einem Termin zum nächsten, um am Abend völlig erschöpft ins Bett zu fallen. Nicht wenige Frauen haben das Gefühl, sie hätten keine Kontrolle mehr über

ihre Zeit und fühlen sich fremdgesteuert und überfordert mit dem Übermaß der täglichen Ansprüche, die an Sie gestellt werden. Jutta Junghans, seit 20 Jahren Psychologische Beraterin, Stresstrainerin und Elternkursleiterin, zeigt Ihnen an diesem Abend die Möglichkeit des Zeitmanagements auf. Durch eine bessere Tagesstrukturierung kann es möglich sein, kleine „Ruheinseln“ zu schaffen. So kann ein Bewusstsein geschaffen werden, welches das Leben nachhaltig entschleunigt. Dies ist ein wichtiger Schritt in einen entspannteren Alltag. **Den Link für die jeweilige Veranstaltung bekommen Sie zeitnah zugesandt.**

B040.

Charlotte Pongs
Freitag, 29. 09.
FBS, Raum 2
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 5 €

Stärke statt Macht

Die Beziehung zum Kind stärken

Wenn Eltern sich zunehmend in Auseinandersetzungen mit ihren Kindern wieder finden und der Familienalltag durch Konflikte belastet wird, fragen sich viele Mütter und Väter, wie sie notwendige Forderungen und Regeln aufrecht erhalten können,

ohne die Beziehung zu gefährden. Dann suchen Eltern Antworten in der Vielfalt an Erziehungsansätzen und -ratgebern und fragen sich, wie erreichen wir, dass Kinder kooperieren und sich eine dauerhaft stabile Beziehung entwickelt? Der Erziehungsalltag ist häufig davon geprägt, dass Kinder in Widerstand gehen und ihre Eltern in Machtkämpfe hineinziehen. Das Konzept der Elterlichen Präsenz - auch bekannt unter dem Begriff der „Neuen Autorität“ - bietet Eltern eine Stärkung in ihrer Elternpersönlichkeit und zeigt auf, wie sie ihre Kinder wirksam begrenzen können, ohne autoritär sein zu müssen. Dieser Abend lädt dazu ein, eine neue Haltung zu finden und bietet Anregungen für konkrete Handlungsmöglichkeiten im Erziehungsalltag.



Diese Angebote werden von der Sparkasse Elmshorn durch eine Spende finanziell unterstützt und können daher für eine geringe Gebühr angeboten werden.

Wenn Kinder und Jugendliche Hilfe benötigen

Es gibt immer mehr Kinder mit Wahrnehmungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten, z.B.

ADHS: Aufmerksamkeits-Defizit, Hyperkinetisches Syndrom

Teilleistungsschwächen: Lese-Rechtschreibschwäche,
Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Verhaltensauffälligkeiten: mangelhaftes Selbstwertgefühl, oppositionelles Verhalten, Kinder mit Ängsten, sozial unsichere Kinder

In dem Fachbereich „Wenn Kinder und Jugendliche Hilfe benötigen“ bietet die Familienbildungsstätte Beratung (siehe Seite 34) und Trainings an, die sich an Kinder und Jugendliche oder Eltern wenden.

BO41.

Dr. Mirosława Britzkow
Termine nach Vereinbarung
Weiteres siehe Text
Gebühr: 25 € / 45 Min.

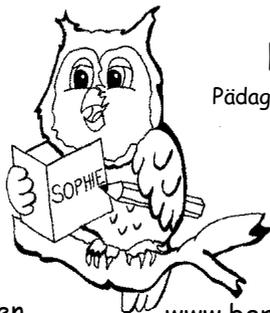
Mein Kind kann sich nicht konzentrieren

Tipps und praktische Hilfen durch Beratung

Handelt Ihr Kind oft unüberlegt? Kann es nicht längere Zeit bei der Sache bleiben und bricht es begonnene Aufgaben häufig ab? Vergisst es immer wieder die Hausarbeiten in der Schule aufzuschreiben und braucht es zuhause sehr viel Zeit, um diese zu erledigen? Im Rahmen einer **individuellen Beratung** erarbeiten wir Strategien, praktische Vorgehensweisen und entlastende Hilfen für alle Beteiligten. Ein gemeinsames Training für Eltern und Kinder kann die praktische Vorgehensweise zuhause unterstützen. **Anmeldung direkt über Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90.**

Beratung
Aufmerksamkeitstraining
Konzentrationstraining
Anti-Stress-Training
Verhaltenstraining
Coaching

für
Kinder, Jugendliche
Erwachsene und Familien



Dr. M. Britzkow
Pädagogisch-psychologische Beraterin
Pädagogin
Systemische Therapeutin
Lerntherapeutin
Coach, Familien-Coach

Telefon 0 41 21 / 783 90
www.beratungspraxis-elmshorn.de

B042.

Dr. Mirosława Britzkow
Tag und Uhrzeit werden
persönlich vereinbart.

Je 6 Veranstaltungen

Gebühr: 100 €

Material: 20 € in bar

Lerncoaching – Schritt für Schritt zum Lernerfolg

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Beim Lerncoaching geht es darum, Schüler*innen die richtige Einstellung zum Lernen zu vermitteln, mögliche Lernhindernisse aufzudecken und abzubauen sowie gleichzeitig eigene Stärken beim Lernen zu nutzen. Die Lernhindernisse können

u.a. sein: Lernschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, „Null Bock“, den Lernstoff nicht gut organisieren können, oder oft schlechte Noten trotz intensiven Übens zu erhalten. Es werden Lernstrategien und Handwerkszeuge vermittelt, damit effektiv, selbständig und strukturiert gelernt werden kann. Durch die professionelle Begleitung können Lernhindernisse abgebaut werden. Als Lerncoach arbeitet Mirosław Britzkow einen begrenzten Zeitraum an Themen wie Motivation, Konzentration und Selbstorganisation. Ziel ist es, den Schüler*innen Hilfe zur Selbsthilfe mit an die Hand zu geben. So wird der Lernerfolg oft schnell sichtbar und die Noten können sich verbessern. **Anmeldungen oder Nachfragen bei Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90.**

B043.

Dr. Mirosława Britzkow
Tag und Uhrzeit werden
persönlich vereinbart.

Je 6 Veranstaltungen

Gebühr: 100 €

Material: 20 € in bar

Aufmerksamkeitstraining

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Das Training unterstützt die Kinder oder Jugendlichen dabei, Aufgaben eigenständig auszuführen, genau hinzuschauen, hinzuhören und planvoll zu handeln und versetzt sie damit in die Lage, die eigenen Handlungen zu überprüfen. **An jedem Training nehmen max. 2 Kinder teil. Anmeldungen oder Nachfragen bei Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90.**

B044.

Dr. Mirosława Britzkow
Tag und Uhrzeit werden
persönlich vereinbart.

Je 6 Veranstaltungen

Gebühr: 100 €

Material: 20 € in bar

Strategietraining

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Die Kinder und Jugendlichen lernen systematisch ihr Verhalten im Voraus zu planen und eine Strategie zu verfolgen. Zusätzlich erlernen sie Schritte zur Problemlösung, die ihnen den Umgang mit Ablenkung, Fehlern und Frustrationen erleichtern. Sie trainieren eigenständig Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und sich selbst zu ermutigen. **Anmeldungen oder Nachfragen bei Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90.**

Das Aufmerksamkeits- und Strategietraining verändert den Arbeitsstil eines Kindes bzw. eines Jugendlichen. Die Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung werden dem persönlichen Tempo angepasst und mit Blick auf die Lösung eines Problems gezielt trainiert.

Für die Angebote von Frau Dr. Britzkow ist eine Geschwisterermäßigung nicht möglich.

Ihre Anmeldung ist auch online möglich
www.fbs-elmshorn.de

B045.

Dr. Mirosława Britzkow
Tag und Uhrzeit werden
persönlich vereinbart.
je 6 Veranstaltungen
Gebühr: 100 €
Material: 20 € in bar

Den Alltag meistern mit ADS/ADHS **Unterstützung für Eltern von Schulkindern** **zwischen 6 und 12 Jahren**

Hyperaktive, unaufmerksame, impulsive, oft oppositionelle Verhaltensweise, aber auch Verstöße gegen Regeln, können oft für die Betroffenen Kinder und ihre Eltern eine Belastung darstellen. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungs- und Bewältigungsansätze für den Umgang mit dem Verhalten ihres Kindes um letztlich die Verhaltensprobleme zu vermeiden. Sie erhalten einige Tipps, worauf Sie bei der Erziehung Ihres Kindes achten können. Themen sind:

- Informationen zum Störungsbild ADHS
- Die Förderung einer Eltern-Kind-Beziehung
- Das wirkungsvolle Kommunizieren von Aufforderungen
- Mit Kindern lernen, z.B. bei Hausaufgaben
- Etablierung von Belohnungsplänen
- Tages- und Wochenstrukturen
- Tipps, wie Sie sich selbst auftanken und sich erholen können

An welchen Themen gearbeitet werden soll wird individuell besprochen. **Anmeldungen oder Nachfragen bei Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90.**

B046.

Dr. Mirosława Britzkow
Tag und Uhrzeit werden
persönlich vereinbart.
je 6 Veranstaltungen
Gebühr: 100 €
Material: 20 € in bar

SAVE — **Unterstützende Strategien bei ADS/ADHS** **Für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren**

Störungen der Aufmerksamkeit bedeuten für Kinder und Jugendliche mit den Diagnosen ADS oder ADHS erhebliche Einschränkungen im Alltag. Die Aufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität nimmt daher auf Grund von biologischer Reifung Einfluss auf Lernprozesse, Verhalten und Emotionen. Das Trainingsprogramm SAVE ist als Training zur persönlichen Kompetenzsteigerung zu verstehen. Die Jugendliche erlernen in Einzelarbeit:

- wie Sie Ihre Fähigkeiten in verschiedenen Alltagssituationen nutzen können
- zielorientiert handeln
- Probleme angemessen zu lösen
- Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit anzuwenden
- mögliches Alltags-Chaos „im Griff zu behalten“
- Selbstmanagement anzuwenden

An welchen Themen gearbeitet werden soll wird individuell besprochen. **Anmeldungen oder Nachfragen bei Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90.**

Für die Angebote von Frau Dr. Britzkow ist eine Geschwisterermäßigung nicht möglich.

Abenteuer Leben - Für Kinder und Erwachsene

B047.

**Arbeiter Samariter
Bund (ASB)
Dienstag, 17. 10.
FBS, Raum 2
10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 5 €**

Rettungskette und Notruf in den Ferien Ferienangebot für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Pflaster kleben ist kein Problem für Dich? Aber Du möchtest genau wissen, was eine Rettungskette ist und wie man einen Notruf richtig absetzt? Beim Spielen mit Freundinnen und Freunden auf der Wiese, beim Fahrradfahren oder Klettern..... ein Unfall kann überall passieren und nicht immer ist ein Erwachsener sofort in der Nähe. Darum ist es sehr gut, wenn Du selbst weißt, was dann zu tun ist. Eine erfahrene Fachkraft übt mit Euch an diesem Vormittag auch, wie Ihr z.B.: einen Insektenstich, eine Verbrennung oder eine Wunde richtig versorgt und was „Erste Hilfe“ wirklich bedeutet. Natürlich bleibt auch Zeit für Eure Fragen. **Dies ist ein Kooperationsangebot mit dem ASB RV Pinneberg-Steinburg.**

B048.

**Arbeiter Samariter
Bund (ASB)
Samstag, 9. 12.
FBS, Raum 2
10.00 - 12.00 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B047.**

Rettungskette und Notruf Erste Hilfe für Kinder von 8 bis 10 Jahren Angebot siehe Kurs-Nr. B047.

B049.

**Kai Schoer
Mittwoch, 18. 10.
Feuerwache Süd
Hamburger Straße 2 - 4
9.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: keine
Eine Anmeldung
ist erforderlich.**

Hilfe, es brennt!!! Brandschutzübung für Kinder mit Begleitperson ab 6 Jahren

Was tun, wenn es brennt? Während die Kinder lernen wie man einen Notruf absetzt, wie man sich im Brandfall richtig verhält oder was die Aufgaben der Feuerwehr sind, wird den Eltern vermittelt, was zuhause getan werden kann um Bränden vorzubeugen, was bei der Feuerwehr nach dem Notruf passiert und wie man einen Feuerlöscher richtig bedient. Natürlich gibt es für Groß und Klein auch das ein oder andere Feuerwehrfahrzeug zu bestaunen. Hier sind Spannung und Spaß garantiert! **Dies ist ein Kooperationsangebot der freiwilligen Feuerwehr Elmshorn und ist daher gebührenfrei.**

NIEBUHR

- Werkzeuge ● Werkzeugmaschinen
- Eisenwaren ● Technische Artikel
- Baubeschläge ● Berufskleidung
- Betriebseinrichtungen ● Umwelt
- Gartentechnik ● Arbeitsschutz

Elmshorn · Vormstegen 24-30
Fax 0 41 21 / 6 43-20 ☎ 0 41 21 / **6 43-0**

NIEBUHR

- Sanitär- und
- Heizungsarchitektur
- Sauna + Wellness
- Solar + Wärmepumpen
- 1000 m² Ausstellung

Elmshorn · Hamburger Str. 112
Fax 0 41 21 / 47 72-20 ☎ 0 41 21 / **47 72-0**

B050.
Monique Bramke
Samstag, 30. 09.
FBS, Raum 2
10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 20 €

Letzte Hilfe **Unterstützung für Angehörige**

Sterben ist ein Teil unseres Lebens. Jeder Mensch nähert sich seinem Tod auf seine ganz eigene Art. Der Tod ist so einzigartig, wie jeder Mensch einzigartig ist. Einen sterbenden Menschen zu begleiten, egal ob zu Hause oder im Hospiz, ist eine große Herausforderung im emotionalen, aber auch im organisatorischen Bereich.

Fragen wie z.B.:

- Was geschieht mit dem Körper im Sterben?
- Wie kann ich den Menschen unterstützen?
- Ist es normal, dass der sterbende Mensch meint, schon verstorbene Menschen zu sehen?
- Was mache ich im Moment des Versterbens?
- Wann ist es an der Zeit, mit einem Bestatter in Kontakt zu treten?
- Wie kann ich mit meiner Trauer und meinen Ängsten umgehen?

Monique Bramke, Palliativ – und Intensivfachpflegekraft und Trauerbegleiterin, kann auf mehr als 6 Jahre Hospizarbeit zurückblicken. Sie bietet Ihnen in diesem Angebot die Möglichkeit, sich ausgiebig mit diesem Thema zu befassen und hat auch genug Zeit für all Ihre Fragen.

B051.
Monique Bramke
Mittwoch 06. 09., 04. 10.,
08. 11. oder 06. 12.
FBS, Raum 2
je 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: je 5 €

offenes Treffen für Hinterbliebene **...denn Trauer braucht Raum!**

Trauer braucht ein Gegenüber. Alle, die einen geliebten Menschen verloren haben, wissen, welche Herausforderungen das für das weitere Leben bedeutet. Die Welt dreht sich weiter, der Alltag läuft und es fällt schwer, wieder Teil davon zu werden. Das Gefühl, dass man mit seinem Schmerz alleine ist und

niemand das verstehen kann, ist oft groß. Monique Bramke, Palliativ – und Intensivfachpflegekraft und Trauerbegleiterin, lädt Sie zu einem offenen Austausch ein, wo Sie Menschen kennenlernen können, die ähnliche Fragen haben und die gleichen Herausforderungen meistern müssen. Gleichzeitig steht Sie unterstützend zur Seite für Fragen, wenn Sie dies wünschen. Trauen Sie sich - Sie sind nicht allein!

MARC  **PFEIFFENBERGER**
ERGOTHERAPIE

Sensorische Integrationstherapie · IntraActPlus-Konzept: Verhaltenstraining · Elternterapie
Neuro- und Biofeedback Neurologie · Säuglingstherapie
Handtherapie · Beratung · Hausbesuche

Diese Praxis wird vom Institut für Qualitätssicherung in der Heilmittelversorgung empfohlen.
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

SI-Therapeut DVE zertifiziert

Catharinenstraße 2 · Elmshorn
Telefon (0 41 21) 29 15 33

www.ergo-pfeiffenberger.de

Nordakademie und FBS machen es möglich!

Kinder-Uni in Elmshorn

**Für alle neugierigen Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren
bieten wir folgende Vorlesungen an:**

B052.

Cornelia Lucka-Borkowsky
Donnerstag, 05. 10.
17.00 – 18.00 Uhr

Einbruch im Gartenhaus!

Die Kinderuni ermittelt

Diese Vorlesung ist nichts für schwache Nerven! In das Gartenhaus von Frau Bohm wurde eingebrochen, alles wurde verwüstet und es wurde leider auch etwas gestohlen. Frau Bohm ist entsetzt, denn sie war nur eine Stunde weg zum Einkaufen. Bei den Ermittlungen mit Hauptkommissarin Cornelia Lucka-Borkowsky von der Kriminalpolizei Neustadt werdet ihr erfahren, warum Fußspuren an einem Tatort gar keine Fußspuren sind und warum es eure eigenen Fingerabdrücke nur ein einziges Mal auf der Welt gibt. Anhand unterschiedlicher Spuren soll der Fall mit Hilfe der jungen unerschrockenen Student*innen aufgeklärt werden. Warum ein/e Kriminelle/r mit Schnupfen an einem Tatort gut für die Kriminalpolizei ist und ob ihr den Täter oder die Täterin überführen könnt, erfahrt ihr bei dieser Kinderuni. **Hinweis für Eltern:** Die Vorlesung wird absolut kindgerecht gestaltet.

B053.

Danilo Harms Dr.
Donnerstag, 30. 11.
17.00 – 18.00 Uhr

Unsere Spinnen...

und warum sie wichtig sind!

lieh, eine Spinne! Wenn eines der achtbeinigen Tiere über den Parkettboden krabbelt, ist das eine sehr menschliche Reaktion. Dr. Danilo Harms, Spinnenforscher am Musuem der Natur in HH weiß: „das geht auch anders!“. Denn Spinnen räumen in der Natur kräftig auf, sie fressen Fliegen, Mücken und Käfer. Ingenieure staunen über ihre tollen Netze und versuchen, das vielseitige und starke Material nachzuahmen. Außerdem: Spinnen sind eigentlich sehr schön, ihr müsst nur näher hinsehen! Beim nächsten Mal ruft ihr dann sicher: Ohhh, eine Spinne!

Einige wichtige Informationen zu den Vorlesungen:

Die Anmeldung für Eure Teilnahme erfolgt über das Büro der FBS. Die Gebühr beträgt pro Kind 5 €. Geschwister zahlen 2.50 €. Für Gruppen und Klassen ab 8 Personen beträgt die Gebühr 2.50 € pro Kind. Die Gebühren werden nicht bar bezahlt, sondern müssen **vorher** überwiesen werden. Alle Veranstaltungen beginnen pünktlich um 17.00 Uhr, Einlass ist ab **16.45 Uhr. Ort: Nordakademie, Kölner Chaussee 11, 25337 Elmshorn.** Da wir das Audimax nutzen dürfen, sind Getränke und Essen innerhalb der Nordakademie nicht erlaubt. Die Vorlesungen sind ausschließlich für Kinder, Eltern und andere Verwandte können nicht teilnehmen. Ausnahme: Erwachsene, die die Gruppen betreuen.

B054.**Angela Kirschninck****Donnerstag, 28. 09.****FBS, Raum 2****19.00 – 21.00 Uhr****Gebühr: 12 €****(Partner zahlt die Hälfte)****Hochsensible Kinder****Erkennen und verstehen**

Zeigt Ihr Kind neben intensiven Sinneswahrnehmungen vielleicht auch folgendes Verhalten? Es hat eine sehr gute Intuition und Menschenkenntnis, es mag nur selbstbestimmt und interessegeleitet lernen, es braucht Ruhe und Rückzug, es ist sehr kreativ, es ist im Grunde des Herzens ein „Weltverbesserer“, es spricht Weisheiten aus oder interessiert sich für philosophische Themen bzw. dogmenfreie Spiritualität (Lebenssinn). Dies sind nur einige Hinweise der Hochsensibilität. Was steckt hinter diesem Ausdruck und worin liegt das Potenzial? Wie finden diese Kinder ihren Platz im Leben - und ganz konkret in der Schule? Diese und noch viele weitere Themen können an diesem Abend mit Angela Kirschninck besprochen werden. Sie blickt auf eine 38jährige Tätigkeit als Grundschullehrerin zurück.

B055.**Angela Kirschninck****Donnerstag, 05. 10.****FBS, Raum 2****19.00 – 21.00 Uhr****Gebühr: 12 €****(Partner zahlt die Hälfte)****Hochsensible Erwachsene****Ein Themenabend für Betroffene und Interessierte**

Fühlen Sie intensiver als andere Menschen? Beschäftigen Sie berührende Erlebnisse länger und macht Ihnen Kritik mehr zu schaffen? Neigen Sie zu tiefschürfenden Gedanken und verspüren Sie im Gespräch, was das Gegenüber sagen will? Fühlen Sie sich manchmal wie „nicht von dieser Welt“? Dachten Sie als Kind gelegentlich, Sie seien „falsch“, weil Sie anders „tickten“? Gibt es tiefe innere Erfahrungen, die Sie mit anderen nicht teilen können? Dann könnten Sie hochsensibel sein. An diesem Abend möchte Angela Kirschninck mit Ihnen hierzu in den Austausch gehen und darlegen, was es bedeuten kann, hochsensibel zu sein.

B056.**Andreas Müller****Mittwoch, 27. 09.****Simpel Unverpackt****Kirchenstraße 4****19.00 – 21.00 Uhr****Gebühr: 5 €****Tatort Lebensmittel****Eine Reise ins Reich der Lebensmittelforensik**

Unsere Lebensmittel sind sehr sicher, aber sind sie auch immer authentisch? Immer wieder schaffen es Einzeltätergruppen, Lebensmittel zu verfälschen und damit unfair Geld zu verdienen. Andreas Müller ist Lebensmittelforensiker und klärt solche Fälle auf. Wir tauchen zusammen in einige spektakuläre Fälle ein und rollen auch weniger bekannte Vorfälle auf. Z.b. wie und warum kommt das Pferd in die Lasagne und das Melamin in die Babynahrung? Das, viele Tipps zum Thema Lebensmittelsicherheit und jede Menge Zeit für Diskussionen und Fragen, erwarten Euch an diesem spannenden Abend. **Dies ist ein Kooperationsangebot mit Simpel Unverpackt Elmshorn.**

Der heiße Draht: Hochbegabung?!

Sie haben Fragen zum Thema „Hochbegabung“ eines Kindes?

Sabine Hofmann bietet Ihnen eine kostenlose, telefonische Beratung an. Diese Beratung wendet sich an Eltern, aber auch an Erzieher/innen, Lehrer/innen und Interessierte.

Frau Hofmann, selbst Mutter hochbegabter Kinder, hat in der FBS über viele Jahre eine Gruppe für die Eltern Hochbegabter geleitet.

Sie gibt Tipps und Auskünfte rund um das Thema.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Sabine Hofmann unter der Tel.-Nr. 04121 - 228 40, Mo.-Fr. in der Zeit von 10-14 Uhr (außerhalb der Ferien).

Zeit für mich - Zeit für uns

B057.

Sabine von Reibnitz

Samstag, 23. 09.

Bahnhof Elmshorn

im Tunnel zu den Gleisen

8.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 45 € + 35 €

Fahrkarte und Kanuverleih

Ein Tag auf dem Jakobsweg

Zu Fuß und mit dem Kanu pilgernd unterwegs zu sich selbst

Ich bin dann mal weg... einen Tag raus, abschalten, auftanken, zu sich kommen, die Natur genießen. Sabine von Reibnitz nimmt Sie auf eine wunderschöne Pilgertour mit - den nördlichsten Teil des Jakobsweges - der Via Jutlandica. Auf dieser lassen wir uns zu Fuß und per Kanu genüsslich durch die Landschaft treiben. Wir starten in Preetz am Kirchsee. Dort steigen wir in 2 Kanus und paddeln, der Strömung folgend auf der wunderschönen Schwentine, bis nach Raisdorf (10 km). Zu Fuß folgen wir dem Lauf des Flusses weiter, durch Wald und Wiese bis nach Kiel. (10 km) Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich inmitten der Natur, mit Phasen der Stille und kleinen Impulsen als Teil des großen Ganzen zu empfinden. Ein Tag voller Ruhe, Entspannung, Gemeinschaft und innerer Einkehr. Wir starten gemeinsam am Bahnhof Elmshorn mit dem Zug und beenden die Tour dort auch wieder. Kanuerfahrung ist nicht erforderlich. **Mitzubringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, Tagesverpflegung, kleines Sitzkissen. **Es muss mit einer Zusatzgebühr von ca. 35 € für Fahrkarte und Kanuverleih gerechnet werden. Die genaue Abrechnung erfolgt in bar vor Ort.**

B058.

Sabine von Reibnitz

Samstag, 07. 10.

Bahnhof Elmshorn

im Tunnel zu den Gleisen

8.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 45 €

+ Fahrgeld Bahn

Ein Tag auf dem Jakobsweg

Zu Fuß pilgernd unterwegs zu sich selbst

Ich bin dann mal weg.....einen Tag raus, abschalten, auftanken, zu sich kommen, die Natur genießen. Sabine v. Reibnitz nimmt Sie auf eine wunderschöne Pilgertour mit - auf der Via Baltica. Wir starten am historischen Pilgerknotenpunkt Lübeck. Vom Bahnhof aus geht es durch die Lübecker Altstadt. Wir verlassen Lübeck in süd-westlicher Richtung. Auf Sandwegen am Ufer der Trave entlang und durch schöne Waldstücke gelangen wir nach Klein Wesenberg. (ca. 16 km) Von dort bringt uns ein Taxi für die Rückfahrt zum Bahnhof nach Reinfeld. Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich inmitten der Natur, mit Phasen der Stille, kleinen Impulsen und Naturmeditationen, als Teil des großen Ganzen zu empfinden. Ein Tag voller Ruhe, Entspannung, Gemeinschaft und innerer Einkehr. Wir starten gemeinsam am Bahnhof Elmshorn und beenden die Tour dort auch wieder. **Mitzubringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, Tagesverpflegung, kleines Sitzkissen. **Die Gruppenfahrkarte wird vor Ort gelöst.**

B059.

Brigitte von Werder-Geiger

Freitag, 25. 08.

Kindergarten Dünenweg e.V.

Dünenweg 19

18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 38 €

(inkl. Materialkosten)

Kosmetik aus meinem Garten

Grüne Bio-Pflege mit gutem Gewissen

Küche, naturbelassen, frisch und vollwertig, steht für ein Leben mit und aus der Natur. Für weniger Konsum, Selbstversorgung und eine saubere Umwelt. Selbstgemachte, natürliche Pflegeprodukte ohne Farb- und Konservierungsstoffe, Mineralölprodukte oder Mikroplastik, erfreuen Haut und Haar und schonen unseren Geldbeutel. Und selbst herstellen macht Spaß! Wenn Ihnen 100% natürliche Pflege, ohne Konservierungsstoffe und Zusätze wichtig ist, sind Sie in diesem Workshop richtig. Sie lernen einfache Rezepte für sanfte und verwöhnende Produkte kennen und wie sie zubereitet werden. **Mitzubringen:** Kleine Döschen und Fläschchen für die zubereiteten Produkte.

B060.

Brigitte von Werder-Geiger

Sonntag, 08. 10.

Kindergarten Dünenweg e.V.

Dünenweg 19

10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 80 €

(inkl. Materialkosten)

Treffpunkt 10 Uhr am

Kindergarten

Ein Tag im Wald

Den Herbstwald erleben mit allen Sinnen

Seit Menschengedenken besteht ein besonderes Band zwischen Mensch und Wald. Unser „modernes“ Leben hat uns immer mehr vom Wald und der Natur entfremdet. Glücklicherweise möchten immer mehr Menschen wissen, welche Büsche und Bäume in unseren Wäldern wachsen und wie sie uns Wohlbefinden schenken und die Küche bereichern können - so wie es unsere Vorfahren wussten. Gerade im Herbst lockt der Wald mit einer Fülle von Eindrücken und Früchten.

Bei einem ausgedehnten Spaziergang wollen wir den Wald mit allen Sinnen erfahren und erleben und sammeln dabei ein, was er uns im Herbst bietet, z.B.: Früchte, Blätter, Rinde. Aus diesen Schätzen werden wir dann Schmackhaftes, Pflegendes oder Dekoratives herstellen. In gemütlicher Runde lassen wir den Tag mit einer Waldgeschichte ausklingen und genießen die hergestellten Köstlichkeiten. **Mitzubringen:** witterungsentsprechende Kleidung, Hausschuhe für den Aufenthalt im Kindergarten, kleine Döschen und Fläschchen für die zubereiteten Produkte.

B061.

Brigitte von Werder-Geiger

Freitag, 01. 12.

Kindergarten Dünenweg e.V.

Dünenweg 19

18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 38 €

(inkl. Materialkosten)

Natürliche Geschenke für Haut, Gesundheit und Genuß...

einfach selbst gemacht

Weihnachten naht wieder mit großen Schritten und da taucht immer wieder die Frage nach den passenden Geschenken auf. Warum nicht mal Selbstgemachtes mit gutem Gewissen verschenken und anderen wohlthuende Freude bereiten? Denn Selbstgemachtes sorgt oft für die größte Freude. Ihnen

ist es außerdem wichtig, dass Ihre Geschenke nachhaltig und persönlich sind? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig! Lernen Sie mit Zutaten aus dem Wald, der Speisekammer und dem Bienenstock Pflegendes, Gesundes und Köstliches herzustellen. **Mitzubringen:** Kleine Döschen und Fläschchen für die zubereiteten Produkte.


**HILDEGARD
BRAUKMANN**
Kräuter-Kosmetik

**MARIA
GALLAND**
PARIS

EXKLUSIV IN DER CITY
BIODROGA
INSTITUT

CA

**Christiane Arlt
Cosmetics Ambition**

Hautdiagnose · Beratung · Ganzheitskosmetik

Peterstraße 3a (gegenüber dem Rathaus) · Elmshorn
Telefon (0 41 21) 2 26 54

B062.
Niels Maack
Mittwoch, 11. 10.
Treffpunkt: Friedhofs-
kapelle, Friedensallee 39
16.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 5 €

Elmshorn neu entdecken

Eine Friedhofsführung

Der Friedhof des Ev.-Luth. Kirchengemeindeverbandes Elmshorn wurde im Jahr 1882 gegründet und verfügt daher über eine lange Geschichte, über die Niels Maack, Friedhofsmitarbeiter, einiges zu berichten hat. Was ist die Besonderheit der Friedhofskapelle? Welche unterschiedlichen Bestattungsarten sind auf diesem Friedhof möglich? Gibt es besondere Gräber, Gedenkstätten oder Persönlichkeiten? Antworten auf diese und noch mehr spannende Fragen bekommen Sie bei der Führung durch die blühende Anlage.

B063.
Nadine-Desiree Sched
Samstag, 04. 11.
FBS, Raum 2
14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 50 €
Material: 25 € in bar

Make-up Workshop

Tipps und Tricks vom Profi

Sie träumen schon immer von einem professionellen Make-up? In diesem Workshop erlernen Sie ein typgerechtes Tages- und Abend Make-up und wenn Sie wollen, auch ein glamouröses Make-up für die Festtage. Unter der fachkundigen Anleitung von Make-up Artist Nadine-Desiree, Fa. Desiree Mooi Hautgesundheit, lernen Sie Schritt für Schritt sich selbst perfekt zu schminken. Ihnen werden viele praktische Tipps und wertvolle Tricks verraten. Hochwertiges Material wie Mascara, Lidschattenpalette, Kajal, Applikatoren, Puderquaste, Skizze, Lippenkonturenstift und Lippenstift werden gestellt und dürfen mit nach Hause genommen werden. **Hierfür entstehen Materialkosten in Höhe von 25 €. Bitte bringen Sie diese zum Termin mit.**

ab sofort 24h Frischeautomat



**Bauernhof
THORMAHLEN**

Dorfreihe 3
25335 Neuendorf
Telefon (04121) 21108

frisches Geflügel
Eier aus Bodenhaltung
leckeres aus der Hofküche

Hofladen Neuendorf
Di u. Fr nachmittags
Donnerstag 9 bis 18 Uhr
jederzeit am Automat

Wochenmarkt Elmshorn
Mi u. Sa 7 bis 12 Uhr

Immer auf der sicheren Seite

B064.

Daniela De Matteis

Mittwoch, 04. 10.

FBS, Raum 2

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: keine

Eine Anmeldung

ist erforderlich.

Das 1x1 des Haushaltens

Schuldenvermeidung im Alltag für junge Erwachsene

Die Verschuldung in Deutschland ist groß und jeder kann sich schützen. In diesem Workshop wird praktisch erlernt, wie man mit seinem Einkommen auskommen kann, an welchen Punkten Einsparungen möglich sind und worauf man bei der Anmietung der 1. Wohnung, dem 1. Autokauf und bei den 1. Verträgen achten sollte. Falls bei den Interessierten bereits

problematische Situationen bestehen, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, diese mit einer Mitarbeiterin der Schuldenhilfe Sofort e.V. in einem Einzelgespräch zu besprechen. Darüber hinaus bietet die Schuldenhilfe Sofort e.V. eine Beratungszeit 1x im Monat an. Die Daten hierfür finden Sie im unten aufgeführten Beratungsangebot.

B065.

Daniela De Matteis

Mittwoch, 10. 01. 2024

09.00 – 12.00.

Weiteres Kurs-Nr. B064.

Das 1x1 des Haushaltens

Schuldenvermeidung im Alltag für junge Erwachsene

Angebot siehe Kurs-Nr. B064.

B066.

Daniela De Matteis

Jeden 1. Dienstag

im Monat

Termine siehe Text

FBS, Büro FamZ

16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: keine

Eine Anmeldung

ist erforderlich.

Offene Schuldenberatung

für Jugendliche und Erwachsene

In der heutigen Zeit ist es so einfach wie nie Verträge abzuschließen, Ratenkauf zu nutzen oder einen Kredit aufzunehmen. Hierbei ist die Gefahr groß in eine Schuldenfalle zu rutschen, aus der man alleine nicht mehr raus kommt. Und auch wenn der Schritt sich Hilfe zu holen Mut kostet - ohne Hilfe kommt man selten aus diesem Kreis heraus. Die Schuldenhilfe Sofort e.V. steht für genau solche Situationen kostenlos für Sie bereit. An jedem **1. Dienstag im Monat, 05. 09., 07. 11. und**

05. 12. jeweils von 16–18 Uhr, bekommen Sie Unterstützung und Hilfe für alle finanziellen Angelegenheiten. **Eine Beratung ist auch telefonisch oder online möglich. Geben Sie dies gerne bei der Anmeldung an. Während der Schulferien findet keine Beratung statt. Mitzubringen:** Einkommensnachweis, Personalausweis, sachdienliche Unterlagen.

Die Angebote Y066. - Y068. finden in Kooperation mit der Schuldenhilfe Sofort e.V. Schenefeld statt und können daher kostenfrei angeboten werden.

Die FBS in eigener Sache

Haben Sie Interesse, in der Familienbildungsstätte in Elmshorn oder auch im Umland als Honorarkraft mitzuarbeiten? Wir suchen fortlaufend Dozent*innen, gerne auch mit Migrationshintergrund. Welche Voraussetzungen sollten Sie mitbringen?

Die fachliche Qualifikation für Ihr Thema und Lust Ihr Wissen weiterzugeben.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 04121 / 49 161-15 oder Ihre schriftliche Bewerbung.

B067.
Martina Pichon
Dienstag, 28. 11
FBS, Raum 2
17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: keine
Eine Anmeldung
ist erforderlich.

**Zurück in den Beruf oder
etwas Neues wagen?**
Wege nach der Elternzeit



Babypause oder Elternzeit können den Blick auf den eigenen Beruf und den Wert von Zeit verändern. Plötzlich ist beides wichtig: Die berufliche Entwicklung und eine Zeit- und Energieplanung, die ein Familienleben berücksichtigt. Auch verläuft der berufliche Wiedereinstieg manchmal nicht so reibungslos, wie Frauen sich das vorgestellt haben. Berufliche Alternativen

müssen erkundet oder Weiterbildungsmöglichkeiten gefunden werden. Im Kreis Pinneberg unterstützt Sie bei allen Fragen rund um Wiedereinstieg und Neuorientierung die Beratungsstelle Frau & Beruf, die sich an diesem Abend bei Ihnen vorstellen möchte. **Dieses Angebot findet in Kooperation mit „Frau und Beruf“ statt und kann daher kostenfrei angeboten werden.**

B068.
Martina Pichon
Termine nach
telefonischer Vereinbarung

Frau und Beruf
Berufsberatung nach der Familienphase



FRAU & BERUF bietet passgenaue und individuelle Beratung für Frauen zur beruflichen Orientierung, Entscheidungsfindung und Planung konkreter Handlungsschritte. Die Beratung richtet sich an Frauen, die nach einer beruflichen Auszeit wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind oder die eine Ausbildung in Teilzeit anstreben. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Planung des beruflichen Wiedereinstiegs, Karriereplanung, Um- oder Neuorientierung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, bis hin zu Themen der Weiterbildung, der passenden Bewerbungsstrategie und der Existenzgründung. Die Beratungen erfolgen vertraulich in Form von Einzelgesprächen und sind kostenfrei. Voraussetzung: Sie sind nicht arbeitslos gemeldet, es sei denn Sie haben Kinder unter 3 Jahren, sind geringfügig beschäftigt oder an eine Ausbildung in Teilzeit interessiert. Wir beraten auch Frauen mit Migrations- oder Fluchthintergrund. Zur Zeit finden die Beratungen nach individueller Terminvereinbarung als „Walk & Talk“, telefonisch oder via Zoom statt.

**Das Beratungsangebot wird gefördert durch das
Land Schleswig-Holstein und den europäischen Sozialfond.**

Heizoel + Diesel

*liefert prompt
und zuverlässig*



Landhandel seit 1920

Futter- und Düngemittel

**An- und Verkauf
von Heu und Stroh**

Theodor Stüben GmbH & Co. KG

Lieth 5a–9, 25336 Elmshorn, Telefon (0 41 21) 9 17 28

B069.

Thomas Hagenow
Donnerstag, 14. 09.
FBS, Raum 2
15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: keine
(Ihre Anmeldung ist
trotzdem erforderlich)

Vorsicht Falle, oder bei Anruf Betrug **Für Senior*innen, deren Familienangehörige** **und alle Interessierten**

In den Medien wird fast täglich von Haustür- und Straßenkriminalität, Einzeltrick, Abzocke oder falschen Polizisten berichtet. Damit Sie sich besonders in Ihren eigenen vier Wänden, aber auch außerhalb möglichst sicher fühlen können, bekommen Sie an diesem Nachmittag Hilfe zur Selbsthilfe. Was gilt es vorbeugend zu beachten? Wie sich im Verdachtsfall richtig verhalten? Wohin wenden Sie sich, wenn Sie unsicher sind? Zu diesen und Ihren individuellen Fragen hat Thomas Hagenow gezielte Verhaltensempfehlungen und unterstützt damit Ihr Sicherheitsgefühl. Er berät Sie fachkompetent, und weist Sie auf mögliche Gefahren hin. Das sensibilisiert die Aufmerksamkeit und hilft, Gefährdungspotenziale zu minimieren. **Der Kursraum ist barrierefrei zu erreichen.**

Dieser Kurs kann kostenfrei angeboten werden, da der Referent ehrenamtlich arbeitet.
Auch das vorhandene Info-Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

B070.

Sven Rüter
Montag, 11. 09.
FBS, Raum 2
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €
(Partner zahlt die Hälfte)

Arbeitsrecht für Arbeitnehmer*innen **Was Sie wissen sollten**

Häufige gesetzliche Änderungen wirken sich unmittelbar auf Ihren Arbeitsplatz aus und werfen viele Fragen auf. Der Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht Sven Rüter wird Ihnen einen aktuellen Überblick über Ihre Rechte „rund um den Arbeitsplatz“ verschaffen. Während des Abends wird es u.a. um folgende aktuelle Themen gehen: (befristete) Arbeitsverträge / Vertragsänderungen; Leiharbeit; Zeitarbeit; geringfügige Beschäftigung; Kürzung von Vergütungen (z.B. bei Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld); Kündigungsschutz, Abfindungen; beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit; Möglichkeiten von Teilzeitarbeit; (Zwischen-) Zeugnisse und Beurteilungen. **Informieren Sie sich rechtzeitig - auch ohne konkreten Anlass!**

B071.

Dirk Düwel
Donnerstag, 12. 10.
FBS, Raum 2
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €
(Partner zahlt die Hälfte)

Erbrecht und Nachlassregelung **Wichtige Vorsorge zum Wohl der Hinterbliebenen**

Nur etwa 50% der Deutschen regeln ihren Nachlass durch Testamente. Der Rest macht sich entweder keine Gedanken oder verlässt sich auf die gesetzliche Erbfolge. Das kann zu unerwünschten Folgen, wie Erbengemeinschaften und nicht gewollter Verteilung des Nachlasses, führen. Bei so genannten Patchwork-Familien gehen dem Erblasser nahe stehende Angehörige regelmäßig leer aus. Wer möchte, dass er ausschließlich von ihm genehmen Personen beerbt und sein Nachlass nach seinen Vorstellungen abgewickelt wird, der sollte ein Testament errichten. Rechtsanwalt und Notar Dirk Düwel erläutert an diesem Abend, welche Möglichkeiten der Testamentsgestaltung es gibt, u.a. den Unterschied zwischen einem handschriftlichen und einem notariellen Testament und welche Form wann angezeigt ist. So lässt sich vermeiden, dass durch eine laienhafte Wortwahl oder der unklaren Aussage falsch verstandener Rechtsbegriffe Streit entsteht. Nichteheliche Lebensgemeinschaften sollten in jedem Fall fachliche Hilfe in Anspruch nehmen, weil das gesetzliche Erbrecht meist zu überraschenden, vom Erblasser nicht gewollten Ergebnissen führt.

B072.

Jens Jonkanski
Dienstag, 07. 11.
FBS, Raum 2
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €

Wenn die Ehe nicht mehr zu retten ist **Informationen über die Rechtslage**

Wenn Ehepaare sich trennen wollen, ist das in den meisten Fällen ein schmerzlicher Prozess, und die Emotionen stehen im Vordergrund. Dabei wäre es sinnvoll und hilfreich, sich vorher über die Rechtslage bei Trennung oder Scheidung zu informieren. Der Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht Jens Jonkanski referiert über die juristischen Unterschiede zwischen Trennung und Scheidung. Dabei geht es u.a. um Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhaltszahlungen, Haushaltsaufteilung, Versorgungsausgleich und Vermögensauseinandersetzung. Für den Fall, dass eine Ehe nicht im Streit endet oder zumindest gütlich geschieden werden soll, erläutert der Referent, was es mit dem (außergerichtlichen) Mediationsverfahren auf sich hat.

B073.

Dirk Düwel
Mittwoch, 06. 12.
FBS, Raum 2
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €
(Partner zahlt die Hälfte)

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen **Hinweise für die Praxis**

Was können oder sollten Menschen vorsorglich für den Fall klären, dass sie auf Grund einer Erkrankung oder infolge des Alters nicht mehr in der Lage sind, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln? Es gibt Vorsorgemöglichkeiten, die gewünschten Regelungen einer Person des Vertrauens zu übertragen und nicht Behörden oder Gerichten zu überlassen. Dirk Düwel, Rechtsanwalt und Notar, wird Sie an diesem Abend über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen informieren und Ihnen Hinweise für die Praxis geben.

Manche sagen, bei Versicherungen geht es nur ums Geld/
Uns geht es vor allem um eins – um Sie!

Maßstäbe / **neu definiert**



AXA Generalvertretung
John-Patric Baetke
Neue Straße 27-29, 25335 Elmshorn
Tel.: 04121 2222-0
Fax: 04121 2222-25
patric.baetke@axa.de

Briefmarken
FINGER
An- und Verkauf

Altgold
Zahngold
Schmuck
Münzen
Briefmarken

Im CCE • Elmshorn
Telefon 0 41 21 / 2 46 19

Düwel · Zinger

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notare

Ihre Partner in
Sachen Recht

Klaus Zinger

Rechtsanwalt und Notar a.D.

Jens Jonkanski

Rechtsanwalt und Fachanwalt für
Familienrecht, Fachanwalt für Erbrecht

Sven Rüter

Rechtsanwalt und Fachanwalt für
Arbeitsrecht, Fachanwalt für Verkehrsrecht

Dirk Düwel

Rechtsanwalt, Notar und Fachanwalt für
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Astrid Rüter

Rechtsanwältin, Mediatorin,
Fachanwältin für Familienrecht



25335 Elmshorn • Berliner Straße 3-5

Telefon 04121 / 24 01-0 • Fax 04121 / 24 01-24

E-Mail rechtsanwaelte@duewel-zinger.de • www.duewel-zinger.de

Beratung in der FBS

Wenn Sie Fragen haben als Eltern in den drei ersten Lebensjahren Ihres Kindes, stehen Ihnen unsere Fachdozentinnen im Rahmen unserer Eltern-Kind-Kurse zu beratenden Gesprächen zur Verfügung. Darüber hinaus bietet Ihnen unser kompetentes Beratungsteam Gespräche an, wenn Sie eine ausführliche Beratung wünschen. Manchmal kann es hilfreich sein, sich mit einer neutralen dritten Person zu unterhalten, die andere Aspekte eines Problems wahrnimmt. Termine sind kurzfristig möglich und können über das FBS-Büro vereinbart werden (04121 / 491 61-0).

Hebammenberatung für (werdende) Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren

Sie möchten gern Interessantes und Hilfreiches rund um Schwangerschaft und Geburt oder die Entwicklung Ihres Babys erfahren? Sie interessieren die Ernährung und Pflege des Säuglings / Kleinkindes oder der Aufbau einer guten und stabilen Bindung zu Ihrem Kind? Dann heißen Sie unsere **Hebammen** herzlich willkommen: Dienstags von 09.00 – 11.00 Uhr ist Kristina Knaack vor Ort für Sie da, freitags in der Zeit von 10.00 – 12.00 Uhr Nasrin Aminianna. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. Falls Sie eine/n Dolmetscher*in benötigen, melden Sie sich gerne unter Tel.: 04121 / 49 16 112.

Pädagogische Beratung von Eltern mit Kindern bis zum Grundschulalter

Ihr Kind lässt Sie keine Nacht in Ruhe durchschlafen oder durchlebt Trotzphasen, denen Sie scheinbar nicht gewachsen sind? Oder Sie haben andere Fragen oder Sorgen, die Sie besprechen möchten? **Maria Wassermann, Erzieherin und systemische Beraterin**, bietet eine persönliche Beratung an und sucht mit Ihnen Lösungen für die vorhandenen Probleme. Terminabsprache nach Vereinbarung über das FBS-Büro. Gebühr: 30 € / 60 Minuten.

Beratung bei Lernproblemen und Verhaltensauffälligkeiten

Für folgende Bereiche können Sie eine Beratung durch **Dr. Miroslawa Britzkow, Pädagogisch-psychologische Beraterin**, in Anspruch nehmen: Lese- und Rechtschreibschwäche, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Selbstorganisation beim Lernen, Strukturierung der Hausaufgaben, oppositionelles Verhalten, Unsicherheit, Ängste, Stress, Teilleistungsstörungen, ADS/ADHS. In der Beratung werden die vorhandenen Schwierigkeiten analysiert und pädagogische Unterstützung, Empfehlungen und individuelle Betreuung angeboten. Die Beratung findet statt: Habichtweg 1, 25337 Elmshorn. Sie können bei Dr. M. Britzkow, Tel.: 04121 / 783 90 einen Termin vereinbaren. Gebühr: 25 €/45 Minuten.

Beratung 16 – 25 Jährige

Dieses Angebot der PERSPEKTIVE richtet sich an 16 bis 25 Jährige und/oder deren Eltern & Angehörige. Ziel ist es, Antworten zu finden auf die vielen Fragen, auf die es erstmal keine Antworten zu geben scheint: *„Zuhause wird es unerträglich · Was gibt es für Möglichkeiten und Voraussetzungen für eine eigene Wohnung? · Meine Eltern trennen sich, was bedeutet das für mich? · Wie kann ich Konflikte lösen oder entschärfen? · Kein Plan für die Zukunft: Was soll ich nur machen?“* usw. Wir wissen nicht alles, können aber vielfach Wege aufzeigen, um Krisen zu beenden. Dies mit einer festen Ansprechpartnerin, in neutralen Räumlichkeiten der Familienbildungsstätte und in vertrauensvoller Atmosphäre, mit offenen Ohren und wertschätzendem Umgang. **Frau Beatrix Grünwald** freut sich auf Ihren Anruf unter 01590 – 10 87 466 oder Ihre Email an: beratung.16-25@perspektive-jugendhilfe.de

Der heiße Draht: Hochbegabung?!

Sie haben Fragen zum Thema „Hochbegabung“ eines Kindes? **Sabine Hofmann** bietet Ihnen eine kostenlose, telefonische Beratung an. Diese Beratung wendet sich an Eltern, aber auch an Erzieher/innen, Lehrer/innen und Interessierte. Frau Hofmann, selbst Mutter hochbegabter Kinder, hat in der FBS über viele Jahre eine Gruppe für die Eltern Hochbegabter geleitet. Sie gibt Tipps und Auskünfte rund um das Thema. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Sabine Hofmann unter der Tel.-Nr. 04121 - 228 40, Mo.-Fr. in der Zeit von 10-14 Uhr (außerhalb der Ferien).

Gesundheit

B074.

Ina Asmus-Brütt
Donnerstag, 09. 11.
FBS, Raum 2
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €

Gesunder Darm – gesunder Mensch

Der Darm ist die Wurzel für Gesundheit und Wohlbefinden

Unsere Gesellschaft plagt sich in erschreckendem Maße mit Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Immunerkrankungen, Allergien, Gicht, Rheuma, Migräne und Krebs. Die Ursachen liegen dabei meist im Stoffwechsel, nämlich in einer gestörten Darmflora und Darmfunktionen, noch verstärkt durch Stress und Bewegungsmangel. Es gibt also gute Gründe sich um den Darm zu kümmern! Ein gesunder Darm besitzt etwa 400 m² Schleimhaut. Zirka dreiviertel unseres Immunsystems sitzen im Darm mit 100 Billionen Bakterien in 500 Arten. Der Darm, das „Bauchhirn“, besitzt gleich viele Nervenzellen wie das Gehirn. Unser Darm produziert das Serotonin, ein Stoff, der für die gute Stimmung, das gute Lebensgefühl und über Melatonin auch für den guten Schlaf sorgt. Wenn dieses System in Schräglage gerät, geht es uns nicht mehr gut. An diesem Abend wird Ina Asmus-Brütt, Heilpraktikerin, Ihnen die Zusammenhänge erklären und einfache Wege zur Darmgesundheit aufzeigen.

B075.

Franziska von Ziehlberg
Mittwoch, 20. 09.
FBS, Raum 1
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €

Atem und innere Balance

Auf gesunde Weise mit dem Atem in Kontakt sein.

Auf gesunde Weise mit dem Atem in Kontakt zu sein, kann eine wundervolle Entdeckungsreise werden. An diesem Abend wird Franziska von Ziehlberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, eine vielfältige Auswahl an Impulsen zum Thema Atem anbieten. Der Abend wird reich an kleinen praktischen Übungen aus verschiedenen Atemlehren, Yoga und aus ihrer Therapie und Coachingpraxis sein. Theoretische Informationen über eine gesunde Atmung und über Möglichkeiten sich mittels des Atems emotional auszugleichen, runden den Abend ab.

**Wir möchten auf tolle Online Angebote
der FBS Wedel und Pinneberg hinweisen.**

Alle Infos dazu finden Sie auf Seite 59

Nicki's
ENERGIE FÜR DEN ALLTAG
Erholungsstübchen

Kosmetik-
behandlung
45,00 €

Mühlenstr. 31
25335 Elmshorn
04121 / 2 77 89 43
kontakt@nickis-erholungsstuebchen.de
www.nickis-erholungsstuebchen.de

Fußpflege
25,00 €

Franziska von Ziehlberg

**Heilpraktikerin
für Psychotherapie**

Systemische Beratung und Therapie
wingwave®-Coaching



Ressourcencoaching – Familie, Schule, Beruf
Burnout · Ängste · Phobien
Psychosomatik · Trauma

Lieth 68 · 25336 Elmshorn · Tel. 04122/403 24 47
Mobil 0170 / 154 43 21 · www.praxis-ziehlberg.de

B076.

Franziska von Ziehlberg
Mittwoch, 27. 09.
FBS, Raum 1
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €

Arbeiten mit dem Vagusnerv

**Balance im Alltag durch Aktivierung
unseres Selbstheilungsnervs**

Der Vagusnerv ist der größte Nerv im parasympathischen Nervensystem und seine Aktivierung wirkt beruhigend auf den Körper. Ist der Vagusnerv stark, können wir uns nach Stress-situationen leichter erholen. Dies kann sich positiv auf unsere Organe (z. B. Herz-Kreislaufsystem und Verdauungssystem), auf unsere Stimmung und unsere Beziehungen auswirken. In diesem Vortrag erhalten Sie ein Grundverständnis über die Wirkungsweise und Bedeutung des Vagusnervs sowie viele kleine alltagstaugliche Anregungen und Übungen zur Aktivierung des Nervus Vagus. Franziska von Ziehlberg ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Systemischer Ausbildung, wingwave®-Coach und Yogalehrerin. In diesen Workshop fließt Ihr Erfahrungsschatz aus der therapeutischen Arbeit, der Körperarbeit und dem Yoga ein.

B077.

Franziska von Ziehlberg
Mittwoch, 04. 10.
FBS, Raum 1
19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 12 €

Aus dem Herzen handeln

...und der Weg dahin.

Macht es einen Unterschied, ob wir aus dem Verstand oder dem Herzen handeln? Was geschieht mit unseren Gefühlen, wenn unser Herz immer mehr zum Impulsgeber unserer Handlungen wird? Welche Bedeutung hat unser Herz für unser emotionales Wohlbefinden? Wenn wir unser Herz verschlossen haben, wie können wir es wieder für das Leben, uns selbst und unsere Mitmenschen öffnen? In diesem Vortrag werden Sie auf mehreren Wegen an Herzensfragen herangeführt. Der Vortrag wird mit kleinen lebenspraktischen Übungen angereichert sein. Franziska von Ziehlberg ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Systemischer Ausbildung, wingwave®-Coach und Yogalehrerin. In diesen Workshop fließt Ihr Erfahrungsschatz aus der therapeutischen Arbeit, der Körperarbeit und dem Yoga ein.

Installationen

Neu + Altbau

E-Check +++ Alarmanlagen

Solarstrom +++ Hausgeräte

Kundendienst aller Fabrikate

EDV-Netzwerke +++ Stromspeicheranlagen

MEISTERBETRIEB

ELEKTRO-FELDT

G
m
b
H

**Strom
aus der Sonne**

**Solarstromanlagen
rechnen sich**



Mo.-Do. 7.30-17.00 Uhr • Fr. 7.30-16.00 Uhr

Gärtnerstraße 10 • 25335 Elmshorn • Tel. (0 41 21) 1 01 79
www.elektro-feldt.de

B078.

Brigitte von Werder-Geiger

Freitag, 17. 11.

Kindergarten Dünenweg e.V.

Dünenweg 19

18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 38 €

(inkl. Materialkosten)

Die Waldapotheke

Gesund durch den Winter mit der Kraft der Bäume

Die kalte Jahreszeit und damit die Erkältungszeit steht vor der Tür. Und da heißt es für uns: Willst Du gesund bleiben, dann suche den Wald! Denn der Wald ist die älteste Apotheke der Welt. Die Heilwirkung von Früchten, Blättern, Rinde und Co. sind seit der Antike bekannt. Viele dieser Mittel aus der Wald-Apotheke brauchen sich hinsichtlich ihrer Wirkung nicht hinter synthetische hergestellten Medikamenten „zu verstecken“. Sie sind sogar meist besser verträglich und erzielen bessere Erfolge. Laßt uns diesen Wissensschatz wieder heben! Lernen Sie in diesem Workshop einfache Rezepte für wirksame Produkte kennen und zubereiten. **Mitzubringen:** Kleine Döschen und Fläschchen für die zubereiteten Produkte.

B079.

Sascha Krüger

Donnerstag, 23. 11.

FBS, Raum 4

18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 44 €

Tiefenentspannung

Blockaden sanft lösen

Bei der Tiefenentspannung inkl. Blockadenlösung gibt Sascha Krüger, Hypnotiseur und Psychologischer Berater mit der Hypnose dem Unterbewusstsein die Möglichkeit, tief in unserem Inneren verankerte negative Erfahrungen, sowie aufgestaute Emotionen aufzulösen. Durch die Loslösung der Blockaden bekommt Ihr Unterbewusstsein die Chance, Lösungswege für die unterschiedlichsten Lebenssituationen zu finden. Zeitgleich erzielen wir einen erholsamen Zustand, der sich positiv auf viele Bereiche des Lebens auswirken kann, wie z.B. Schmerzminderung, verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit, ein besseres Ein- und Durchschlafverhalten, sowie vieles mehr. Bitte beachten Sie, dass Schwangere, sowie Personen mit schweren Herz-Kreislaufproblemen besondere Hypnosetechniken benötigen und in diesem Kurs nicht berücksichtigt werden können. **Mitzubringen:** Kissen, Wolledecke.

Ich bin für Sie da!

lumina
Steuerberatung

Sylvie Sandmann

Einkommensteuer schon fertig?

Das Jahr endet und Sie müssen noch Ihre Steuererklärung machen? Sie vermieten und wünschen sich professionelle Beratung, was Sie versteuern müssen und was Sie absetzen können?

Allen unseren Kunden bieten wir einen Service, der weit über den üblichen Standard hinausgeht. Seit über 30 Jahren beraten wir kleine & mittlere Unternehmen und Privatpersonen in allen Steuerbelangen.

Hainholzer Damm 54
25337 Elmshorn

Telefon 041 21/720 02
www.lumina-steuerberatung.de

B080.
Sascha Krüger
sonntags, 17. 09. + 01. 10.
FBS, Raum 4
je 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 80 €

Gewichstreduktion durch Hypnose
Mit Hypnose unterstützend gegen die Pfunde

Ein paar Pfunde sollen purzeln, aber Diät und Sport hat nicht geholfen? Gerne unterstützt Sie Sascha Krüger, Hypnotiseur und Psychologischer Berater, mit der Hypnose beim gesunden Abnehmen. Der freie Wille und der eigene Wunsch abnehmen zu wollen, muss jedoch vorhanden sein, denn basierend auf dieser Grundlage kann unser Unterbewusstsein fast jede Veränderung bewirken und hilft, gesundes Essen den Dickmachern vorzuziehen. Bitte beachten Sie, dass Schwangere sowie Personen mit schweren Herz-Kreislaufproblemen besondere Hypnosetechniken benötigen und in diesem Kurs nicht berücksichtigt werden können. **Mitzubringen:** Kissen, Wolldecke.

B081.
Sascha Krüger
sonntags,
19. 11. + 03. 12.
Weiteres Kurs-Nr. B080.

Gewichstreduktion durch Hypnose
Mit Hypnose unterstützend gegen die Pfunde
Angebot siehe Kurs-Nr. B080.

B082.
Sascha Krüger
sonntags,
17. 09. + 01. 10.
FBS, Raum 4
je 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr: 80 €

Rauchentwöhnung mit Hypnose
Mit Hypnose unterstützend gegen das Rauchen

Welcher Raucher kennt es nicht, diesen inneren Drang nach der nächsten Zigarette, den Versuch aufzuhören, der nach ein paar Stunden kläglich scheitert. In der heutigen Zeit kommt auch das Thema Geld hinzu. Rauchen ist einfach teuer und natürlich nicht gesund. Gerne unterstützt Sie Sascha Krüger, Hypnotiseur und Psychologischer Berater, mit der Hypnose, den Status Nichtraucher zu erlangen. Es muss jedoch bei Ihnen der freie Wille und der eigene Wunsch vorhanden sein, mit dem Rauchen aufzuhören, denn basierend auf dieser Grundlage kann unser Unterbewusstsein fast jede Veränderung bewirken. Bitte beachten Sie, dass Schwangere sowie Personen mit schweren Herz-Kreislaufproblemen besondere Hypnosetechniken benötigen und in diesem Kurs nicht berücksichtigt werden können. **Mitzubringen:** Kissen, Wolldecke.

B083.
Sascha Krüger
sonntags,
19. 11. + 03. 12.
Weiteres Kurs-Nr. B082.

Rauchentwöhnung mit Hypnose
Mit Hypnose unterstützend gegen das Rauchen
Angebot siehe Kurs-Nr. B082.

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Sollten Sie an dem Kurs nicht – wie geplant – teilnehmen können, bitten wir **sieben Tage vor Kursbeginn** um Ihre **schriftliche** Abmeldung. Andernfalls müssen wir Ihnen die volle Kursgebühr berechnen. Das Fernbleiben von Veranstaltungen gilt **nicht** als Abmeldung.

Familien für Kinder in Not gesucht!

Eine schwere Krankheit, eine handfeste Ehekrise, Vernachlässigung oder psychische Probleme - es gibt verschiedene Gründe, warum ein Kind plötzlich nicht mehr zu Hause bleiben kann.

In solchen Situationen bieten Bereitschaftspflegefamilien einen Ort, an dem diese Kinder Sicherheit, Verständnis und Geborgenheit finden. Solange, bis sie in ihre Familien zurückkehren können oder ein neuer Lebensmittelpunkt für sie gefunden wurde.

Jetzt informieren!

Die Koordination der Bereitschaftspflege erreichen Sie unter: 04121 262 85 96 oder per Mail: bereitschaftspflege@perspektive-jugendhilfe.de

Die nächsten Informationsabende (Gärtnerstr. 4 in Elmshorn)

20.09. und 15.11.2023, 19.00 Uhr

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.perspektive-jugendhilfe.de/bereitschaftspflege

Gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH



Sport und Bewegung

B084.

Sabrina Sommer

Rio Soggia

**donnerstags, ab 07. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Kaltenweide
Amandastraße 42
16.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: je 70 €**

Psychomotorik: Erste Schritte in der Turnhalle Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und je einem Elternteil

Die frühe Kindheit gilt als eine Phase der größten Lernfähigkeit: Kinder lernen, indem sie sich selbst mit allen ihren Sinnen spüren, ihren Körper wahrnehmen und Körpergrenzen erleben. Diese Elemente verhelfen dem Kind dazu, sich aktiv mit sich und seiner Umwelt auseinanderzusetzen. Ein sicherer Umgang mit sich ermöglicht es dem Kind, Wagnisse und Herausforderungen anzunehmen. Es wird selbstsicherer, offener und mutiger. In dieser psychomotorischen Bewegungsstunde

haben die Kinder die Möglichkeit, ausreichend sinnliche Erfahrungen zu machen, die für ihre weitere kognitive, motorische und soziale Entwicklung förderlich sind. Es werden verschiedene Bewegungsstationen aufgebaut und unterschiedliche Materialien zur Verfügung gestellt. Die Kinder agieren **selbstbestimmt** und **freiwillig** in ihrem persönlichen Tempo. Die Begleitperson unterstützt das Kind dabei und kann auch gerne selbst aktiv werden. **Mitzubringen:** Gymnastikschuhe, bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk.

B085.

Sabrina Sommer

Rio Soggia

**donnerstags, ab 07. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Kaltenweide
Amandastraße 42
17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: je 70 €**

Psychomotorik: Kinder kommen in Bewegung Für Mädchen und Jungen von 5 bis 9 Jahren

Toben, rennen, klettern, balancieren – Kinder müssen sich ausprobieren, ihre körperliche Kraft spüren und ihre Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern. Nur so können sie ihre Möglichkeiten kennenlernen, ihre Grenzen erfahren und damit ihre Persönlichkeit entwickeln. In dieser psychomotorischen Bewegungsstunde erhalten die Kinder vielfältige Möglichkeiten sich auszuprobieren. Es werden unterschiedliche Bewegungsstationen aufgebaut und verschiedene Materialien eingesetzt, die zum Springen, Rollen, Balancieren oder Klettern anregen und dabei alle Sinne mobilisieren. Die Kinder werden ermutigt und unterstützt, agieren aber in ihrem eigenen Tempo. Und sie entscheiden, welche Angebote sie nutzen möchten. **Die Eltern können während der ersten Stunde dabei bleiben.**

Mitzubringen: Gymnastikschuhe, bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk.

Für diese Angebote können Sie sich jederzeit anmelden.

**DIRK & STEFAN
WEITZEL GbR**

Kfz-Meisterbetrieb

Dorfstraße 12 · 25337 Seeth-Ekholt

Tel. 0 41 21 / 7 18 60 · info@autoservice-weitzel.de

www.autoservice-weitzel.de

B086.

Tanja Dielewicz
Samstags, ab 09. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Anne-Frank-
Gemeinschaftsschule
Binsengeweg 1
16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: je 50 €

Kids in Action

Eltern-Kind-Turnen von 2 bis 4 Jahren

Toben, klettern und springen machen jedem Kind Spaß und hier gibt es genug Platz dafür!! In sicherer Umgebung können die Kids ihre eigenen Kräfte ausprobieren und etwas Neues wagen. Durch abwechslungsreiche Geräte und Materialien werden alle Sinne geschult, Bewegungsabläufe gesichert und die eigenen Körpergrenzen bewusst wahrgenommen. Jedes Kind turnt in seinem eigenen Tempo, mit einer Begleitperson an seiner Seite. Es hat so die Chance, spielerisch und ohne

Druck, ein besseres Körpergefühl und eine bessere Selbsteinschätzung zu entwickeln. **In den Ferien wird pausiert.** **Mitzubringen:** bequeme Kleidung und ein Getränk. Die Kinder turnen barfuß, für die Erwachsenen sind Turnschuhe sinnvoll.

B087.

Alfons Hempel
sonntags, ab 09. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Anne-Frank-
Gemeinschaftsschule
Binsengeweg 1
11.45 – 12.45 Uhr
Gebühr: je 50 €

Hobby Horsing

Für Kinder ab 4 Jahre

Hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Du kannst dich um dein Steckenpferd kümmern wie um ein lebendiges Pferd. Du kannst deinem Pferd einen tollen Namen geben und bei uns in der Sporthalle tolle Übungen machen. Reite einfach los, ob im Trab oder im Galopp. Du kannst auch zusammen mit deinem Pferd über kleine oder große Hürden springen, wie in einem richtigen Parcours. Freue dich auf ein lustiges Abenteuer mit deinem Steckenpferd. **In den Ferien wird pausiert.** **Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Für diese Angebote können Sie sich jederzeit anmelden.

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Elmshorner Sportverein e.V. statt.



Gebr. Pries **Dachdeckerei GmbH**

Neu- und Umdeckungen · Fassadenverkleidungen
Flachdacharbeiten · Bauklempnerei · Zimmerarbeiten

Sandkamp 37 · 25368 Kiebitzreihe

Tel. 0 41 21/55 10 · Fax 0 41 21/55 41 · mobil 0171-260 15 02

info@dachdeckerei-pries.de · www.dachdeckerei-pries.de

B088.
Alfons Hempel
dienstags, ab 05. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle KGSE
Ramskamp 1a
19.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: je 50 €
jedes weitere
Familienmitglied 30 €

Badminton am Dienstag

Für alle ab 12 Jahre

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne Badminton spielen möchten, ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Der Spaß am Spiel und das Spieltraining stehen im Vordergrund. Auch kurze Technikeinlagen wie z.B. Grundschiessarten oder Lauftechnik auf dem Feld sind Bestandteil des Angebots. Wir passen uns individuell dem Leistungsstand jedes Einzelnen an, um für alle größtmöglichen Spielspaß zu gewährleisten. Ein sportliches Angebot für die ganze Familie. Schläger und Bälle sind in ausreichender Zahl vorhanden. **In den Ferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

B089.
Alfons Hempel
Njud Rettich
sonntags, ab 10. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle KGSE
Ramskamp 1a
10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: je 50 €
jedes weitere
Familienmitglied 30 €

Gemeinsam Badminton spielen

Für die ganze Familie

Gemeinsam Sport treiben – das bringt Spaß! Für Badminton sind keine Vorkenntnisse erforderlich, denn in diesem Kurs werden alle wichtigen Techniken erlernt. Trainiert werden die Grundschiessarten wie Clear (lang gespielter Ball), Drop (kurz hinter Netz gespielter Ball), Smash (Angriffsball), Smashabwehr (einen Schmetterball abwehren), Aufschläge sowie verschiedene Lauftechniken. Die Wünsche der Teilnehmer*innen werden gern berücksichtigt. Für jüngere Kinder gibt es ein Kinderturnangebot in der Turnhalle der Hainholzer Grundschule. **In den Ferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

B090.
Ulrike Schmidt
sonntags, ab 10. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Anne-Frank-
Gemeinschaftsschule
Binsenberg 1
16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: je 50 €
jedes weitere
Familienmitglied 30 €

Einrad fahren

Für Familien, Einzelpersonen und alle ab 5 Jahre

Einrad fahren macht Spaß! Neben der idealen Schulung des Gleichgewichts und der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie der Körperhaltung, schult dieser Sport die Konzentration und das reaktive Handeln. Dies kann in unserem hektischen Alltag für den perfekten Ausgleich sorgen und was ist schöner, als das zusammen mit der Familie zu erfahren? Diese Sportart ist eine hervorragende Möglichkeit eine tolle Zeit miteinander zu verbringen und sich, ganz nebenbei, fit zu halten. Einräder werden für die Kurszeit zur Verfügung gestellt. **In den Ferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Elmshorner Sportverein e.V. statt.

B091.
Ulrike Schmidt
Melanie Schmelzer
sonntags, ab 10. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Anne-Frank-
Gemeinschaftsschule
Binsenweg 1
13.15 - 14.15 Uhr
Gebühr: je 50 €
jedes weitere
Familienmitglied 30 €

Rhönrad für Kinder und Erwachsene
von 130 bis 170 cm Körpergröße

Möchtest du die Welt um dich herum mal aus einer anderen Perspektive sehen? Du liebst das außergewöhnliche? Wer den Alltag auf den Kopf stellen und einmal alles aus einem völlig neuen Blickwinkel sehen will, sollte es mal mit Rhönradturnen versuchen. Man steigt in das Rhönrad, die Füße stecken in Lederbindungen, die Hände fassen an die Griffe - ... und schon geht's rund. Zumindest der Anfang ist so einfach. **In den Ferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Die FBS löst Ihre Bildungskarte ein
für „die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben“.

Wir beraten Sie gern und helfen Ihnen bei der Antragstellung.
Kommen Sie einfach vorbei.



**Einbau- Groß-
und Kleingeräte**

Elektromaterial, Zubehör

Spitzenberatung

Kundendienst

Elektroinstallation
Elektrofachgeschäft

P www.elektro-kelting.de

Elmshorn · Geschwister-Scholl-Str. 12

☎ 0 41 21 / 8 17 24



Wir bieten Euch bürgerliche Küche
– modern und frisch –
serviert in stilvollem Ambiente

unsere Öffnungszeiten
 Dienstag bis Samstag 17.30 - 22.00 Uhr
 Küche bis 21.30 Uhr

Änderungen vorbehalten weitere Infos auf unserer Homepage

Lornsenstraße 54 · Elmshorn
Tel. 04121/3009
www.kantino-elmshorn.de

B092.

Alen Elkasovic
samstags, ab 09. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Anne-Frank-
Gemeinschaftsschule
Binsengeweg 1
11.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: je 50 €
jedes weitere
Familienmitglied 30 €

Kickboxen mit Alen

Für Kinder ab 6 Jahre und Erwachsene

Das Ziel von diesem Kurs ist es, das Selbstwertgefühl der Teilnehmer*innen zu steigern. Schüler*innen sollen sich bei einem Angriff gut verteidigen können. Trainiert werden z. B. die Grundlagen der Beinarbeit, Schattenboxen und viele weitere Techniken. Außerdem wird Koordination, Kondition und Kraft trainiert. **Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. In den Ferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Für dieses Angebot können Sie sich jederzeit anmelden. In den Ferien wird pausiert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Elmshorner Sportverein e.V. statt.

B093.

Jane Langfeldt
montags, ab 18. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 60 €

Power Kids

Für Kids von 4 bis 7 Jahren

Das Vie Vitale bietet mit diesem Angebot einen Mitmach-Mix seiner besten Kurse für alle Kids ab 4 Jahren! Mit viel Spaß, Abenteuer, Bewegung und Musik für die Kleinen und Großen erwartet die Kids jede Woche ein neues sportliches Highlight! Ob kleine und große Spiele, beim Hobby Horsing oder auf dem Trampolin, an der Trommel oder in einem Hindernisparcours zur

Musik - bei viel Bewegung wird sowohl Koordination und Motorik als auch Teamwork gefördert. Bei gutem Wetter auch mal OUTDOOR! **Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Vie Vitale des EMTVs statt.



Die Fahrradbörse

...der bessere Service für's Rad!

Langelohe 65 • 25337 Elmshorn

Tel. 0 41 21/7 64 63 • Fax 0 41 21/7 35 06

info@die-fahrradboerse.de • www.die-fahrradboerse.de

B094.
Alexandra Großhaus
mittwochs, ab 20. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: 60 €

Jumping Kids

Ab 4 Jahre

Hier dreht sich alles rund ums Trampolin und das macht einfach gute Laune! Hüpfen in Verbindung mit Musik begeistert Groß und Klein und fördert Kondition, Koordination und Konzentration. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk.

B095.
Stefanie Andresen
montags, ab 18. 09.
15.00 – 15.45 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B094.

Jumping Kids

Ab 6 Jahre

Angebot siehe Kurs-Nr. B094.

B096.
Stefanie Andresen
montags, ab 18. 09.
16.00 – 16.45 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B094.

Jumping Teens

Ab 10 Jahre

Angebot siehe Kurs-Nr. B094.

B097.
Niklas Theege
Colja Raube
mittwochs, ab 20. 09.
4 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: 60 €

Mountain Biken

Ab 12 Jahre

Ein 4-Wochen-Kurs, bei dem die Jugendlichen wichtige Mountainbike Techniken, wie z.B. Bremsen, Schalten, Hindernisse überwinden u.v.m., erlernen. Der Kurs findet 3x auf dem EMTV-Gelände statt. Hier gibt es verschiedenen Gelände-Möglichkeiten (Treppen, Böschungen) und auch Klein-Materialien (wie z.B. Paletten o.ä.), die für ein abwechslungsreiches und spielerisches Fahrtraining genutzt werden. Die 4. und letzte Trainingseinheit ist eine Tour im Umkreis von Elmshorn. Mountain-Bikes und Bike-Helme werden zur Verfügung gestellt. **Bitte bei Anmeldung die Körpergröße angeben. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk.

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Vie Vitale des EMTVs statt.



SH  **Schleswig-Holstein**
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh.kursportal.info
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

B098.
Margitta Weber
dienstags, fortlaufend
je 9 Veranstaltungen
Gymnastikhalle
Boje-Steffen-Gem.-Schule
Koppeldamm 50
15.30 – 16.45 Uhr
Gebühr: je 120 €

***Wirbelsäulengymnastik am Dienstag**
Für einen stabilen und beweglichen Rücken

Wirbelsäulengymnastik kräftigt den Rücken, festigt Bauch, Beine und Po, lindert Rückenbeschwerden, beugt Osteoporose vor und entlastet Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Die rüchenschonenden Übungen, die verbunden sind mit **Pilates-Elementen**, werden bewusst und konzentriert im Zusammenwirken mit einer intensiven Atmung durchgeführt. Jede Stunde schließt mit einer wohltuenden Entspannungseinheit ab. **Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mitzubringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen.

B099.
Margitta Weber
mittwochs, fortlaufend
je 9 Veranstaltungen
Sporthalle Kaltenweide
Amandastraße 42
17.30 – 18.45 Uhr
19.00 – 20.15 Uhr
Gebühr: je 120 €

***Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch**
Für einen stabilen und beweglichen Rücken
Angebot siehe Kurs-Nr. B098.

* Für die Wirbelsäulengymnastik übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen 80% der Kursgebühren mind. 1x pro Jahr. Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach.

...günstig fürs Kfz !



Inh. Michael Gabriel

Elmshorn
Hamburger Str. 182
☎ 0 41 21 - 8 27 19

Mo-Fr 8 - 18 Uhr
Sa 9 - 12 Uhr

B100.

Tanja Dielewicz
dienstags, ab 05. 09.
wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen
Sporthalle Anne-Frank-
Gemeinschaftsschule
Binsengeweg 1
20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: je 60 €

Fitnessstraining am Dienstag**Fit und straff mit Spaß**

Fit sein bedeutet, sich im Alltag wohlfühlen. An diesem Kurs kann jeder unabhängig von Alter und körperlichem Befinden teilnehmen. Durch die gezielten und individuell angepassten Übungen wird der Körper trainiert und der gesamte Organismus aktiviert. Die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und das geistige Wohlbefinden kann sich verbessern. Bestehende muskuläre Verkürzungen, Fehlbewegungen und Fehlhaltungen, die zu Schmerzen führen, können gelindert und sogar auskuriert werden. Die Teilnehmer*innen können ihre frühere Flexibilität wiedererlangen und Volkskrankheiten wie z.B. Hexenschuss oder Taubheitsgefühl in Füßen und Händen können vorgebeugt werden. **Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Mineralwasser.

B101.

Tanja Dielewicz
samstags, ab 09. 09.
17.00 - 18.00 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B100.

Fitnessstraining am Samstag**Fit und straff mit Spaß**

Angebot siehe Kurs-Nr. B100.
Zusätzlich wird am Samstag eine kostenlose Kinder-
sportbetreuung für Kinder ab 6 Jahren angeboten.

Eine Anmeldung für die Kurse ist jederzeit möglich. In den Ferien wird pausiert.
Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Elmshorner Sportverein e.V. statt.

B102.

Lili Torres Portuondo
montags, ab 18. 09.
08.30 - 09.15 Uhr oder
montags, ab 18.09.
19.35 - 20.20 Uhr
Stefanie Andresen
donnerstags, ab 21. 09.
18.00 - 18.45 Uhr

Zumba-Fitness**Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

je 8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
Gebühr: je 80 €

Tanz und Fitness im Latin Style: Fun + easy to do! Ein Total-Body-Workout, das in die Beine geht, die Hüften schwingen lässt und den ganzen Körper zum Tanzen bringt. **In den Ferien kann pausiert werden.** **Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Vie Vitale des EMTVs statt.

Bitte beachten Sie unsere verschiedenen
Beratungsangebote auf Seite 34.

B103.

Andrea Maik
freitags, ab 22. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
09.20 – 10.05 Uhr
Gebühr: 80 €

B104.

Vie Vitale Team
samstags, ab 23. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
10.10 – 10.45 Uhr
Gebühr: 80 €

B105.

Ulrike Mayer
mittwochs, ab 20. 09.
8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
10.35 – 11.35 Uhr
Gebühr: 80 €

B106.

Stefanie Andresen
montags, ab 20. 09.
17.50 – 18.35 Uhr oder
donnerstags, ab 23. 09.
08.15 – 09.00 Uhr
je 8 Veranstaltungen
Vie Vitale
Koppeldamm 1
Gebühr: je 80 €

Bauch, Beine, Po**Das Feierabendworkout**

Der Klassiker unter den Fitnesskursen. Kräftigung und Straffung für Bauch, Beine und Po. **In den Ferien kann pausiert werden. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Fatburner**Schwitzen statt Couchen**

It's Power-Time. Alles, was Dich ins Schwitzen bringt, den Puls in die Höhe treibt und den Stoffwechsel effektiv anregt. Los geht's! **In den Ferien kann pausiert werden. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Indoor – Cycling**Fitness auf dem Fahrrad**

Indoor-Fahrrad fahren in der Gruppe zu motivierender Musik. Das sorgt nicht nur für einen hohen Kalorienverbrauch und trainiert das Herz-Kreislauf-System, sondern bringt auch super viel Spaß!! **In den Ferien kann pausiert werden. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Jumping Easy**Cardio-Workout auf dem Trampolin**

Das effektive und gelenkschonende Cardio-Workout auf dem Trampolin. Mitreißende Beats, Energie spüren, Spaß haben und dabei auch noch ganz viele Kalorien verbrennen. Das ist das Jumping! **In den Ferien kann pausiert werden. Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Mineralwasser.

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Vie Vitale des EMTVs statt.

Entspannung für Körper und Geist

B107.

Annika Lukat
Montag, 16. 10.
FBS, Raum 4
13.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 8 €

Stärke deine Leuchtkraft mit Kinderyoga **Für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

Im Kinderyoga können wir reisen, ohne unsere Koffer packen zu müssen! Ich freue mich, zusammen mit Dir spannende Yogareisen in ferne Länder zu machen. Ganz nebenbei kann Bewegungsfreude, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden und auch das Selbstvertrauen kann gestärkt werden. Am Ende jeder Einheit werden wir zusammen bei einer Traumreise am Strand unter Palmen oder im Dschungel in der Hängematte entspannen. Egal, ob schon Kinderyogaerfahrene oder Kinderyogaentdecker*in, ich freue mich auf die Stunde mit Dir. **Mitzubringen:** Woldecke, Kissen, Getränk.

B108.

Annika Lukat
Montag, 23. 10.
FBS, Raum 4
13.00 – 14.00 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B107.

Stärke deine Leuchtkraft mit Kinderyoga **Für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

Angebot siehe Kurs-Nr. B107.

B109.

Annika Lukat
Montag, 16. 10.
FBS, Raum 4
14.15 – 15.15 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B107.

Stärke deine Leuchtkraft mit Kinderyoga **Für Kinder von 7 bis 9 Jahren**

Angebot siehe Kurs-Nr. B107.

B110.

Annika Lukat
Montag, 23. 10.
FBS, Raum 4
14.15 – 15.15 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B107.

Stärke deine Leuchtkraft mit Kinderyoga

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Angebot siehe Kurs-Nr. B107.



B111.

Jessie Soggia

Sonntag, 17. 09.

FBS, Raum 4

10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 24 €

1 Erw. + 1 Kind

jede weitere Person 5 €

Familienyoga

Achtsame Zeit miteinander

In diesen 2 Stunden ist der Fokus darauf gerichtet, einen Raum für das Miteinander zu schaffen; auf freudige und spielerische Weise achtsame Zeit, gemeinsam zu verbringen. Wir praktizieren Yoga mit Spaß, Bewegung, Partnerübungen, Stille, gemeinsamen Körperübungen, Geschichten, Malen, Klängen, Massagen und weiteren Elementen. **Mitzubringen:** Wolldecke, kleines Kissen, Buntstifte, Getränk.

B112.

Jessie Soggia

Samstag, 18. 11.

FBS, Raum 4

15.00 – 17.00 Uhr

Weiteres Kurs-Nr. B111.

Familienyoga

Achtsame Zeit miteinander

Angebot siehe Kurs-Nr. B111.

B113.

Jessie Soggia

dienstags, ab 05. 09.

**wöchentlich, fortlaufend
je 10 Veranstaltungen**

FBS, Raum 4

18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: je 110 €

Wochenglück mit Yoga

Achtsame Zeit für mich

Immer wieder mache ich in meiner Yogapraxis die Erfahrung, dass mich Yoga lebendig und energiegeladen fühlen lässt. Ich nehme mich entspannter und friedvoller wahr und begegne dem Leben mit Freude. Dieser Kurs zeichnet sich durch einen modernen, besonders vielseitigen Hathayogastil aus. Dieser hat klare Ausrichtungsprinzipien und eine herzöffnende Wirkung, ist methodisch klar erschlossen und durchdrungen von pulsierender Lebendigkeit. Mit meinen präzisen Ansagen und meiner aktiven Aufmerksamkeit orientiere ich mich am tatsächlichen Geschehen in der Gruppe. Es gibt keine festen Abfolgen, da es mir wichtig ist immer wieder neue kreative Impulse zu setzen, die Dich auf Deinem Yogaweg weiter bringen. Ich freue mich auf Dich. **Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mitzubringen:** Decke, flaches Kissen für den Kopf, bequeme Kleidung, Getränk.

B114.

Kati Schlund

montags, ab 04. 09.

13 Veranstaltungen

FBS, Raum 4

19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 130 €

Tai Chi

Fit und entspannt mit Übungen aus dem Reich der Mitte

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst und hat seine Wurzeln in der weichen Kampfkunst, wird aber heute vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung ausgeübt. Alle Bewegungen werden langsam, fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Tai Chi hat eine ganzheitliche Wirkung auf die Gesundheit, dient ausgleichend und führt zur Steigerung des Wohlbefindens. Durch die ruhigen Bewegungsabläufe der Tai Chi Formen werden Muskeln, Sehnen, Gelenke schonend gestärkt und die Übenden erreichen einen gelassenen, ruhigen, zentrierten Zustand. Nicht ohne Grund wird Tai Chi auch als Meditation in Bewegung genannt. **Nach Absprache mit der Dozentin kann jederzeit in den Kurs eingestiegen werden. Mitzubringen:** Getränk, bequeme Kleidung, flache Turnschuhe.

B115.
Franziska von Ziehlberg
montags, ab 04. 09.
6 Veranstaltungen
Liether Wald - Rosengarten,
beim Unterstand „Pilz“
15.30 - 16.15 Uhr
Gebühr: 48 €

besonderen Rahmen für die Übungen, eingebunden in die wohltuende Energie des Waldes.
Mitzubringen: Getränk, dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Qi Gong im Park
Entspannt in den Abend

Inmitten von Bäumen Energie tanken für den Tag - ein Erlebnis für alle Sinne. Aktivierende Aufwärmübungen werden kombiniert mit einer Qi Gong Reihe, die mit fließenden Bewegungsabläufen den Geist zentrieren, den Körper auf sanfte Weise beleben und den Atem vertiefen kann. Genießen Sie zusammen mit Franziska von Ziehlberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, den

B116.
Franziska von Ziehlberg
montags, ab 06. 09.
09.30 - 10.15 Uhr
Weiteres Kurs-Nr. B115.

Qi Gong im Park
Entspannt in den Tag
Angebot siehe Kurs-Nr. B115.



Weinhaus Grönland

Feine Weine
aus ökologischem Anbau

MICHAEL PINETZKI
 GRÖNLAND 13
 25358 SOMMERLAND
 TELEFON 04126/26 28
 FAX 04126/39 45 96

WWW.WEINHAUS-GROENLAND.DE
 INFO@WEINHAUS-GROENLAND.DE

Geöffnet: Freitag 14 - 19 Uhr
 Samstag 10 - 13 Uhr
 und nach Vereinbarung



EINE
CLEVERE
IDEE

...kostenlos!

**UNSER SERVICE
FÜR IHRE
GESUNDHEIT**

APOTHEKER JÖRG HOFFMANN
 freecall 0800 - 0 02 22 41



Königstrasse 32
 25335 Elmshorn

natürlich gesund!



Wedenkamp 22b
 25335 Elmshorn

natürlich gesund!

Die FBS weist auf folgende Veranstaltungen der VHS hin:

Grundkurs Heimwerken für Frauen

In diesem Kurs werden Sie in den wichtigsten handwerklichen Tätigkeiten, verschiedenen Materialien, diverse Reparatur- und Instandsetzungsmöglichkeiten, Werkzeugen und Befestigungsmittel unterrichtet. Auch werden die Teilnehmerinnen in der Beurteilung zu beauftragender Handwerker und Fachfirmen geschult. Der Kurs besteht aus 5 Stunden Theorie und 3 Stunden Praxis.

Kurs: 232-1150 **Termin:** Sa., 23.09.2023 **Zeit:** 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Elmshorn, Reiterhof Dose-Dibbern, Fuchsberger Allee 15

Dozent: Rico Schmidt **Entgelt:** € 124,80 inkl. Materialien, Snacks und Getränke

"Herbstzeit = Pflanzzeit", Tipps und Tricks für gutes Gelingen

Für die meisten Gartenpflanzen ist der Herbst die ideale Pflanzzeit, denn der Boden ist feucht und sommerwarm und die volle Pflanzenvielfalt steht zur Verfügung. Wie welche Pflanzen für einen guten Start am besten gesetzt, ggf. geschnitten und gedüngt werden, wird in diesem Seminar besprochen und gezeigt. Es wird eingegangen auf die verschiedenen Pflanzenarten im Garten und auf die Reaktion auf Schnitt-Maßnahmen. Die Kursleitung ist ausgebildete Gärtnerin und bietet im Kurs auch Raum für Austausch und Fragen zu den individuellen Pflanzprojekten der Teilnehmer*innen.

Kurs: 232-1140 **Termin:** Mi., 06.09.2023 **Zeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Elmshorn, VHS-Haus, Raum 107 **Dozentin:** Christina Kulp **Entgelt:** € 12,- / ermäßigt: € 6,-

Aus.Zeit! Für mich *Mit Achtsamkeit zu innerer Balance*

Die Weltgesundheitsorganisation erklärte Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die Praxis der Achtsamkeit kann uns Wege aus den täglichen Herausforderungen des Lebens aufzeigen. In diesem Kurs lernen Sie die 4 Effekte der Achtsamkeit kennen, die formale und informelle Praxis. Achtsamkeit ist keine Technik, sondern vielmehr eine Lebensweise. Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Trinken.

Kurs: 232-4401 **Termine:** Mi., 15.11.2023 bis Mi., 20.12.2023 **Zeit:** 18.00 - 19.30 Uhr

Dauer: 6 Termine **Ort:** Elmshorn, VHS-Haus, Raum 015

Dozent: Britta Mohr-Rothe **Entgelt:** € 59,- / ermäßigt: € 32,-

Schlank und fit mit gesunden Fetten

Fett wurde in den letzten Jahrzehnten als das „böse“ Nahrungsmittel dargestellt. Vor allem vor Cholesterin sollte man sich schützen, wenn man gesund und schlank sein will. Aber ist das wirklich so? In diesem Vortrag geht es darum, welche Wirkung Fette auf den Organismus haben und warum richtiger Fettkonsum sogar gesundheitsfördernd ist. Optional kann ein Fettsäureanalyse -Test dazu bestellt werden (€ 68,-).

Kurs: 232-4445 **Termin:** Di., 07.11.2023 **Zeit:** 18.00 - 20.00 Uhr **Ort:** Elmshorn, VHS-Haus, Raum 107

Dozent: AniBa Nowak **Entgelt:** € 14,70 / ermäßigt: € 7,30

Anmeldungen bitte über die VHS Elmshorn: Telefon: 04121 / 231 306
E-Mail: vhs@elmshorn.de oder vhs-elmshorn.de



Hier findet Ihr

 alle Zeiten

Simon Wrage
Fahrerschule
www.fahrerschule-wrage.de

Steige ein in die Welt des Fahrens & entdecke die Freiheit auf vier Rädern!

Unsere Fahrerschule begleitet dich auf dem Weg zur Unabhängigkeit. Mit modernsten Fahrzeugen und individueller Betreuung bringen wir dir die Grundlagen des Fahrens bei und machen dich zum Profi. **Melde dich noch heute an und tauche ein in die aufregende Welt des Fahrens.**

In unseren Filialen in Barmstedt, Horst, Kiebitzreihe, Klein Nordende und Elmshorn finden wir für jeden die passende Schulung.

Fahranfänger? Auffällig geworden? ASF-Kurse gibt es bei uns



25355 Barmstedt Mühlenstraße 22 Tel.: 04123 / 66 98	25358 Horst Ernst-Barlach-Str. 2a Tel.: 04126 / 26 44	25368 Kiebitzreihe Hauptstr. 3 Tel.: 04121 / 64 24 25	25336 Klein-Nordende Dorfstraße 132 Tel.: 04121 / 49 17 59	25335 Elmshorn Mühlendamm 2 Tel.: 04121 / 579 79 96
---	---	---	--	---

www.fahrerschule-wrage.de



Kochen und Backen

B117.

Ulrike Pflüger

Mittwoch, 25. 10.

**Lehrküche Anne-Frank-Gemeinschaftsschule,
Langelohe 30**

10.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 2 €

Material: 5 € bar

Gesundes Schlaraffenland – Süßigkeiten einmal anders

Für Kinder ab 8 Jahre mit und ohne erwachsener Begleitung

Überall lachen sie uns an; die süßen Leckereien. Doch leider sind viele mit industriellen Zucker hergestellt und das ist weder für Groß noch Klein gesund. An diesem Vormittag zeigt Euch Ulrike, Ernährungsberaterin, wie Ihr schnell und einfach leckeren Naschkram mit gesunden Zutaten herstellen könnt. Das macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern schmeckt auch einfach richtig lecker! **Mitzubringen:** Schürze, Getränk, Behälter für Reste.



Dieses Angebot wird von der Sparkasse Elmshorn durch eine Spende finanziell unterstützt und kann daher für eine geringe Gebühr angeboten werden.

B118.

Ulrike Pflüger

Samstag, 16. 09.

**Lehrküche Anne-Frank-Gemeinschaftsschule,
Langelohe 30**

10.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 20 €

Partner zahlt die Hälfte

**Material: 7 € bar
pro Person**

Gesunde und günstige Snacks

Für Babys und Kleinkinder

In den ersten 1000 Tagen wird der Grundstein für die Entwicklung unserer Kinder gelegt. Mit gesunder und zuckerfreier Ernährung können wir viel dazu beitragen, dass Muskeln, Knochen und das Immunsystem gestärkt werden. Auch für die kognitive Entwicklung der Kleinen ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig. Die Supermärkte sind voll von teuren und ungesunden Snacks für Babys und Kinder. In diesem Kurs wollen wir Snacks gemeinsam herstellen, die nicht nur schnell und günstig in der Zubereitung sind, sondern auch noch lecker schmecken. **Mitzubringen:** Behälter für Reste, Getränk.

B119.

Ulrike Pflüger

Donnerstag, 05. 10.

**Lehrküche Anne-Frank-Gemeinschaftsschule,
Langelohe 30**

19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 18 €

Partner zahlt die Hälfte

**Material: 7 € bar
pro Person**

Pausenbrot mal anders

Leckere, gesunde Pausensnacks schnell zubereitet

Fragen Sie sich auch jeden Morgen, was Sie ihren Kindern zu Essen mit in den Kindergarten oder in die Schule geben sollen?!? Die Ernährungsberaterin Ulrike Pflüger kennt ein breites Potpourri an gesunden Leckereien, die zum größten Teil schon am Abend vorbereitet werden können. Von Süß bis Herzhaft ist für jeden Kindergeschmack etwas dabei. Und damit Sie sich davon selbst überzeugen können, bereiten Sie an diesem Nachmittag einige Kleinigkeiten zu, die dann natürlich auch zusammen verköstigt werden. So kann der Tag entspannter starten. **Mitzubringen:** Schürze, Handtuch, Behälter für Reste.

Ihre Anmeldung ist auch online möglich

www.fbs-elmshorn.de

B120.

Ulrike Pflüger

Termine nach Absprache

Party in der Hobbyküche

Geburtstag feiern einmal anders

Jedes Jahr die gleiche Frage: Wie soll nur der Geburtstag des Kindes gestaltet werden? Wir haben die Lösung! Ein Nachmittag Kochen oder Backen mit Ulrike Pflüger für alle ab 8 Jahre. Unsere Ernährungsberaterin für Kinder und Jugendliche bereitet zusammen mit der Geburtstagsgesellschaft zuvor abgesprochene Köstlichkeiten zu. Egal ob Müsli, Süßigkeiten ohne Zucker, Muffins oder lieber etwas Herzhaftes wie z.B. Brotaufstriche, Ulrike Pflüger hat viele tolle Rezepte im Repertoire und findet sicher auch für Ihr Kind die richtige Leckerei. So haben die Jungköche nicht nur jede Menge Spaß bei der gemeinsamen Zubereitung sondern auch eine besondere Erinnerung, die jeder mit nach Hause nehmen kann. **Die Grundgebühr beträgt 30€/h. Die Materialkosten richten sich nach dem Gericht und werden individuell besprochen. Mitzubringen:** Schürze, Getränk.

B121.

Brigitte von Werder-Geiger

Freitag, 08. 09.

Kindergarten Dünenweg e.V.

Dünenweg 19

18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 38 €

(inkl. Materialkosten)

Herbstliche Baumküche

Köstliches von Bäumen und Sträuchern

Seit Jahrtausenden ist der Wald unser natürlicher Lebensraum und bietet ein Füllhorn an naturbelassenen Zutaten für unsere Ernährung. Vor allem in Notzeiten nutzten die Menschen Knospen, Blätter, Früchte und Rinde, um ihren Hunger zu stillen. Dieses fast verlorene Wissen möchten inzwischen immer mehr Menschen wieder reaktivieren und ihre Gerichte mit überraschenden Geschmackserlebnissen bereichern. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer*innen, welche interessanten und köstlichen Zutaten uns der Wald, gerade im Herbst, bietet, aus dem sich Würziges, Herzhaftes und Süßes herstellen lässt. In gemütlicher Runde genießen wir bei einer Waldgeschichte die hergestellten Köstlichkeiten. **Mitzubringen:** Schürze, kleine Döschen und Fläschchen für Mitnehmmsel.

B122.

Ulrich Schröder

Mittwoch, 30. 08.

Berufliche Schule

Elmshorn, Europaschule,

Lehrküche, Langeloh 4

18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Material: 10 € in bar

Vegetarisch kochen

Köstliches mal ohne Fleisch

Die fleischlose Küche hält zahllose Genüsse bereit! Viele aromatische Gewürze und Zutaten ergeben eine ganz besondere Art von Speisen. Gemüse mit Nüssen, Milchprodukte und eine Vielfalt an Hülsenfrüchten enthalten genügend Power, um gesund und fit zu sein. Wir machen eine kulinarische Reise vom Mittelmeer bis nach Indien und als Belohnung erwartet uns am Ende ein bunt gefüllter Tisch mit Köstlichkeiten. Nebenbei gibt es natürlich jede Menge Tipps und Tricks vom Koch dazu. **Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Reste.

B123.

Ulrich Schröder

Donnerstag, 07. 09.

Berufliche Schule

Elmshorn, Europaschule,

Lehrküche, Langeloh 4

18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Material: 10 € in bar

Orientalisch Kochen

Speisen für alle Sinne

Das „Morgenland“ hält zahllose Genüsse bereit! Viele aromatische Gewürze und Zutaten ergeben eine ganz besondere Art von Speisen. Wir machen eine kulinarische Reise vom Mittelmeer bis nach Indien und als Belohnung erwartet uns am Ende ein bunt gefüllter Tisch mit Köstlichkeiten. Nebenbei gibt es natürlich jede Menge Tips und Tricks vom Meisterkoch dazu. Wir lernen dabei viele neue Geschmackserlebnisse kennen und wer möchte, kann sie auch in die heimische Küche einbauen. **Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Reste.

B124.
Ulrich Schröder
Donnerstag, 05. 10.
Berufliche Schule
Elmshorn, Europaschule,
Lehrküche, Langeloh 4
18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 30 €
Material: 10 € in bar

Burger kreativ - von klassisch bis anders

Burger mal anders? Dann sind Sie an diesem Abend genau richtig. Ob Gemüsefrikadelle oder Fisch, Hähnchenbrust oder klassisch mit unterschiedlichen Saucen und Dips – eine variantenreiche Reise durch die „Burgerwelt“ erwartet Sie an diesem Abend. Nebenbei gibt es natürlich jede Menge Tipps und Tricks vom Koch dazu. **Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Reste.

B125.
Ulrich Schröder
Donnerstag, 23. 11.
Berufliche Schule
Elmshorn, Europaschule,
Lehrküche, Langeloh 4
18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 30 €
Material: 10 € in bar

Ihr Weihnachtsmenü **Köstliche Ideen und ein festliches drei bis vier Gänge-Menü**

An diesem Abend gibt es einen Vorgeschmack auf das Weihnachtsfest – Leckerer winterliches Gemüse, frischer Fisch und Fleisch... Aus all den Zutaten der Jahreszeit zaubern wir gemeinsam ein Menü, das nicht nur den Hunger stillt, sondern alle Sinne anspricht. Nebenbei gibt es natürlich jede Menge Tipps und Tricks vom Koch dazu. Zusammen genießen wir dann nach dem Kochen die zubereiteten Speisen. **Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Reste.

Beratung 16 - 25 Jährige

Dieses Angebot der PERSPEKTIVE richtet sich an 16 bis 25 Jährige und/oder deren Eltern & Angehörige. Ziel ist es, Antworten zu finden auf die vielen Fragen, auf die es erstmal keine Antworten zu geben scheint:

- Zuhause wird es unerträglich. Was gibt es für Möglichkeiten und Voraussetzungen für eine eigene Wohnung?
- Meine Eltern trennen sich, was bedeutet das für mich?
- Wie kann ich Konflikte lösen oder entschärfen?
- Kein Plan für die Zukunft: Was soll ich nur machen?
- usw.

Wir wissen nicht alles, können aber vielfach Wege aufzeigen, um Krisen zu beenden und dies:

1. mit einer festen Ansprechpartnerin,
2. in neutralen Räumlichkeiten der Familienbildungsstätte,
3. in vertrauensvoller Atmosphäre,
4. mit offenen Ohren und wertschätzendem Umgang.

**Frau Beatrix Grünwald freut sich auf Ihren Anruf unter 01590 - 10 87 466
oder Ihre Email an: beratung.16-25@perspektive-jugendhilfe.de**

Gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH



Freizeit aktiv gestalten

B126.

Angelika Busse

Samstag, 30. 09.

**Stolpersteintafel bei der
St. Nikolai Kirche**

14.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 2 €

Stolpersteine in Elmshorn

eine Geschichtsführung für Kinder ab 12 Jahre

Vielleicht sind dir in Elmshorn in manchen Straßen auf dem Gehweg schon mal solche „goldenen“ Steine, auf denen Namen geschrieben stehen, aufgefallen. Diese nennt man Stolpersteine. Doch warum gibt es diese Steine? Und was verbirgt sich hinter den Namen auf den Steinen? Bei dieser

Führung erzählt uns Angelika Busse die Geschichte zu den Steinen und den Menschen, für die sie stehen. Da die Steine schon etwas in die Jahre gekommen sind, können wir die Gelegenheit nutzen und sie wieder auf Hochglanz bringen. So kann man sie wieder gut sehen und sie werden nicht vergessen.

B127.

Christoph Kröger

Freitag, 27. 10.

FBS, Raum 2

14.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Die Kunst der Straße in den Herbstferien

Graffiti für alle ab 12 Jahre

Wer Lust hat die Street Art / Graffiti besser kennen zu lernen, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Graffiti-Künstler Christoph zeigt Euch den Weg von der Skizze bis zum fertigen Graffiti. Die Skizze werden wir zusammen anfertigen und dann auf

eine ca. 1qm² große Platte übertragen. Hierfür lernt ihr verschiedene Techniken kennen, die Ihr auf Eurer Wand anwenden könnt. **Materialkosten sind in den Gebühren enthalten. Eine Geschwisterermäßigung ist für dieses Angebot leider nicht möglich.**



Dieses Angebot wird von der Sparkasse Elmshorn durch eine Spende finanziell unterstützt und kann daher für eine geringe Gebühr angeboten werden.

B128.

Patrizia Held

Montag, 16. 10.

Stadtbücherei Carl

von Ossietzky

Königstraße 56

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 12 €

Schreib, was dir gefällt!

Eine Schreibwerkstatt für Jugendliche ab 11 Jahre

Du schreibst gerne Geschichten, Gedichte oder andere Texte und möchtest ein paar neue Tricks erfahren, damit Dir das in Zukunft noch einfacher von der Hand geht? Patrizia Held, Dozentin für kreatives und biographisches Schreiben, gibt zahlreiche Anregungen und Tipps zum kreativen Schreiben. So können an diesem Nachmittag in lockerer und ungezwungener Atmosphäre

eigene Texte und Ideen entstehen. Die Werke können vorgelesen werden, um mit den anderen Teilnehmern darüber zu sprechen - ohne zu werten. **Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Elmshorn - Carl von Ossietzky - statt. Anmeldeschluss: 09.10.2023**

**Die FBS löst Ihre Bildungskarte ein für
„die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben“.**

**Wir beraten Sie gern und helfen Ihnen bei der Antragstellung.
Kommen Sie einfach vorbei.**

B129.

Martina Oldendorf
Montag, 23. 10.
Stadtbücherei Carl
von Ossietzky
Königstraße 56
16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: keine
Eine Anmeldung
ist erforderlich.

Hinter den Kulissen der Stadtbücherei

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahre

Woher kommen die Bücher in der Bücherei und wie kommen sie in die Regale? Wie viele Tonies gibt es? Und sind die Bücher nach Farben sortiert? An diesem Nachmittag bekommst du die Antworten auf alle diese Fragen und noch viel mehr. Das Team der Stadtbücherei freut sich auf viele interessierte kleine und große „Leseratten“. **Anmeldeschluss: 16.10.2023**

B130.

Alexandra Meier zu Hartum
Samstag, 18. 11.
Photostudio Elmshorn
Marktstraße 4
10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 60 €

Family-Fotoshooting

Eine schöne Geschenkidee

Die ganze Familie oder nur die Kinder, das Baby mit Papa oder Großeltern als Überraschung für die Mama? Persönliche Bilder sind immer ein kreatives und persönliches Geschenk und das nicht nur zu Weihachten. Unsere Fotografinnen Alexandra Meier zu Hartum und Bettina Kersten rücken Sie in ihrem

Photostudio ins rechte Licht und fertigen professionelle Aufnahmen mit viel Spaß und Kreativität an. Es wird eine CD mit 10 Aufnahmen angefertigt, die Sie dann jederzeit abziehen lassen können, egal ob in Farbe oder schwarz/weiß. Die Abholung erfolgt direkt im Photostudio in der Marktstraße. Die Gebühr ist an die FBS zu entrichten. **Dies ist ein Kooperationsangebot mit dem Photostudio Meier zu Hartum, Marktstraße 4, in Elmshorn.**



Jugendbildungsstätte Barmstedt

LIR
Lern- und Informationszentrum
SH
Lern- und Informationszentrum
Stiftung Wittenberg

Das Victor-Andersen-Haus
im Herzen des Auenlandes – modern, klimafreundlich, barrierefrei,
flexibel und kundenorientiert

Unser Bildungs- und Tagungshaus bietet optimale Bedingungen für Tagungen, Seminare,
erlebnispädagogische Maßnahmen sowie Fortbildungen und Freizeiten.
Kitas und Grundschulen sind herzlich willkommen!

Tel.: 04123 - 900260
jubi@kjr-pi.de
www.kjr-pi.de

Die FBS möchte auf **Online Veranstaltungen** der Familien Bildungsstätten Wedel und Pinneberg hinweisen:



AD(H)S - und jetzt?

Ein Onlinekurs (nur!) für Eltern von Kindern mit ADS/ADHS zwischen 5 und 11 Jahren

Es gibt nicht DAS Kind mit AD(H)S - und doch teilen Eltern von betroffenen Kindern viele Erfahrungen. Der Alltag gleicht einer Achterbahnfahrt, Hausaufgaben werden zur Herausforderung und dann ist da noch die Sorge vor sozialer Ausgrenzung. Gerade zu Beginn überwiegt bei Eltern häufig das Gefühl der Hilflosigkeit und der Überforderung. Was können wir tun? Geht das nur uns so? Und wie geht es jetzt weiter? An drei Abenden nehmen wir uns Zeit für Fakten, Tipps und Tricks für den Alltag und natürlich für individuelle Fragen und Probleme, mit viel Raum für einen Austausch in der Gruppe! Themen werden unter Anderem sein:

- Was genau ist eigentlich AD(H)S? • „Erste-Hilfe-Tricks“ in schwierigen Situationen
 - Was braucht mein Kind, was brauche ich? • AD(H)S als Chance begreifen
- Diese Abende sind ausschließlich für Eltern von betroffenen Kindern (ob mit ärztlicher Diagnose oder dringendem Verdacht). Auch Teilnehmende aus den vorherigen Workshops sind erneut herzlich willkommen.

Termin: 16., 23. + 30.11.2023 **Zeit:** 20.00-21.30 Uhr **Gebühr:** 37,50€ **Referentin:** Nina Hartmann

Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schenefeld und Uetersen

Alleinerziehend meine Kraft behalten - geht das? - Ja! Mit Selbstfürsorge und neuen Ritualen

Selbstfürsorge ist für Alleinerziehende kein nettes Extra, sondern essenziell, um den Belastungen des Alltags auf Dauer gesundheitslich gewachsen zu sein. Doch wie kann das gelingen... trotz allem und ohne schlechtes Gewissen?

An drei Online-Abenden geht es um praktische Anregungen, Tipps und Hilfesysteme, um aus der erschöpfenden Rolle der Alleinerziehenden herauszufinden. Dazu gibt es Themenabende zu folgenden Schwerpunkten:

- Durch Selbstfürsorge zu neuer Kraft finden
- Öfter Nein sagen - mit gutem Gewissen! Hole die Kinder mit ins Boot!
- Raus aus dem Schneckenhaus - rein in neue Rituale, die wirklich helfen!

Wir schauen uns an, wie Bedürfnisse im Alltag leichter eingefordert werden können, und wie viel öfter stolz sein können - auf unsere kleine Familie und unsere Leistung! Außerdem soll es an den Abenden um die konkreten Fragen und Themen der Teilnehmerinnen gehen - und um den Austausch untereinander."

Termine: 7., 14. + 21.11.23 (3x) **Zeit:** 20.00-21.30 Uhr **Gebührenfrei** **Referentin:** Ulrike Gschwendner-Schütt

Anmeldungen sind nur direkt über die Familienbildung Wedel e.V. möglich:

www.familienbildung-wedel.de **Tel.:** 04103 8032980

Heute wieder nur gespielt und dabei viel gelernt

Kinder lieben Spielen, Eltern wünschen sich eine Förderung ihres Kindes. Was zunächst als Gegensatz erscheint, ist in Wirklichkeit ein Traumpaar - Spielen ist die Grundlage einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung und aller Bildungsprozesse. Aus diesem Grund gehört das Spielen der Kinder zu den UN Kinderrechten. Ziel dieser Veranstaltung ist es, allen Teilnehmer*innen aufzuzeigen, wie eng die Verbindung zwischen Spielen und Lernen ist und wie positiv sich dieser Sachverhalt auf die kognitiven und motorischen Fähigkeiten auswirken kann. Leseschwäche, Rechenstörungen, Artikulation und Hören werden durch das Spielen positiv beeinflusst.

Leitung: Thomas Rupf **Kursnummer:** QPinA753 **Datum:** 28.09.2023 **Uhrzeit:** 19:00 - 21:00 Uhr **Gebühr:** € 18,00

Mental Load: Unsichtbare (Denk)Arbeit, die Mütter in die Knie zwingt und was sie dagegen tun können

Nicht enden wollende To-Do-Listen - welche Mutter kennt es nicht? Das eine Kind muss zum Zahnarzt, das andere Kind hat eine U-Untersuchung, die Hobbys der Kinder müssen organisiert und unterstützt werden, die Schwiegermutter hat Geburtstag. Also muss ein Geschenk her. Die Heizung muss dringend gewartet werden und morgen wird das Altpapier abgeholt. Die Bücher müssen rechtzeitig zurück in die Bücherei und das Kind muss ein Referat anfertigen und rechtzeitig abgeben. Oh je, und das andere Kind braucht dringend neue Schuhe, es hatte schon wieder einen Wachstumsschub. Mütter managen die Familie und denken für alle mit. Was nicht heißt, dass die anderen Familienmitglieder nichts tun. Aber oftmals plant Mama und denkt an alles, denkt an alle und ist für alle da. Sie hat die Termine im Griff und ist für Außenstehende und alle Familienmitglieder erste Ansprechpartnerin, sie ist für alles verantwortlich. So hat es sich in den meisten Familien unbemerkt und stillschweigend manifestiert. Wen wundert es, dass das bei Müttern zu einer (mental)en Überlastung und Erschöpfung führt und sie zunehmend unzufrieden werden?

Dieser Vortrag mit Brigitte Göbel, Psychologische Beraterin für Kinder, Jugendliche und Eltern, beleuchtet Hintergründe des Phänomens und Lösungsmöglichkeiten, der Mental-Load-Falle zu entkommen. Mit anschließender Diskussion.

Leitung: Brigitte Göbel **Kursnummer:** QPinJ116 **Datum:** 20.09.2023 **Uhrzeit:** 19:00 - 21:00 Uhr **Gebühr:** € 18,00

Anmeldungen sind nur direkt über die Evangelische Familienbildung Pinneberg möglich. www.fbs-pinneberg.de



**Evangelische
Familienbildung
Pinneberg**

Angebote in Barmstedt

B131.

Karola Beck-Hormann
dienstags, fortlaufend
je 8 Veranstaltungen
Physiopraxis
Große Gärtnerstraße 20
18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: je 98 €

***Rückenfit für Schwangere**

Gymnastik und Entspannung in der Schwangerschaft

Gymnastik und Bewegung haben einen positiven Einfluss schon in den ersten Monaten der Schwangerschaft. Mit fortschreitender Schwangerschaft belastet das zunehmende Gewicht des Bauches den Rücken, deshalb ist es wichtig, die Rückenmuskulatur zu stärken, um Beschwerden vorzubeugen. Bewegung kann auch weitere Schwangerschaftsbeschwerden

wie geschwollene Beine, Wadenkrämpfe und Übelkeit lindern. In diesem Kurs lernen Sie gemeinsam mit anderen Schwangeren in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmerinnen) Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Schultergürtel-, und Beckenbodenmuskulatur kennen und trainieren gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. **Während der Schulferien wird pausiert. Mitzubringen:** Handtuch, Sportschuhe oder Socken, Getränk.

B132.

Karola Beck-Hormann
montags, fortlaufend
je 8 Online -
Veranstaltungen
9.00 - 10.00 Uhr
Gebühr: je 98 €
(mtl. Bezahlung möglich)

***Rückenfit für Mütter Online**

Für Mütter nach der Entbindung

Nach Schwangerschaft und Entbindung ist es wichtig, die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wiederaufzubauen, um im Alltag fit mit Ihrem Baby zu sein, aber auch um Haltungsschäden vorzubeugen. In diesem Kurs kräftigen wir diese Muskulatur, zudem wird der Rücken mobilisiert um Verspannungen zu lösen, gleichzeitig verbessern wir auch die

allgemeine Kraft und Kondition. Sie können mit anderen Müttern Erfahrungen austauschen und Ihr Baby gerne mitbringen. **Während der Schulferien wird pausiert. Den Link für die jeweilige Veranstaltung bekommen Sie zeitnah zugesandt.**

B133.

Karola Beck-Hormann
donnerstags, fortlaufend
je 8 Veranstaltungen
Physiopraxis
Große Gärtnerstraße 20
10.15 - 11.15
Weiteres Kurs-Nr. B132.

***Rückenfit für Mütter**

Für Mütter nach der Entbindung

Angebot siehe Kurs-Nr. B132.

***Diese Kurse sind zertifizierte Präventionsangebote.
Die meisten Krankenkassen übernehmen daher anteilig die Kursusgebühr.
Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach.**

Die Anmeldung für B131. bis B133. ist jederzeit möglich. Wir führen eine Warteliste und benachrichtigen Sie, wenn wir Ihnen einen Platz anbieten können.

B134.
Mareike Hanssen
donnerstags, ab 07. 09.
wöchentlich, fortlaufend
Jugendbildungsstätte
Düsterlohe 5
09.00 - 10.00 Uhr
Eine Anmeldung
ist erforderlich.
Gebühr: keine

Offener Treff in Barmstedt **Für alle Eltern mit ihren Kindern**



An diesem Vormittag geht es ausschließlich um Sie und Ihr Kind. Die Erwachsenen tauschen Tipps und Erfahrungen aus und erhalten Antworten auf Fragen, die sich aus der neuen Familiensituation ergeben. Die Kinder bekommen Anregungen durch altersgerechtes Spielmaterial und nehmen im Rahmen ihrer Möglichkeiten erste Kontakte zu anderen Kindern auf. **Dieses Angebot ist gebührenfrei, da der Kreis Pinneberg die Kosten übernimmt. Während der Schulferien wird pausiert.**

B135.
Mareike Hanssen
donnerstags, ab 07. 09.
je 10 Veranstaltungen
Jugendbildungsstätte,
Düsterlohe 5
10.15 - 11.45 Uhr
Gebühr: 30 €

Mini-Club in Barmstedt **Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren**



Mareike freut sich sehr mit Euch gemeinsam zu singen und lustige Fingerspiele zu lernen. Die Kinder haben Zeit Kontakt zu anderen Kindern aufzunehmen und zu spielen. Für die Eltern gibt es Anregungen und Ideen für zu Hause und es bleibt Zeit für Gespräche und den gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Während der Schulferien wird pausiert. Die Gemeinde beteiligt sich an den Kosten für diese Gruppe, so dass wir die Kursgebühren familienfreundlich kalkulieren können.

Die Anmeldung für den Mini-Club ist jederzeit möglich. Wir führen eine Warteliste und benachrichtigen Sie, wenn wir Ihnen einen Platz anbieten können.

Wir stellen vor:

Mareike Hanssen



Liebe Eltern,
mein Name ist Mareike Hanssen,
ich bin 31 Jahre alt und Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin.
Seit 2020 wohne ich in Osterhorn mit meinem Mann, Hund und nunmehr Kind. Ich befinde mich momentan in Elternzeit, arbeite ansonsten als Jobcoach für Menschen mit Beeinträchtigungen in Hamburg und begleite diese auf dem Weg auf den allgemeinen Arbeitsmarkt.
Seit November 2022 bin ich Mutter und genieße den Austausch mit anderen Eltern in meiner Gemeinde und die dortigen Angebote der FBS.

Ich freue mich sehr ab September den offenen Elterntreff und den Mini-Club in Brande-Hörnerkirchen und Barmstedt zu übernehmen und diesen wunderbaren Raum des Austausches, der Beschäftigung und der Inspiration mit Leben zu füllen.
Alle bekannten und auch neuen Eltern sind herzlich willkommen!

B136.
Barbara Schriber
freitags, ab 17. 11.
5 Veranstaltungen
Jugendbildungsstätte
Düsterlohe 5
9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr: 40 €

Baby Shiatsu

Für Eltern mit Babys von 2 bis 7 Monaten



Shiatsu ist eine aus Japan stammende Methode und heißt wörtlich übersetzt Fingerdruck. Sanfter Daumendruck und Berührungen mit dem Handballen auf den bekleideten Körper stimulieren das Energiesystem ihres Kindes. Babys lieben es sich von ihren Eltern berühren zu lassen und mit ihren feinen Empfindungen reagieren sie positiv

auf die unterschiedlichen Impulse des Kontaktes. Selbstregulation kann sich einstellen und ein gesundes Immunsystem wird dadurch unterstützt. Wir beschäftigen uns mit den Themen Bindung, innere Mitte und Grenzen wahrnehmen. Diese Themen setzen wir gemeinsam in die Berührung um. Auch kann Shiatsu bei den ersten Herausforderungen wie Bauchschmerzen, Blähung oder Schlafstörungen unterstützend zur Schulmedizin angewendet werden. Eine Entspannungsübung für die Eltern rundet das Programm ab. **Mitzubringen:** Unterlage für das Baby, leichte und bequeme Kleidung für die Erwachsenen.

B137.
Arbeiter Samariter Bund
(ASB)
Samstag, 16. 12.
Jugendbildungsstätte
Düsterlohe 5
10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 5 €

Rettungskette und Notruf

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Pflaster kleben ist kein Problem für Dich? Aber Du möchtest genau wissen, was eine Rettungskette ist und wie man einen Notruf richtig absetzt? Beim Spielen mit Freundinnen und Freunden auf der Wiese, beim Fahrradfahren oder Klettern..... ein Unfall kann überall passieren und nicht immer ist ein Erwachsener sofort in der Nähe. Darum ist es sehr gut, wenn

Du selbst weißt, was dann zu tun ist. Eine erfahrene Fachkraft übt mit Euch an diesem Vormittag auch, wie Ihr z.B.: einen Insektenstich, eine Verbrennung oder eine Wunde richtig versorgt und was „Erste Hilfe“ wirklich bedeutet. Natürlich bleibt auch Zeit für Eure Fragen.

B138.
Marina Wähling
Donnerstag, 31. 08.
Wählings Erlebnishof
Auloweg, Barmstedt
15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 20 €

Ponys für die „ganz Lütten“

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und (Groß-) Vater oder Mutter

Die ersten Erfahrungen mit einem Pony und einer vertrauten Begleitperson kann zu zweit besonders intensiv werden. Gemeinsam die Nähe und Wärme des Pferdes spüren, berühren, streicheln, striegeln und führen. Jedes Kind kann sich vorsichtig in seinem Tempo an das Pony herantasten. Nach dem

ersten Kennenlernen darf natürlich auch geritten werden, alleine, geführt von dem Erwachsenen oder auch zu zweit auf dem Rücken des kleinen Pferdes. Marina beantwortet gerne alle Fragen, gibt Hilfestellung und baut sogar einen kleinen Parcours für die „Mutigen“ auf. **Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, Getränk, (Fahrrad-)Helm.

B139.
Marina Wähling
Dienstag, 26. 09.
Weiteres Kurs-Nr. B138.

Ponys für die „ganz Lütten“

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und (Groß-) Vater oder Mutter

Angebot siehe Kurs-Nr. B138.

B140.

Marina Wähling
Donnerstag, 12. 10.
Wählings Erlebnishof
Aulweg, Barmstedt
15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 22 €

Hopp, hopp, hopp – Pony lauf' Galopp

Für kleine Pferdefans von 4 bis 7 Jahren

Ponys sind die „lütten“ Verwandten der großen Pferde und an diesem Nachmittag könnt Ihr sie auf dem Hof ganz nah erleben, streicheln, riechen und füttern, striegeln, am Strick führen und natürlich auch reiten. Marina erzählt Euch viel Wissenswertes über Ihre Ponys und longiert Euch beim Reiten sicher über

den Platz. Etwas ganz Besonderes werden die Spiele auf dem Rücken der Ponys sein, „Eierlaufen“ oder Slalomreiten. Lasst Euch überraschen! Eine Geschwisterermäßigung ist für dieses Angebot leider nicht möglich. **Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, Getränk, (Fahrad-)Helm.

B141.

Sabrina Wunderlich
Samstag, 07. 10.
Jugendbildungsstätte
Düsterlohe 5
9.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 85 €

Stimme und Persönlichkeit

Eine Wechselwirkung von unschätzbaren Wert!

Unsere Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel und gleichzeitig unsere Visitenkarte. WAS wir sagen, ist wichtig. WIE wir etwas sagen, ist viel wichtiger! Die „versteckten“ Zusatzinformationen über Stimmung, Selbstbewusstsein, Vertrauen und Kompetenz wirken viel stärker auf unser Gegen-

über ein. Je bewusster wir mit unserer Stimme umgehen und je gezielter wir sie einsetzen, desto besser kommen wir bei Gesprächspartner*innen an. Diese Zusammenhänge werden durch kurze Vorträge vermittelt und dann in Übungen wahrgenommen und erarbeitet. Sätze wie: „Ich werde einfach nicht gehört.“, „Ich habe eh nichts zu sagen.“ und „Dauernd werde ich unterbrochen.“ gehören mit der Hilfe von Sabrina Wunderlich nach diesem Kurs der Vergangenheit an! **Mitzubringen:** Getränk, Mittagssnack

B142.

Sabrina Wunderlich
Dienstag, 07. 11.
Online Veranstaltung
19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 15 €

Stimmhygiene für den Alltag

Was der Stimme dauerhaft guttut

Nach einem langen Tag ist der Hals rau, kratzt und brennt? Die Stimme wird piepsig und eventuell folgt abends sogar eine Heiserkeit? Dauernd ein „Frosch im Hals“? Das Rufen der Kinder fällt schwer, ständige Unterbrechungen oder Fragen wie: „Was

hast du gesagt?“? In diesem Online-Seminar zeige ich, was der Stimme dauerhaft guttut und dafür sorgt, dass wir mit gesunder und kräftiger Stimme durch den Alltag gehen. Es gibt zahlreiche Tipps und Übungen, die sofort umsetzbar und alltagstauglich sind. Wir gehen kurz auf die anatomischen Grundlagen ein und fokussieren uns dann auf die Pflege der Stimme.

Die FBS in eigener Sache

Haben Sie Interesse, in der Familienbildungsstätte in Elmshorn oder auch im Umland als Honorarkraft mitzuarbeiten?

Wir suchen fortlaufend Dozent*innen, gerne auch mit Migrationshintergrund.

Welche Voraussetzungen sollten Sie mitbringen?

Die fachliche Qualifikation für Ihr Thema und Lust Ihr Wissen weiterzugeben.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 04121 / 49 161-15 oder Ihre schriftliche Bewerbung.

Angebote in Brande-Hörnerkirchen

B143.

Mareike Hanssen
dienstags, ab **05. 09.**
wöchentlich, fortlaufend
Gemeindehaus der
Christus-Kirchgemeinde
Kirchenstraße 4
09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr: keine

Offener Elterntreff in Brande-Hörnerkirchen

Für Eltern und Kinder bis 1 1/2 Jahren

An diesem Vormittag geht es nur um Sie und Ihr Kind. Wir wollen Tipps und Erfahrungen austauschen, klönen, uns kennenlernen und die Babys und Kinder bekommen erste Spielanregungen und können Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen! **Dieses Angebot ist gebührenfrei, da der Kreis Pinneberg die Kosten übernimmt.**

B144.

Mareike Hanssen
dienstags, ab **05. 09.**
je 10 Veranstaltungen
10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr: 30 €

Mini-Club in Brande-Hörnerkirchen

Für Eltern und Kinder ab einem Jahr

Gemeinsam mit anderen Kindern und ihren Müttern oder Vätern wollen wir spielen, basteln und malen. Die Spiele werden begleitet von kleinen Liedern, Reimen oder Fingerspielen. Wir werden hüpfen, rutschen, klettern oder balancieren und damit unsere motorischen Fähigkeiten stärken. Für die Erwachsenen ist Zeit vorhanden, Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen. **Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Die Gemeinde beteiligt sich an den Kosten für diese Gruppe, so dass wir die Kursgebühren familienfreundlich kalkulieren können.**

Die Anmeldung für den Mini-Club ist jederzeit möglich. Wir führen eine Warteliste und benachrichtigen Sie, wenn wir Ihnen einen Platz anbieten können.

B145.

Marco Levecke
samstags, ab **02. 09.**
10 Veranstaltungen
Schulwald,
Brande Hörnerkirchen
9.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 50 €

Raus mit euch Männer!

Der Vater-Kind-Kurs in der Natur bis 6 Jahre

Dieser Kurs soll ausschließlich Väter mit Kindern ansprechen, da reine Männerkurse bis heute Mangelware sind. Das soll sich ändern! Das Alter des Kindes ist bei diesem Kurs egal, da die Natur etwas für jeden bietet. Die Natur begreifen und entdecken können selbst die Kleinsten, während die Großen durch das Gelände toben, Bäume erklimmen oder sich aus Gehölz

etwas bauen. Kinder lernen sich kennen und interagieren mit neuen Spielpartner*innen. Dabei können sich die Väter untereinander austauschen und zeigen aus welchem Holz sie geschnitzt sind. Kleine Angebote runden das Programm ab. Für ein wenig „Werkzeug“ sorgen wir. Nach Absprache kann auch selbst etwas mitgebracht werden. Wir treffen uns im Schulwald gegenüber der Bushaltestelle der Schule in Brande-Hörnerkirchen. Parkplätze sind in der Nähe verfügbar. **Mitzubringen:** kleine Verpflegung, wettergerechte Kleidung

Angebote in Sparrieshoop

B146.

**Arbeiter Samariter Bund
(ASB)**

Samstag, 28. 10.

Lernhus Sparrieshoop

Am Rosengarten 2

13.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 25 €

Erste Hilfe am Kind

Ein Angebot nicht nur für Eltern

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Dieser medizinische Grundsatz unterstreicht, wie wichtig es ist, sich mit der Erste Hilfe am Kind zu beschäftigen, ganz besonders wenn Nachwuchs in der Familie ansteht oder kürzlich dazugekommen ist. So wird in diesem Kurs nicht nur erörtert, welches die gängigsten Kinderkrankheiten sind und wie man mit ihnen umgeht, sondern auch, wie man unterschiedliche Verletzungen behandelt. Zusätzlich wird die Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern geübt. Es ist genug Zeit für Fragen vorhanden und spezielle Themenwünsche stellen für die erfahrene Fachkraft kein Problem dar. Dieses Angebot richtet sich nicht nur an Eltern, sondern auch an Großeltern, Jugendleiter*innen, Babysitter*innen und andere Interessierte. **Mitzubringen:** Getränk, kleiner Snack.

B147.

Thomas Hagenow

Samstag, 18. 11.

Lernhus Sparrieshoop

Am Rosengarten 2

15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: keine

**(Ihre Anmeldung ist
trotzdem erforderlich)**

Vorsicht Falle, oder bei Anruf Betrug

Für Senior*innen, deren Familienangehörige und alle Interessierten

In den Medien wird fast täglich von Haustür- und Straßenkriminalität, Enkeltrick, Abzocke oder falschen Polizisten berichtet. Damit Sie sich besonders in Ihren eigenen vier Wänden, aber auch außerhalb möglichst sicher fühlen können, bekommen Sie an diesem Nachmittag Hilfe zur Selbsthilfe. Was gilt es vorbeugend zu beachten? Wie sich im Verdachtsfall richtig verhalten? Wohin wenden Sie sich, wenn Sie unsicher sind? Zu diesen und Ihren individuellen Fragen hat Thomas Hagenow gezielte Verhaltensempfehlungen und unterstützt damit Ihr Sicherheitsgefühl. Er berät Sie fachkompetent und weist Sie auf mögliche Gefahren hin. Das sensibilisiert die Aufmerksamkeit und hilft, Gefährdungspotenziale zu minimieren. **Der Kursraum ist barrierefrei zu erreichen.**

B148.

Claudia König

Samstag, 23. 09.

Lernhus Sparrieshoop

Am Rosengarten 2

14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 10 €

Material: 1 € bar

Zauberhafte Elfen

Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

In Wald und auf den Wiesen existieren zauberhafte Elfen. Wir nehmen diese kleinen Wesen genau unter die Lupe und erforschen sie. Gemeinsam gestalten wir ein buntes Elfenbuch, bewegen uns im Elfentanz und basteln magische Zauberstäbe. **Mitzubringen:** Getränk.

B149.

Claudia König

Samstag, 28. 10.

Lernhus Sparrieshoop

Am Rosengarten 2

10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 10 €

Material: 1 € in bar

Happy happy Halloween!

Gruselige Geisterwerkstatt für Grundschul Kinder

Happy happy Halloween! Wer möchte nicht die kleinen Geister rufen, die Süßes oder Saures bringen. Also gestalten wir in unserer Werkstatt kleine Geister am Stab, aus Stoff oder Papier und bereiten uns auf Halloween vor. Mit Geistergeschichten und Versen für Halloween machen wir es uns gemütlich! **Mitzubringen:** Getränk.

B150.
Claudia König
Samstag, 18. 11.
Lernhus Sparrieshoop
Am Rosengarten 2
10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 10 €

"keep cool" – Selbstbehauptung

Für Kinder im Grundschulalter

„Cool“ bleiben, wenn es in Konfliktsituationen heiß wird, lautet das Motto für diesen Vormittag! Und das ist gar nicht so einfach, wie Ihr vielleicht denkt. Was kann da alles passieren??? Claudia zeigt Euch, wie Ihr mit Worten eine Situation wieder „abkühlen“ könnt. Gemeinsam probiert Ihr Streit zu vermeiden, Streit zu schlichten und Streit zu verarbeiten. In Übungen, Rollenspielen und einer Anleitung zur Selbstbehauptung mit Worten erfahrt Ihr, wie es funktionieren kann. **Mitzubringen:** Getränk.

B151.
Claudia König
Samstag, 02. 12.
Lernhus Sparrieshoop
Am Rosengarten 2
10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 10 €
Material: 2 € in bar

Geologie für Kids

Steinkunde und gestalten von Amuletten

Wir wollen zusammen in die Gesteinskunde einsteigen. Wir sehen uns in einer mitgebrachten Steinsammlung um und graben dann in einer Miniwüste nach Gesteinen. Mal sehen ob wir auch Halbedelsteine finden. Die Funde können mit nach Hause genommen werden. Mit Pinsel und Zahnbürste werden wir die Steine säubern und dann in unser Grabungsbuch zeichnen. **Mitzubringen:** Getränk.

B152.
Claudia König
Samstag, 16. 12.
Lernhus Sparrieshoop
Am Rosengarten 2
10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 10 €
Material: 1 € in bar

Die Römer sind los

Kleine Römer kunde mit römischem Spieleturnier

Wie und wo haben die alten Römer eigentlich gelebt? Sie waren auch hier in Deutschland und haben vieles in ihren Gräbern und Städten hinterlassen. Wir wollen uns das Leben der alten Römer ansehen und römische Spiele nachbauen. Jeder kann dann sein eigenes Spiel mit nach Hause nehmen.

B153.
Ute Schwarz
Samstag, 02. 12.
Lernhus Sparrieshoop
Am Rosengarten 2
15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 4 €

Es war einmal...

Märchenstunde für Klein und Groß

...das sind die drei magischen Worte, die uns in die Welt der Märchen voller uralter Weisheiten entführen. Kleine und große Ohren dürfen frei erzählten Märchen lauschen, die uns mitnehmen in eine Welt, in der manches schwierig erscheint, trotzdem alles möglich ist und am Ende alles gut ist. Mit diesen Märchen tauchen wir gemeinsam in die winterliche Vorweihnachtszeit ein, lassen uns verzaubern und die Vorfreude in uns entfachen. ...und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. **Mitzubringen:** Sitzkissen, Kuscheldecke

...das sind die drei magischen Worte, die uns in die Welt der Märchen voller uralter Weisheiten entführen. Kleine und große Ohren dürfen frei erzählten Märchen lauschen, die uns mitnehmen in eine Welt, in der manches schwierig erscheint, trotzdem alles möglich ist und am Ende alles gut ist. Mit diesen Märchen tauchen wir gemeinsam in die winterliche Vorweihnachtszeit ein, lassen uns verzaubern und die Vorfreude in uns entfachen. ...und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. **Mitzubringen:** Sitzkissen, Kuscheldecke

Angebote in Köln-Reisiek

B154.

**Arbeiter Samariter Bund
(ASB)**

Samstag, 18. 11.

Grundschule

Köllner Chaussee 129

14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 5 €

Rettungskette und Notruf

Erste Hilfe für Kinder von 8 bis 10

Pflaster kleben ist kein Problem für Dich? Aber Du möchtest genau wissen, was eine Rettungskette ist und wie man einen Notruf richtig absetzt? Beim Spielen mit Freundinnen und Freunden auf der Wiese, beim Fahrradfahren oder Klettern..... ein Unfall kann überall passieren und nicht immer ist ein Erwachsener sofort in der Nähe. Darum ist es sehr gut, wenn Du selbst weißt, was dann zu tun ist. Eine erfahrene Fachkraft übt mit Euch an diesem Vormittag auch, wie Ihr z.B.: einen Insektenstich, eine Verbrennung oder eine Wunde richtig versorgt und was „Erste Hilfe“ wirklich bedeutet. Natürlich bleibt auch Zeit für Eure Fragen.

B155.

Claudia König

Samstag, 30. 09.

Grundschule

Köllner-Chaussee 129

14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 10 €

„keep cool“ - Selbstbehauptung

Für Kinder im Grundschulalter

„Cool“ bleiben, wenn es in Konfliktsituationen heiß wird, lautet das Motto für diesen Vormittag! Und das ist gar nicht so einfach, wie Ihr vielleicht denkt. Was kann da alles passieren??? Claudia zeigt Euch, wie Ihr mit Worten eine Situation wieder „abkühlen“ könnt. Gemeinsam probiert Ihr Streit zu vermeiden, Streit zu schlichten und Streit zu verarbeiten. In Übungen, Rollenspielen und einer Anleitung zur Selbstbehauptung mit Worten erfahrt Ihr, wie es funktionieren kann.

B156.

Claudia König

Sonntag, 05. 11.

Grundschule

Köllner Chaussee 129

14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 10 €

Material: 1 € in bar

Das griechische Labyrinth

Kleine Kunde Griechenlands und Gestaltung eines Labyrinths

Aus der alten Zeit der Antike gibt es viele Mythen und Geschichten. Eine davon handelt von einem Labyrinth und einem Helden, der mit einiger Hilfe das Labyrinth besiegt hat. Gemeinsam wollen wir ein Labyrinth gestalten, das jeder mit nach Hause nehmen kann. Benötigt wird ein Pappkarton, alles andere haben wir an unserem Werk Tisch. **Mitzubringen:** Pappkarton



B157.
Silke Richter
montags, ab 28. 08.
3 Veranstaltungen
Mehrzweckhalle
Heidkamp 33
10.45 – 11.45 Uhr
Gebühr: 24 €

Feldenkrais®

Für Frauen und Männer aller Altersstufen

Feldenkrais® – was steckt dahinter? Feldenkrais® ist eine Lernmethode – so formuliert es ihr Gründer, der israelische Physiker und Judo-Lehrer Moshé Feldenkrais. Dabei geht es nicht um Lernen im schulischen Sinn, sondern um Lernen durch Bewegung. Das heißt, unser Bewegungsspektrum zu erweitern, neue Bewegungen auszuprobieren, unseren Körper besser kennenzu-

lernen und festgefahrene Bewegungsmuster aufzubrechen. Oft entstehen Schmerzen dadurch, dass wir immer und immer wieder dieselben Bewegungsabläufe ausführen und unserem Körper dabei durch kleine, antrainierte Fehler schaden. Dazu gehört z.B. eine falsche Sitzhaltung, die Art und Weise wie wir uns bücken oder wie wir eine Tasche tragen. Bei FK geht es darum, diese Bewegungsmuster in einem ersten Schritt zu erkennen und somit mögliche Schmerzursacher aufzuspüren. FK ist kein sportliches Training. Die Lektionen finden weitgehend im Liegen statt. Es werden kleine angenehme Bewegungen ausgeführt. Die Methode ist für alle anzuwenden, unabhängig von Alter, Beruf, Vorkenntnissen oder der körperlichen Konstitution.
Mitzubringen: Isomatte, Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.

B158.
Silke Richter
montags, ab 09. 10.
10 Veranstaltungen
Gebühr: 80 €
Weiteres Kurs-Nr. B157.

Feldenkrais®

Für Frauen und Männer aller Altersstufen

Angebot siehe Kurs-Nr. B157.

B159.
Sabrina Wunderlich
Dienstag, 28. 11.
Online Veranstaltung
19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 15 €

Stimme und Parkinson

Tipps und Übungen für Betroffene und Angehörige

Wer selbst betroffen ist oder Angehörige/Bekannte mit einem Parkinson-Syndrom hat, weiß: Die Stimme wird mit der Zeit leiser, kraftloser und das Sprechen wird zur Herausforderung. Das kann früher oder später der Fall sein, ist allerdings nahezu

unausweichlich. Dann ist auf der Seite der/des Betroffenen Training angesagt, um die Muskulatur möglichst lange aufrecht und kräftig zu erhalten. Auf der Seite der Angehörigen wird Verständnis und Hilfestellung erforderlich. Ich möchte in diesem Online-Seminar zum einen über die Zusammenhänge zwischen Stimme und Parkinson aufklären: Denn niemand spricht absichtlich so leise, dass er/sie kaum zu verstehen ist! Und zum anderen möchte ich Tipps und Übungen mitgeben, um den Umgang mit diesem Symptom zu erleichtern. **Den Link zu dieser Veranstaltung bekommen Sie zeitnah zugesandt.**

Familien für Kinder in Not gesucht!

weitere Infos finden Sie auf Seite 39 und unter
www.perspektive-jugendhilfe.de/bereitschaftspflege

Leitung / Kursplanung

kursplanung-fbs@perspektive-jugendhilfe.de
04121 / 49 16 115

Beatrix Grünwald



Kursplanung Umland

familienzentrum@perspektive-jugendhilfe.de
04121 / 49 16 112

Maria Wassermann



Verwaltung

fbs-elmshorn@perspektive-jugendhilfe.de
0 41 21 / 49 16 1-0

Birgit Kersten



Corinna Bacmeister



In der Familienbildungsstätte arbeiten mit:

Aminianna, Nasrin – Hebamme

Andresen, Stefanie – Trainerin Vie Vitale

Arbeiter-Samariter-Bund

Asmus-Brütt, Ina – Heilpraktikerin, Krankenschwester

Beck-Hormann, Karola – Physiotherapeutin

**Bramke, Monique – Palliativ- und Intensivfachpflegekraft,
Trauerbegleiterin**

**Britzkow, Dr. Mirosława – Päd. psych. Beraterin,
Pädagogin, Coach, Syst. Therapeutin**

Brunswick, Bettina – Fachanwältin für Arbeitsrecht

**Busse, Angelika – Arbeitsgemeinschaft “Stolpersteine
für Elmshorn“**

Cordes, Laura – Sozialpädagogin

De Matteis, Daniela – Schuldnerberaterin

Dielewicz, Tanja – Sporttrainerin

Düwel, Dirk – Fachanwalt für Mietrecht

Elkasovic, Alen – Trainer Elmshorner Sportverein

Großhaus, Alexandra – Trainerin Vie Vitale

Hagenow, Thomas – Sicherheitsberater für Senioren (SfS)

Hanssen, Mareike – Sozialpädagogin

Harms, Dr. Danilo – Head of Arachnology Department

Hempel, Alfons – Trainer Elmshorner Sportverein

Held, Patricia – Germanistin, Dozentin für Schreibgruppen

Jonkanski, Jens – Fachanwalt für Familien und Erbrecht

**Junghans, Jutta – psychologische Beraterin, Trainerin
für Kommunikation und Konfliktlösung**

Kirschminck, Angela – Grundschullehrerin a.D.

Karl, Nicole – Trainerin Vie Vitale

Knaack, Kristina – Hebamme

König, Claudia – Ägyptologin

Kröger, Christoph – Graffiti-Künstler

Krüger, Sascha – psych. Berater

Kunkel, Miriam – Koordination ev.

Familienzentrum Hainholz

Langfeldt, Jane – Trainerin Vie Vitale

Leveck, Marco – Erzieher

**Lucka-Borkowsky, Cornelia – Oberkommissarin
Kripo Neustadt**

Lukat, Annika – Kinderyogalehrerin

Lupardi, Bettina – Trainerin Elmshorner Sportverein

Maack, Niels – Friedhofsmitarbeiter

Maik, Andrea – Trainerin Vie Vitale

Mayer, Ulrike – Trainerin Vie Vitale

Meier zu Hartum, Alexandra – Fotografin

Müller, Andreas – Lebensmittelforensiker

Nergiz, Eva – Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin

Oldendorf, Martina – Bibliothekarin

**Pflüger, Ulrike – Ernährungsberaterin für Kinder
und Jugendliche**

Pichon, Martina – Beraterin Frau und Beruf

Pollex, Tanja – Lehrerin für Kundalini Yoga

**Pongs, Charlotte – Dipl. Pädagogin, system.
Familientherapeutin**

Rettich, Njud – Badmintontrainerin

Richter, Silke – Liz. Feldenkraislehrerin

Rüter, Sven – Fachanwalt für Arbeitsrecht

In der Familienbildungsstätte arbeiten mit:

Sched, Nadine-Desiree – Make Up Artist

Schlund, Kati – Tai Chi Chuan Lehrerin (DTB)

Schmelzer, Melanie – Trainerin Elmshorner Sportverein

Schmidt, Ulrike – PTA, Übungsleiterin f. Kinderturnen

Schoer, Kai – Feuerwehrmann

Schrieber, Barbara – Heilpraktikerin

Schröder, Ulrich – Dipl. Oecotrophologe

Schwarz, Ute – Märchenerzählerin,

Märchen-Chakra-Therapeutin

Sefkow, Adina – BFB bindungsorientierte

Familienbegleiterin

Sieg, Anita – Dipl. Pädagogin

Soggia, Jessie – Yogalehrerin

Soggia, Rio – Schüler

Sommer, Sabrina – Trainerin Kinderturnen und

Psychomotorik

Sörensen, Andrea – Erzieherin, PEKiP-Zertifikat

Theege, Niklas – Trainer Vi Vitale

Torres Portuondo, Lili – Trainerin Vie Vitale

**von Reibnitz, Sabine – Erzieherin, system.-
psychologische Beraterin**

**von Werder-Geiger, Brigitte – Heilpraktikerin,
Dipl. Ing. für Landschaftspflege**

**von Ziehlberg, Franziska – Heilpraktikerin für
Psychotherapie**

**Wähling, Marina – Erzieherin, Bauernhofpädagogin,
Reittherapeutin**

**Wassermann, Maria – Erzieherin, system. Beraterin,
Eltern-Kind-Kursleiterin**

Weber, Margitta – Physiotherapeutin, Personal Trainerin

Willkomm, Gabriele – Bankkauffrau, DELFI-Zertifikat

Wunderlich, Sabrina – Logopädin

Zach, Jenny – Erzieherin

Die FBS hat Freunde



Im 1. Halbjahr 2023
kamen so über
1230 Euro zusammen.



Dieses Geld floss in den Erhalt der
Familienbildungsstätte und ein
neues Spielelement.

**Wir bedanken uns herzlich bei der Familie Hayunga und
den zahlreichen Spenderinnen und Spendern,
die unsere FBS-Arbeit auf diese Weise unterstützen!**

Vor Ort, wo Sie uns brauchen

 **Sparkasse
Elmshorn**

Liebe Leserinnen und Leser,

Ihnen ist wahrscheinlich schon aufgefallen, dass manche unserer Angebote mit dem Sparkassenlogo versehen sind. Diese Kurse können wir aufgrund einer großzügigen Spende der Elmshorner Sparkasse gebührenreduzierter anbieten.

Das freut uns jedes halbe Jahr auf´s Neue, da allen Familien viele Kurse im Freizeitbereich für Kinder und im Bereich Familie und Erziehung kostengünstig angeboten werden können.

Zusätzlich können wir mit Hilfe der Spende gezielt sozial schwachen Familien mit einer Gebührenermäßigung unter die Arme greifen. Wie wichtig dies ist sehen wir jedes Jahr an der Anzahl der Menschen, die den Mut haben nach einer Unterstützung zu fragen.

Ohne die Hilfe der Sparkasse Elmshorn wäre es diesen Menschen nicht so einfach möglich, an Kursen der Familienbildungsstätte teilzunehmen.

Bei Fragen rund um das Thema Gebühren melden Sie sich gerne bei uns unter der Nummer 04121-491610.

An die Sparkasse Elmshorn richten wir nochmals ein herzliches Dankeschön.

Das FBS-Team