



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop



Familien- bildung 2024

Kurse und
Termine



Inhalt

| | |
|---|----|
| KINDER | 06 |
| JUGENDLICHE | 14 |
| FAMILIEN-LEBEN | |
| I. Kurse für Eltern mit Kindern..... | 16 |
| II. Eltern-Themen: Erziehung leicht gemacht | 31 |
| GESUND-LEBEN | |
| I. Entspannung..... | 46 |
| II. Infoveranstaltungen | 52 |
| III. Fitness und Sport..... | 54 |
| KREATIV-LEBEN | 58 |
| AKTIV-LEBEN | |
| I. Persönlichkeitsentwicklung..... | 64 |
| II. Sprachkurse | 72 |
| SENIOREN & SENIORINNEN | 74 |
| TERMINE | 76 |
| Alphabetische Kursübersicht | 77 |
| Beitrittserklärung | 79 |

Impressum:

Herausgeber:

AWO Familienbildung, UB Gelsenkirchen/Bottrop
Gladbecker Str. 22, 46236 Bottrop

Fotos:

Fotolia, Adobe Stock, Shutterstock, Pixabay, eigene Fotos

Gestaltung und Layout:

Christine Franzke

Druck:

Druckerei und Verlag, Brochmann GmbH

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wir freuen uns, Sie zu unseren Kursen und Veranstaltungen herzlich zu begrüßen.

Wir präsentieren Ihnen eine Vielfalt an Angeboten, die wesentlich durch die Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen entstehen konnte.

Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Familien in diesen schwierigen und turbulenten Zeiten zu unterstützen, Informationen zu vermitteln und Ihnen eine Auszeit vom oftmals stressigen Alltag zu ermöglichen. So können Sie neue Energie und Kraft tanken.

Frei nach dem Sprichwort aus dem Kaukasus

„Eine Familie ohne Liebe ist wie ein Baum ohne Wurzeln.“

unterstützen wir Sie mit unseren Angeboten dabei, den Grundstein für ein gutes und friedliches Miteinander in Ihrer Familie zu legen. Denn besonders vor dem Hintergrund von Kriegen und Krisen ist es wichtig, Geborgenheit, Sicherheit und Werte zu vermitteln. So wird Kindern ein guter Start ins Leben und ein glückliches Familienleben ermöglicht.

In unseren Kursen sind alle Menschen herzlich willkommen, egal welche Herkunft, sozialen Status, Religion oder Kultur Einzelne haben. Durch unsere Kurse gestalten wir Integration lebendig, denn nur mit Toleranz und Verständnis füreinander gelingt ein konstruktives Miteinander.

Wir regen durch unsere Angebote zu einem bewussten Umgehen mit unseren Ressourcen und unserer Umwelt an: die Themen Nachhaltigkeit, Zukunft sichern und ökologische Verantwortung spiegeln sich zum Beispiel in Upcycling-Kursen oder Kleider-tauschmärkten wider.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen zu treffen!

Sebastian Watermeier
Vorsitzender
AWO UB Gelsenkirchen/Bottrop

Willi Kaminski
Vorsitzender
AWO UB Gelsenkirchen/Bottrop



Einige Formalitäten - Wichtig zu wissen

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

Anmeldung

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

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

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

Gebühren

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

Ermäßigung/kostenlose Kurse

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

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

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

Rücktritt

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

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

Kursausfall

Die AWO-Familienbildung behält sich vor, die Veranstaltung/ den Kurs abzusagen. Gründe hierfür können z.B. eine zu geringe Teilnehmerzahl, Erkrankung der Kursleitung, höhere Gewalt oder Anordnung des Landes sein. Bei Unterrichtsausfall wird in Absprache mit den Teilnehmenden der ausgefallene Unterricht nachgeholt oder gegebenenfalls die Teilnahmegebühr anteilig erstattet.

Qualifikation der Kursleitungen

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

Haftung

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

Datenschutz

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

Mitgliedschaft

Sie müssen kein Mitglied bei uns sein, um unsere Kurse besuchen zu können, doch wir freuen uns natürlich über jedes neue Mitglied. Am Ende dieses Programmheftes finden Sie bei Interesse, eine Beitrittserklärung.

Ihre Ansprechpartnerinnen



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

Sandra Junker
Verwaltung
02041 70949-23 oder
0209 4094-179
sandra.junker@awo-gelsenkirchen.de

Schwimmkurs

Kinder ab 5 Jahren lernen spielerisch die ersten Schwimmzüge und können im Kurs ihr Seepferdchen- und Bronze-Abzeichen machen.
Die Schwimmzeit beträgt 45 Minuten.

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Amir Noshirvani, Sandra Sommer

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 11.01 | Di, 16.01. - 19.03. | 15:45 - 16:45 Uhr | 10 x | 75,00 € |
| 11.02 | Di, 09.04. - 18.06. | 15:45 - 16:45 Uhr | 10 x | 75,00 € |
| 11.03 | Di, 27.08. - 08.10. | 15:45 - 16:45 Uhr | 7 x | 52,50 € |
| 11.04 | Di, 29.10. - 10.12. | 15:45 - 16:45 Uhr | 7 x | 52,50 € |

Kursleitung: Petra Broll, Sandra Sommer

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 11.05 | Fr, 19.01. - 22.03. | 17:00 - 18:00 Uhr | 10 x | 75,00 € |
| 11.06 | Fr, 12.04. - 21.06. | 17:00 - 18:00 Uhr | 11 x | 82,50 € |
| 11.07 | Fr, 30.08. - 11.10. | 17:00 - 18:00 Uhr | 7 x | 56,25 € |
| 11.08 | Fr, 08.11. - 13.12. | 17:00 - 18:00 Uhr | 6 x | 45,00 € |

Intensiv-Schwimmkurs in den Sommerferien

Kinder ab 5 Jahren erlernen in den Sommerferien die ersten Schwimmzüge. Die Eltern können während des Schwimmunterrichts das Bad benutzen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Förderverein Stenkhoffbad statt.

Die Kurstage sind montags und freitags.

Stenkhoffbad, Stenkhoffstr. 135, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 11.09 | Mo, 08.07. - 26.07. | 19:00 - 20:00 Uhr | 6 x | 45,00 € |



Fit Kids

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

Kursleitung: Melek Sahin

Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Petra Broll

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kursleitung: Karina Potempa-Ginter

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

KidsMotion

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

Kursleitung: Angela Brechner

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Power Kids: Selbstbehauptung für Kinder

Streiten muss sein! Kinder lernen dadurch, sich und ihre Interessen gegenüber anderen durchzusetzen und auch mal nachzugeben. Aber was ist, wenn Streiten für Kinder zur Belastung wird und sie darunter leiden? In unserem Kurs lernen Vorschulkinder, mutig „nein“ zu sagen und Konflikte auszutragen.

Am ersten Termin erhalten die Eltern wichtige Infos zum Kurs.

Kursleitung: Emel Kirlioglu

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

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Tanz-Spaß für Kinder

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

Kursleitung: Angela Brechner

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

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Stefanie Jorczyk

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

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

Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

Kinder



**Wir suchen Paare, Familien und Einzelpersonen,
die Kindern auf Zeit oder auf Dauer
ein Zuhause geben möchten!**



Interessiert? Dann melden Sie sich beim
SkF Bottrop e.V. · Tel. 02041 18663 0
info@skf-bottrop.de · www.skf-bottrop.de



Yoga für Kinder

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



Kursleitung: Sabine Ehmanns-Kramp

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kursleitung: Nezaket Turpcu

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1 a, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Der kleine Drache Drago: Spiel, Spaß und Entspannung

Mit Spiel und Spaß nehmen wir die Kinder mit auf eine spannende und entspannende Reise mit dem kleinen Drachen Drago. Abenteuerlich lernt er das Fliegen und Feuer-spucken. Am Ende jeder Einheit gibt es eine kleine Überraschung und zum Schluss eine Drachenerkunde. So kann spielerisch Entspannung erlebt werden.

Kursleitung: Sabrina Zimmermann

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|----------------------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| Für Kinder 4-6 Jahre | | | | |
| 11.601 | Fr, 01.03. - 15.03. | 15:30 - 16:30 Uhr | 3 x | 21,00 € |
| Für Kinder 6-8 Jahre | | | | |
| 11.602 | Fr, 01.03. - 15.03. | 16:30 - 17:30 Uhr | 3 x | 21,00 € |

Fit mit FiBi

Konzentrationstraining für Kinder im 3. und 4. Schuljahr

Viele Kinder können sich im Unterricht schlecht konzentrieren und sind unaufmerksam. Das wirkt sich auf die Lernmotivation und die Leistungen aus, denn Konzentration ist eine wichtige Voraussetzung für Lernerfolge. Wir zeigen in unserem Workshop, wie Kinder durch einfache Übungen, Bewegung und Spaß wieder Freude am Lernen entwickeln. Dabei unterstützen uns FiBi und seine Freunde.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sabine von Saint-George

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 11.603 | Sa, 02.03. - 16.03. | 10:00 - 13:00 Uhr | 3 x | 21,00 € |
| 11.604 | Sa, 16.11. - 30.11. | 10:00 - 13:00 Uhr | 3 x | 21,00 € |

Erste Hilfe für Vorschulkinder

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

Kursleitung: WS Brandschutzservice

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Evang. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthausen Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Lothar Reinicke

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Spielen-Sprache-Spaß

In spielerischer Art und Weise werden Kinder mit Spaß an sprachliche Redewendungen herangeführt und so der Grundstein für ein gutes Miteinander gelegt.

Kursleitung: Elke Töpfer

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Froggy-pop: English for kids

Spielerischer Englischkurs für Kindergartenkinder ab 4 Jahren. Wir verreisen mit Froggy in spannende neue Welten, auf Englisch wird das Reiseziel mit Spielen, Liedern, Reimen und Geschichten erobert.



Kursleitung: Imke Post

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

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

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

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hugo, Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Quartiersentdecker

Was gibt es so alles in unserem Stadtteil zu entdecken? Wie können wir unsere Freizeit hier gestalten und welche Geheimnisse sind zu finden? Das alles können Kinder als „Quartiersentdecker“ herausfinden.

Kursleitung: Michael Godau

Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

Seifen-Workshop: Wir gießen unsere Seife selbst

In Kooperation mit den Naturfreunden Bottrop

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir stellen unsere eigene Seife aus Rohseife her. Dazu nutzen wir verschiedene Duftöle, Farben, Blumen und andere Dinge. Anschließend basteln wir eine passende Schachtel, in der die Seife sicher nach Hause transportiert werden kann. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie es funktioniert!

Kursleitung: Adelheid Willkowski

Naturfreundehaus Bottrop, Auf der Koppe 16, 4236 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|----------------|--------|
| 11.81 | Fr, 19.04. | 16:00 - 18:00 Uhr | 1 x | 6,50 € |
| | | | Materialkosten | 5,00 € |

Wir sind kreativ: Malen mit der Künstlerin

Kinder im Grundschulalter entdecken unter Anleitung einer Künstlerin ihre kreativen Talente probieren sich aus und werden so selbst zu kleinen Künstlern.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Gabi Schmeer

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 11.811 | Sa, 20.04. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x Materialkosten | 15,00 € 5,00 € |
| 11.812 | Sa, 30.11. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x Materialkosten | 15,00 € 5,00 € |

Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs

Kinder (8-12 Jahre) lernen einfache Grundbegriffe und den Umgang mit der Nähmaschine und erstellen erste Kreationen: Von Accessoires, Taschen, Lesezeichen oder Turnbeuteln bis zum Loop. So werden Feinmotorik, Ausdauer und Geschick nebenbei trainiert. Der Kurs ist auf 6 Kinder begrenzt.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Melanie Nowak

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 11.813 | Sa, 24.02. - 09.03. | 10:00 - 13:00 Uhr | 3 x | 27,00 € |
| 11.814 | Sa, 14.09. - 28.09. | 10:00 - 13:00 Uhr | 3 x | 27,00 € |

Dinner for kids: Speisen wie die Promis

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

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

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------------------------------------|
| 11.82 | Sa, 07.12. | 10:00 - 14:00 Uhr | 1 x | 20,00 € inkl. Lebensmittelbeitrag |

Halloween-Party selbst gestaltet

Kinder im Grundschulalter können ihre Party-Grusel-Deko für Halloween selbst gestalten: ob Monstergirlande, Gruselmasken oder Zombie-outfit, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten werden vor Ort erhoben.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 11.83 | Sa, 05.10. | 10:30 - 13:30 Uhr | 1 x | 15,00 € |



Bewegungswelt Praxis für Ergotherapie

Yaren Özgezer

Hünefeldstraße 29
46236 Bottrop
Tel: 02041 / 7766176
Fax: 02041 / 7766177

Email:
www.therapiezentrumbottrop.de

Ergotherapie für Kinder & Erwachsene

*Behandlungen in der Praxis
oder als Hausbesuch möglich*

*Termine nach Vereinbarung täglich
von
Mo.-Do 8-17 Uhr
Fr. 8-13 Uhr*

Unsere Leistungen

Kinder:

- Sensorische Integration
- Verhaltenstherapeutisches Training (VTT)
- AD(H)S / Konzentrationsschwäche
- Bobath-Konzept
- Graphomotorik
- Entwicklungsverzögerung
- Schulische Auffälligkeiten
- Elterncoaching

Erwachsene:

- Spezialisiert auf Neurologie, Orthopädie, Geriatrie, Psychiatrie
- Feinmotorik / Grobmotorik
- Hirnleistungstraining
- Förderung der Beweglichkeit
- Schmerzlinderung
- Handtherapie

Behandlung auf deutscher / türkischer und englischer Sprache möglich

Selfcare: sei achtsam mit dir selbst!

Das Thema "Achtsamkeit" ist momentan fast überall zu finden. Doch im Alltag geht die Achtsamkeit oft verloren. Darum wollen wir besprechen, was genau Stress ist und wie er entsteht, damit du lernst, bewusst mit dir umzugehen. Wir stellen verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen vor und schauen, was genau passend für dich ist.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sabrina Zimmermann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 12.00 | Sa, 16.03. | 10:00 - 15:00 Uhr | 1 x | 35,00 € |
| 12.01 | Sa, 16.11. | 10:00 - 15:00 Uhr | 1 x | 35,00 € |

Der erste Eindruck entscheidet: wie präsentiere ich mich optimal im Vorstellungsgespräch?

Ein Vorstellungsgespräch ist meist aufregend und stressig. Es kommt darauf an, wie wir unser Gegenüber von unserem Können und unseren Fähigkeiten überzeugen. Wir wollen darum gemeinsam deine Stärken herausfinden, damit du diese im Vorstellungsgespräch einsetzen kannst. Außerdem üben wir, wie du auf Fragen antworten und gezielt deine Körpersprache nutzen kannst.

Bochumer Straße 117, Flügelbau, 2. Etage , 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Martina Leßmann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 12.02 | Mi, 17.04. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 0,00 € |
| 12.03 | Mi, 13.11. | 17:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 0,00 € |

Starke Mädchen: wie wehre ich mich gegen "hate"?

Wir zeigen dir, wie du dich gegen blöde Sprüche, Anmache oder andere Übergriffe wehren kannst. Du lernst, wie du dich mündlich und körperlich verteidigen kannst und so ein Zeichen gegen "hate" setzt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Emel Kirioglu

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 12.04 | Sa, 31.08. | 10:00 - 13:45 Uhr | 1 x | 20,00 € |

Simply stitch: Nähen leicht gemacht

Wir erklären den Umgang mit der Nähmaschine und zeigen dir, wie du einfache Kleidungsstücke individuell selbst herstellen kannst.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 12.05 | Sa, 17.02. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 12,50 € |
| 12.06 | Sa, 16.11. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 12,50 € |

Upcycling Tetrapack

In Kooperation mit den Naturfreunden Bottrop

Wir zeigen, was man alles aus Tetrapacks machen kann, zum Beispiel kleine Taschen, Portemonnaies, Blumentöpfe. Lass dich überraschen!

Naturfreundehaus Bottrop, Auf der Koppe 16, 4236 Bottrop

Kursleitung: Adelheid Willkowski

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 12.07 | Fr, 17.05. | 16:00 - 18:30 Uhr | 1 x | 8,00 € |

Cooking easy: kochen leicht gemacht!

Einfache und leckere Gerichte, die du natürlich auch zu Hause nachmachen kannst, bereiten wir zu und essen anschließend gemeinsam: aus frischen Zutaten und mit köstlichen Gewürzen.

Guten Appetit.



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

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 12.08 | Sa, 08.06. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Elternstart NRW

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



Elternstart NRW: Babymassage

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



Kursleitung: Christiane Höfele

Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.00 | Mi, 21.02. - 20.03. | 11:00 - 12:00 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.01 | Mi, 27.03. - 24.04. | 11:00 - 12:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.02 | Do, 28.03. - 25.04. | 11:00 - 12:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.03 | Mi, 02.10. - 13.11. | 09:00 - 10:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.04 | Do, 10.10. - 07.11. | 11:00 - 12:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Kursleitung: Melina Palikoglou

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------------|---------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 21.05 | Mo, 08.01. - 05.02. | 10:30 - 12:00 Uhr | 5 x | 0,00 € |
| 21.06 | Mo, 08.04. - 06.05. | 10:30 - 12:00 Uhr | 5 x | 0,00 € |
| 21.061 | Mo, 28.10. - 25.11. | 10:30 - 12:00 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Elternstart NRW: Singen, Spielen, Spaß

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

AWO Kita Pusteblume, Klosterstr. 41 i, 46240 Bottrop

Kursleitung: Margret Stark

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------------|---------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 21.063 | Mo, 05.02. - 11.03. | 16:00 - 17:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

AWO Kita Kleine Kumpelz, Leithestraße 35, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Neslihan Alp

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------------|------------------------|----------------|--------------|---------------|
| 21.064 | Termine nach Absprache | | 5 x | 0,00 € |

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

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------------|---------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 21.065 | Mi, 15.05. - 18.06. | 16:00 - 17:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Elternstart NRW: Kleine Krabbelkäfer

Babys von 7-12 Monaten werden in ihrer natürlichen Bewegungsentwicklung durch Mama oder Papa unterstützt. Die Eltern erhalten Anregungen für zu Hause, wie sie spielerisch ihren „Krabbelkäfer“ fördern können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------------|---------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 21.08 | Do, 18.01. - 15.02. | 09:00 - 10:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |
| 21.09 | Do, 29.08. - 26.09. | 09:00 - 10:30 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Die genauen Termine erfahren Sie unter: www.awo-gelsenkirchen.de

Elternstart NRW: Mit dem Baby im Museum

Josef Albers Museum . Quadrat Bottrop

Auch mit einem Baby ist es möglich, ein kulturelles Bildungsangebot zu besuchen. In Kooperation mit dem Museumszentrum Quadrat erleben Sie eine bunte Mischung von Theorie und Praxis. In der Gemeinschaft mit anderen tauschen Sie sich über die Herausforderungen des Alltags als Familie aus.

Der Kurs findet immer am 3. Dienstag im Monat mit wechselnden Kursleitungen von 11:15 - 12:45 Uhr statt.

20.02.2024: Josef Albers, Farbquadrate

19.03.2024: Bottrop in der Steinzeit, Steinzeitlampe

16.04.2024: Skulpturenpark, Drahtskulptur

21.05.2024: Fossilien, Fossilkopie

18.06.2024: Sonderausstellung „Sammlung“, Leporello

Quadrat Bottrop, Haupteingang, Anni-Albers Platz 1, 46236 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.10 | Di, 20.02. - 18.06. | 11:15 - 12:45 Uhr | 5 x | 0,00 € |
| 21.101 | Di, 16.07. - 19.11. | 11:15 - 12:45 Uhr | 5 x | 0,00 € |

Elternstart NRW: PEKiP

Für Eltern mit Babys von 6-12 Monaten

Ziel von PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) ist es, Eltern und Babys im Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern.

So stärken Sie die Bindung zu Ihrem Kind von Anfang an.

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Cornelia Börstinghaus

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|---------|-------|--------|
| 21.11 | Termine auf Anfrage | | 5 x | 0,00 € |

Elternstart: Spielen-Sprechen-Spaß

Offener Treff: Eltern und Kinder treffen sich in gemütlicher Atmosphäre, tauschen sich aus, spielen und haben Spaß miteinander.

Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kursleitung: Bengül Yilmaz

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 21.12 | Do, 11.01. - 20.06. | 09:30 - 12:00 Uhr | 20 x | 0,00 € |

Kleine Laufbären

Kinder von 1 bis 2 Jahren haben mit ihren Eltern viel Spaß beim Turnen und Toben. Die Eltern erhalten Tipps, um die Anregungen zu Hause umsetzen zu können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Petra Broll

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 21.13 | Do, 22.02. - 21.03. | 09:00 - 10:00 Uhr | 5 x | 20,00 € |
| 21.14 | Do, 11.04. - 20.06. | 09:00 - 10:00 Uhr | 9 x | 36,00 € |
| 21.15 | Do, 10.10. - 12.12. | 09:00 - 10:00 Uhr | 8 x | 32,00 € |

Krabbelgruppe: Fit mit dem Baby

Gemeinsam in der Gruppe wird der Bewegungsdrang Ihres Babys gefördert. Die Eltern tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig.

Kursleitung: Birgit Wellner

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Elif Yüzlü

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Fatma Gülhan

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Mini-Mäuse-Club

Hier treffen sich Mütter und Väter mit ihren 1-2 jährigen Kindern zum Spielen, Singen, Basteln, Toben, Reden, Feiern. Der Austausch in der Gruppe über das Familienleben, Tipps und Tricks kommen natürlich auch nicht zu kurz.

Kursleitung: Christiane Höfele / Margret Stark

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

Kursleitung: Margret Stark

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kursleitung: Bengül Yilmaz

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Neslihan Alp

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 2 Jahren.
In diesem Kurs gehen die Kinder ihrem Bewegungsdrang nach und werden in ihrer Motorik gefördert.
Natürlich sind auch Großeltern willkommen!



Kursleitung: Gisela Bienk

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Galena Dimova

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melek Sahin

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Petra Broll

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

Kursleitung: Hanan El-Khatib

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

Musikzwerge

Musikalisches Bildungsangebot für Eltern und Kinder (1,5 Jahre bis 2,5 Jahre)
Fingerverse, Tänze, Kniereiter und Bewegungsspiele unterstützen die Sensomotorik und Sprachentwicklung Ihres Kindes: mit Rasseln, Trommeln, Klanghölzern, Triangeln, Glockenspiel, Xylophon Guiro, Wooden Gogo und Regenstab werden erste spielerische Erfahrungen gemacht. Die Übungen können zu Hause wiederholt werden, hierzu wird Material verteilt.

Kursleitung: Kerstin Siewek

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

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

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Zumba® für Eltern und Kinder

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

Kursleitung: Jeanine Gräber

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Eltern-Kind Tanzen

Für Kinder ab 4 Jahren

Die Eltern werden über Spiel, Tanz- und Bewegungsangebote in die motorische Förderung ihrer Kinder direkt einbezogen und erfahren so Wesentliches über die Entwicklung ihres Nachwuchses.



Kursleitung: Angela Brechner

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Galena Dimova

Ev. FZ Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen

Singen, Spielen, Spaß

In netter Runde treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Kindern ab 1 Jahr und erfahren, wie sie mit Sing- und Bewegungsspielen die Entwicklung ihres Kindes fördern können.



Kursleitung: Christiane Höfele

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Eltern-Kind Yoga

Für Kinder ab 4 Jahren

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

Kursleitung: Angela Brechner

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Nezaket Turpcu

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Ev. FZ Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

EV. Thomas Kindergarten, Surkampstraße 31, 45891 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

Entspannung für Eltern und Kinder

Kinder und Eltern erleben gemeinsam die wohltuende Wirkung von Entspannungsmethoden, die auch zu Hause durchgeführt werden können. Das entspannt auch das Familienleben.

Kursleitung: Christian Baumeister

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

FÜR EIN STARKES LEBEN!

**Tomatis Methode
fördert und unterstützt bei...**

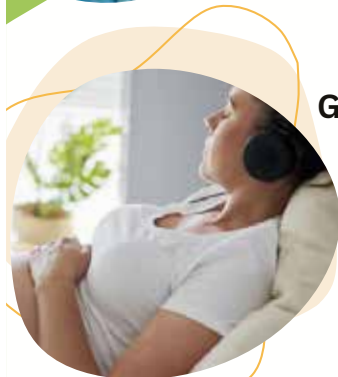
- ADHS
- Autismus
- Wahrnehmungsstörung
- Entwicklungsverzögerung



NEU

**Geburtsvorbereitung
nach Tomatis**

**BINDUNG
& VERTRAUEN
STÄRKEN**



AUDIOPARTIO

Praxis für Ergotherapie &
Hörtherapie nach Tomatis



Bahnhofstraße 24, 46242 Bottrop
+49 2041 163657 wortmann@audiopartio.de
www.audiopartio.de

*Lesen Sie
mehr*



Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern

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

Kursleitung: Erich Steinberger

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

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

Evang. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen

AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kath. Familienzentrum St. Barbara, An der Sandbahn 12, 46242 Bottrop

Schultüten - Basteln für Eltern und Kinder

Basteln Sie hier gemeinsam eine Schultüte für den „großen Tag“.

Kursleitung: Melanie Nowak

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

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen



Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder

Basteln, werkeln, schneiden, kleben, malen und vieles mehr können Kinder und Eltern in der Kreativwerkstatt.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Wir basteln einen Traumfänger

... der uns wunderschöne Träume bescheren wird.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Vogel-Futterstelle selbst gemacht

... damit kleine Vögel immer etwas zu knabbern haben.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Halloween-Party-Deko individuell gestaltet

Halloween nimmt einen immer größeren Stellenwert ein: gruselige Gestalten, Zombiemasken, Kürbisköpfe, die leuchten und „Süßes oder Saures“, all das macht Kindern und auch Eltern Spaß. Wir wollen gemeinsam Deko für die Party basteln, damit diese einzigartig gruselig wird.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Laternen-Basteln für Eltern und Kinder

"Ich gehe mit meiner Laterne ..." und diese basteln Eltern und Kinder kreativ gemeinsam.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Evang. Familienzentrums Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Evang. Familienzentrums Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Oster-Workshop für Eltern und Kinder

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

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

AWO Ortsverein Boy, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop (Materialkosten werden vor Ort erhoben)

Weihnachts-Workshop für Eltern und Kinder

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



Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

AWO Ortsverein Boy, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop

Städt. Familienzentrums Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Upcycling: Weihnachtskalender selbst gemacht

In diesem Kurs wollen wir mit Ihnen und Ihrem Kind einen Adventskalender basteln. Pro Kalender benötigen wir 24 Papierrollen (Toilettenpapierrollen oder Haushaltsrollen), die Sie bitte zum Kurs mitbringen. Natürlich macht das jede Menge Spaß.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Susanne Oldenburg

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 21.76 | Sa, 09.11. | 10:00 - 11:30 Uhr | 1 x Materialkosten | 10,00 € 6,00 € |

Gesund und günstig Kochen für Eltern und Kinder

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

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrums Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Irene Heyn-Schramm

Städt. Familienzentrums Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kochrunden für Klein und Groß

In Kooperation mit dem Städt. Bau- und Abenteuerspielplatz Bochumer Straße Eltern und Kinder kochen gemeinsam unter Anleitung internationale Gerichte aus frischen Zutaten. Ein gemeinsames Essen an „feiner Tafel“ rundet den Nachmittag ab.

Städt. Bau- und Abenteuerspielplatz, Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|--------|
| 21.781 | Mi, 28.02. - 20.03. | 13:30 - 16:00 Uhr | 4 x pro Familie und pro Termin | 3,00 € |

Kochen und Backen für Eltern und Kinder

Kinder (ab 3 Jahren) und Eltern probieren sich kreativ beim Kochen und Backen aus.

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Eine Nacht voller Fledermäuse

Mit Beginn der Dämmerung werden unsere heimischen Fledermäuse munter und machen sich auf, ihre hungrigen Mägen zu füllen. Dabei stehen alle Insekten, die sich um diese Uhrzeit noch trauen, durch den Wald und am See entlang zu fliegen, auf dem Speiseplan der kleinen Räuber. Mit etwas Glück werden Wasser- und Zwergfledermäuse direkt über unsere Köpfe fliegen, zum Greifen nahe und doch so gewandt und schnell, dass wir sie nicht fangen können. Aber wir werden mit der Hilfe eines Bat-Detektors ihre Rufe hören können. Der jeweilige Ort, an dem die Fledermauswanderung stattfindet, wird vom Familienzentrum bekannt gegeben.



Kursleitung: Michael Godau

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

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Ralf Nickel

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

Ev. FZ Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen

Eltern-Kind Naturerfahrung

In der Natur fühlen wir uns wohl, riechen zum Beispiel den Duft von Pflanzen, spüren den Wind auf der Haut oder hören das Gezwitscher der Vögel. Naturerlebnisse wirken sich positiv auf unsere Gefühle aus, was Eltern und Kinder gemeinsam erleben.

Kursleitung: Ralf Nickel

Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Evang. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

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

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Spurensuche im Wald

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Eichhörnchen, Marder, Reh oder Fuchs: Alle diese Tiere leben im Wald und hinterlassen Spuren. Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach ihren Fußabdrücken und erfahren, was sie zu bedeuten haben. Bestimmt entdecken wir noch weitere spannende Dinge, die vom Leben der Tiere im Wald berichten. Abenteuer inbegriffen!

Kräutergarten am Knappschaftskrankenhaus, Osterfelder Str. 159, 46242 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 21.83 | Do, 16.05. | 16:00 - 17:30 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Wir erkunden den Wald: Wo die Trolle und Zwerge wohnen

Eltern und ihre Kinder (4-8 Jahre) gehen mit der Waldpädagogin auf die Suche nach den vielen verschiedenen Geheimnissen, die der Wald für uns bereit hält. Wir erkunden Bäume, klettern über Wurzeln und erleben so die Vielfaltigkeit des Waldes.

Kräutergarten am Knappschaftskrankenhaus, Osterfelder Str. 159, 46242 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|------------|-------------------|------------------------------|--------|
| 21.831 | Fr, 12.04. | 16:00 - 17:30 Uhr | Erw. 10,00 € / Kinder 5,00 € | |

Vater-Kind: Gemeinsam aktiv

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

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Evang. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Evang. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

Kursleitung: Marvin Päch

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

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

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen



Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice

- regionale und saisonal
- Kistentausch statt Verpackung
- faire und nachhaltige Produkte
- wöchentlich bequem nach Hause

WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

Telefon: 02327-8308 630
Mail: post@flottekarotte.de

Vater-Kind: Geo Caching

Geo-Caching ist eine elektronische Schnitzeljagd. Gemeinsam gehen wir mit Hilfe eines GPS-Gerätes auf eine spannende Suche nach den versteckten Caches. In einem Logbuch wird notiert, wer wann den Cache gefunden hat. Manchmal können auch kleine Gegenstände vor Ort getauscht werden.

Bitte, wenn vorhanden, ein Smartphone oder GPS-Gerät mitbringen.

Kursleitung: Marvin Päch

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Geo Caching: für Väter, Alleinerziehende und alle Interessierten

Kursleitung: Marvin Päch

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Eltern-Kind Themenrallye „Blau- weiße Geschichte“

Gemeinsam unternehmen wir eine Wanderung um das Vereinsgelände des FC Schalke 04. Hierbei absolvieren wir ein Rätsel mit Fragen zur Vereinsgeschichte und dem Sport generell. An einzelnen Stationen erwarten uns Aufgaben und kleine Quizrunden, die uns den Standort des nächsten Rätsels verraten. Jedoch ist der Weg an sich auch manchmal das Rätsel. Als Team gehen wir die Aufgaben an und lösen die digitale Schnitzeljagd mittels der Biparcours- App.

Da es sich um einen Kurs an der freien Luft handelt, sollte wetterfeste Kleidung getragen werden. Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab ca. 8 Jahren.

Kursleitung: Dirk Bruckhaus

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

FUN-Familientraining



Im FUN-Familientraining erleben Mütter, Väter und ihre Kinder eine tolle Zeit miteinander, basteln, spielen und essen gemeinsam und haben viel Spaß.

In der Elternrunde tauschen sich die Eltern über ihr Familienleben aus und unterstützen sich gegenseitig. Das FUN-Familientraining findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand statt.

Gerne informieren wir Sie über den Ablauf und die Inhalte. Termine auf Anfrage!



I-Dötzchen 24: Mein Kind kommt in die Schule

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

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Veronika Liebenow

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

I-Dötzchen 25: Mein Kind kommt in die Schule

Kursleitung: Rita Rabe

Evang. Familienzentrum Eigen II, Gladbecker Str. 258, 46236 Bottrop

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kita Hertastr. 38, 45888 Gelsenkirchen

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Diese Lebensweisheit ist allgemein bekannt. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, die Wurzeln gegen Flügel einzutauschen? Wie schaffen es Eltern zu erkennen, wann ein "Loslassen" nötig ist und ihre Kinder Erfahrungen machen müssen, um selbstständig zu werden und ihren "eigenen Weg" zu finden? Wir zeigen in unserer Veranstaltung, wie Eltern ihren Kindern eine gelungene Kombination aus "Wurzeln und Flügeln" vermitteln.

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Resilienz: Was macht Kinder stark?

Resilienz wird auch als „psychische Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet und ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und als Anlass für Weiterentwicklungen zu nutzen. Doch wie schaffen wir es, dass unsere Kinder selbstbewusst mit den Herausforderungen des Lebens, Problemen und Rückschlägen umgehen? Wir zeigen, was Kinder stark machen kann und ihre persönliche Entwicklung unterstützt.

Kursleitung: Martina Krebs

Städt. Familienzentrums Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrums Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kursleitung: Rita Rabe

Evang. Familienzentrums Eigen II, Gladbecker Str. 258, 46236 Bottrop

Erziehung positiv gestalten

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

Kursleitung: Martina Krebs

Städt. Familienzentrums Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Gelassen erziehen

Familienleben bedeutet oft Stress, Hektik und manchmal Überforderung. Oft ist eine Prise Gelassenheit gefragt. Wir untersuchen, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Familienalltag bringen können und so mehr Ruhe und Entspannung einziehen kann.

Kursleitung: Veronika Liebenow

Städt. Familienzentrums Florastr., Franz-Bielefeldstr. 48, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Rotthaus Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

MÖBEL & KÜCHEN

Wir gestalten Ihr Zuhause!



Aufmaß bei Ihnen zu Hause



Einrichtungs-konzept



Maßstabgetreue Darstellung



Aufbauservice



Stil- und Farbberatung



Dekorations-service

125 Jahre

1898 • 2023

Vermeiden Sie Wartezeiten! Vereinbaren Sie einen Komfortberatungs-Termin unter der HOTLINE: 0 20 41-1 89 10

Gladbecker Straße 130 • 46236 Bottrop

Telefon 0 20 41 / 1 89 10

www.moebel-beyhoff.de

Di. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr

Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

Grüner Montag geschlossen

www.facebook.com/moebel.beyhoff



Für Irrtümer & Druckfehler keine Haftung.

GmbH & Co. KG

beyhoff
kochen. wohnen. schlafen

Gelassen durch die Entwicklungsphasen

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

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kita Wilmshof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

Kinder partnerschaftlich zu eigenständigen, selbstbewussten Persönlichkeiten erziehen: Wie gelingt das Eltern?

Kinder haben Rechte, sie sollen und wollen mitentscheiden. Zugleich müssen immer wieder Regeln im täglichen Miteinander, im fordernden Alltag eingehalten werden. Als Eltern wollen Sie für Ihre Kinder das Beste und fragen immer wieder, ob das, was Sie tun, richtig ist. Gemeinsam werden wir uns diesem Thema stellen und individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeiten. Am zweiten Abend reflektieren wir die bisherigen Erfahrungen. Ziel der Abende ist, passgenaue Lösungen zu finden, die für Sie als Eltern alltagstauglich sind.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Rita Rabe

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 22.21 | Mi, 20.03. - 10.04. | 19:00 - 21:15 Uhr | 2 x | 36,00 € |

Familienleben leicht gemacht: Eine Kursreihe

Familienleben ist nicht immer einfach und manchmal ist guter Rat gefragt. Wir beschäftigen uns an fünf Terminen mit Themen, die den Familienalltag betreffen, damit Sie in die Lage versetzt werden, diesen für alle Beteiligten besser zu gestalten.

Durch die Inhalte **Anleitung für "faule" Eltern, Achtsamkeit in der Erziehung, Kommunikation in der Familie Haushalt: wer macht was?, Konfliktlösungen in der Familie** erfahren Sie Wissenswertes, wie Sie Ihr Familienleben harmonischer gestalten können. Alle Termine sind auch einzeln buchbar. Bei Buchung als Kursreihe erhalten Sie Rabatt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Veronika Liebenow

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 22.22 | Mi, 24.01. - 29.05. | 16:30 - 18:00 Uhr | 5 x | 55,00 € |

Anleitung für "faule" Eltern

Wie können Eltern mit wenig Anstrengung und Aufwand ihre Kinder liebevoll begleiten? In der heutigen Zeit muss alles schneller, besser und größer sein: auch das Familienleben. Aus der Falle „größer, schöner, weiter, mehr“ helfen Gelassenheit, Gemütlichkeit und eine geruhsame Einstellung gegen den Trend „Perfektionismus“. Im Kurs untersuchen wir, wie eine Atmosphäre geschaffen werden kann, das Familienleben gelassen gestaltet wird.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Veronika Liebenow

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.23 | Mi, 24.01. | 16:30 - 18:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Achtsamkeit in der Erziehung

Ein Kurswechsel von Reizüberflutung zu einem nachhaltigen Erziehungsstil
Das Thema „Achtsamkeit“ ist momentan in vielen Bereichen zu finden. Hierbei geht es darum zu prüfen, wie wir bewusst unsere Wünsche, Empfindungen, unsere Umgebung und unsere Beziehungen wahrnehmen können. Achtsamkeit in der Erziehung bedeutet, dass wir hinterfragen, was wir wirklich brauchen und wie wir unsere Kinder für das Leben stärken und ihnen Selbstbewusstsein und Widerstandsfähigkeit vermitteln.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Veronika Liebenow

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.24 | Mi, 28.02. | 16:30 - 18:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Gewaltfreie Kommunikation in der Familie

„Wie wir in den Wald rufen, so schallt es heraus!“. Was und wie wir etwas sagen, hat enormen Einfluss auf das, was beim Gegenüber, z.B. unseren Kindern oder Partnern, ankommt. Ob wir das erreichen, was wir wollen, ist davon abhängig, welche Botschaften unser Gesagtes und unsere Körpersprache vermitteln. Oft wissen wir nicht, wie wir unser Ziel erreichen können, da Gefühle, Stress, Wünsche und vieles mehr uns beeinflussen. Im Kurs versuchen wir, hilfreiche Kommunikationsformen zu vermitteln, die ein harmonisches Miteinander fördern und die Bedürfnisse von allen Beteiligten berücksichtigen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Veronika Liebenow

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.25 | Mi, 27.03. | 16:30 - 18:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Das bisschen Haushalt ...: Kleinunternehmen Familie und wie es gelingen kann!

Ein schönes Zuhause, in dem sich Kinder und Eltern wohlfühlen, wünscht sich fast jeder. Dazu gehört, den Haushalt so zu organisieren, dass die Verantwortung gerecht auf mehreren Schultern verteilt wird, sodass jedes Familienmitglied genügend Zeit für die schönen Dinge des Alltags bekommt.

Wie dieser Anspruch umgesetzt werden kann, versucht dieser Kurs mit den Eltern zu erarbeiten.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Veronika Liebenow

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.26 | Mi, 24.04. | 16:30 - 18:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Konfliktlösungen in der Familie: Umgang mit Streit und Meinungsverschiedenheiten

Wo mehr als Einer ist, gibt es mindestens zwei Meinungen und auch Kinder wollen mitreden und mitbestimmen. Zank und Streit helfen da nicht zu einem gemeinsamen von allen getragenen Ergebnis zu kommen. Wie schaffen wir es, in der Familie einvernehmlich zu leben und mehrere Meinungen und Standpunkte unter einen Hut zu bringen?

Lösungsstrategien sollen gefunden und besprochen werden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Veronika Liebenow

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.271 | Mi, 29.05. | 16:30 - 18:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Elternthemen: Erziehung - aber wie?

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

Kursleitung: Veronika Liebenow

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

Evang. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Erfolgreich mit Kindern sprechen

Kinder reden oft eine andere Sprache als Erwachsene. Sie wollen uns etwas mitteilen, doch wir wissen nicht so genau, was wir damit anfangen sollen.

Wir zeigen, wie Sie Ihre Botschaften an Kinder bringen, damit eine klare Kommunikation erfolgt. Beispiele aus dem (Berufs-) Alltag sind erwünscht.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.33 | Sa, 22.06. | 14:00 - 16:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

"Du bist so gemein": Konflikte lösen mit Kindern

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

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kursleitung: Rita Rabe

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

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

"Hilfe meine Kinder streiten": Geschwisterrivalität

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

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Rotthausen Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Rituale

Rituale, die immer wiederkehren, geben Kindern Halt und Struktur. Wir zeigen auf, welche Rituale sinnvoll sind und wie sie in den Alltag integriert werden können.

Kursleitung: Rita Rabe

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

Kursleitung: Martina Krebs

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Umgang mit "herausforderndem" Verhalten

Kinder bringen uns manchmal an unsere Grenzen und wir fühlen uns von ihrem Verhalten provoziert. Doch in der Regel steckt der Wunsch nach Aufmerksamkeit, Abgrenzung oder ein mangelndes Selbstwertgefühl hinter den Provokationen. Wir wollen uns ansehen, warum wir uns von einer bestimmten Verhaltensweise provoziert fühlen und wie wir wertschätzend mit dieser Provokation umgehen können.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.43 | Mi, 18.09. | 16:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 30,00 € |

Grenzen setzen: Aber wie?

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

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Kita Hertastr. 38, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Canan Firat

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

"Ganz die Mama": Was lernen unsere Kinder von uns?

Eltern sind immer Modell und Vorbild für ihre Kinder. Kleine Jungen und Mädchen ahmen das Verhalten ihrer Mütter und Väter nach, ohne es zu reflektieren. Das heißt, dass Eltern die große Chance haben, durch ihr eigenes Verhalten das Verhalten ihrer Kinder zu beeinflussen, dass aber auch im Umkehrschluss Kinder uns einen „Spiegel“ vorhalten. In unserem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, welche Verhaltensweisen für die Entwicklung unserer Kinder förderlich sind und wie wir diese auch gezielt einsetzen können.

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

"Schau mal, was ich schon kann!": Entwicklungspsychologische Schritte beim Kind

Viele Eltern sind beunruhigt, wenn ihr Kind noch nicht laufen kann, nicht spricht, wie andere Kinder oder noch Windeln braucht. Doch ab wann ist diese Beunruhigung berechtigt und ein fachlicher Rat erforderlich?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Mechthild Schiller-Lang

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.49 | Mi, 30.10. | 18:00 - 20:15 Uhr | 1 x | 15,00 € |

"Wackelzahn-Pubertät"

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



Kursleitung: Emel Kirlioglu

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kath. Familienzentrum St. Barbara, An der Sandbahn 12, 46242 Bottrop

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Die Wirksamkeit des Vorlesens

Vorlesen hat eine lange und schöne Tradition. Kinder fühlen sich in fremde Welten geleitet und können sich fallenlassen. Die Sprachkompetenz wird gestärkt und die Beziehungen gefördert. Wir zeigen, was genau das Vorlesen bewirkt und welche Bücher sinnvoll sind.



Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrums Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen

Kinder und Medien

Heutige Medien sind nützlich und auch Kinder nutzen sie. Aber wozu? Und wie schütze ich meine Kinder vor Mediensucht? An diesem Tag gehen wir auf viele Ihrer Fragen und Bedenken ein. Wir besprechen den verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den nicht mehr wegzudenkenden Medien.

Kursleitung: Canan Firat

Städt. Familienzentrums Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrums Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Städt. Familienzentrums Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kita Wilmshof, Hohenstaufenallee 2, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Rita Rabe

Städt. Familienzentrums Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Töpfchen und Co: Sauberkeitsunterstützung

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

Kursleitung: Rita Rabe

Städt. Familienzentrums Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kindliche Sexualität

Kenntnisse über die sexuelle Entwicklung von Kindern ermöglichen uns, gelassen mit diesem Thema umzugehen. Der gesunde Umgang mit dem eigenen Körper ist nämlich essentiell für die gesunde Entwicklung des Kindes. Wann sollen Kinder „aufgeklärt“ sein? Was dürfen sie wissen? Was tun, wenn Kinder keine Fragen stellen? Wann und in welchen Phasen passiert was und ist das alles „normal“? Diese spannenden Fragen werden uns in diesem Kurs beschäftigen und besprochen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Mechthild Schiller-Lang

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.61 | Mi, 13.03. | 18:00 - 20:15 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Ist Oma jetzt im Himmel? Trauerbewältigung von Kinder

Wenn eine geliebte Person oder das Haustier schwer erkrankt ist oder stirbt, bricht für Kinder oft die Welt zusammen und Eltern und Bezugspersonen stehen vor schwierigen Entscheidungen, wie sie mit der Trauer des Kindes und ihrer eigenen umgehen können. An diesem Abend wird aufgezeigt, wie Kinder in der Trauer reagieren und wie sie in dieser Phase unterstützt werden können.



Kursleitung: Rita Rabe

Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Christiane Raffel

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

In Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Bottrop e.V.



| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.63 | Do, 14.03. | 18:00 - 20:15 Uhr | 1 x | 15,00 € |
| 22.64 | Do, 10.10. | 18:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Autismus: Infoveranstaltung

In Kooperation mit dem Autismus-Zentrum Bottrop

Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die als "Autismus-Spektrum-Störung" diagnostiziert wird. Im derzeit gültigen Klassifikationssystem ICD-10 wird zwischen verschiedenen Autismusformen unterschieden. Zu dem Thema tauchen besonders für Eltern und pädagogische Kräfte viele Fragestellungen auf, die thematisiert werden.

Das Autismus-Zentrum Bottrop wird in dieser Veranstaltung u.a. folgende Fragen klären:

- Was ist Autismus?
- Woran kann ich Autismus erkennen?
- Wie nehmen Autisten wahr?
- Wie kann ich unterstützend fördern?

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.65 | Mi, 12.06. | 18:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.66 | Mi, 13.03. | 18:00 - 20:15 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Gefahren des sexuellen Missbrauchs für Kinder und Jugendliche durch digitale Medien

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.67 | Mi, 13.11. | 18:00 - 20:15 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Ergotherapie: Theorie und Praxis

In Kooperation mit der Praxis für Ergo- Therapie Wortmann

Ergotherapeutische Förderung bietet in vielen Bereichen eine Unterstützung bei der Entwicklung von Kindern. Durch verschiedene Methoden wird der Gesundungsprozess unterstützt und Heilung gefördert.

Wir informieren über Einsatzmöglichkeiten im Familienalltag und zeigen praktische Tipps und Anregungen, wie ergotherapeutische Anwendungen in den Familienalltag integriert werden können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Mechthild Wortmann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 22.68 | Do, 21.03. | 18:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |
| 22.69 | Do, 21.11. | 18:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Möhrenkrokodil, Tomatenpilz und Gurkenschiff: Ausgewogene Ernährung kinderleicht!

„Das mag ich nicht.“; „liiiii, die Suppe schmeckt gar nicht!“ oder „Ich will lieber einen Schokopudding.“: Diese Sätze kennen viele Eltern. Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, ist aber gar nicht so schwierig. Wir zeigen in unserer Veranstaltung, wie Sie Ihr Kind an ausgewogene Ernährung heranführen können.



Kursleitung: Wibke Legat

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Die Haushaltskasse fest im Griff

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihren Finanzen gut durch den Monat kommen.

Kursleitung: Irene Heyn-Schramm

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Erste Hilfe am Kind

Was ist zu tun, bei kleinen Unfällen, Verbrennungen oder Verletzungen von Kindern?

Kursleitung: Lothar Reinicke

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kursleitung: WS Brandschutzservice

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

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

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Evang. FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

Wie können wir bei Säuglingen und Kleinkinder Erste Hilfe leisten?

Kursleitung: WS Brandschutzservice

Städt. Familienzentrum Talenzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen

Kleine Beulen und Co: Erste Hilfe im Familienalltag bei kleineren Unfällen

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

Eine Kinderkrankenschwester beantwortet Fragen rund um das Thema.

Kursleitung: Martina Krebs

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen



Mit uns fahren Sie gut!

REISEDIENST
NICKEL GmbH

www.nickel.nrw

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der helfen kann, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und unseren Alltag mit mehr innerer Gelassenheit zu bewältigen. Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke mitbringen.



Kursleitung: Janine Kalisch

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Kay Tillmann

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Brigitte Dethlefsen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|----------|
| 31.04 | Mi, 17.01. - 29.05. | 10:00 - 11:30 Uhr | 17 x | 119,00 € |
| 31.05 | Mi, 28.08. - 11.12. | 10:00 - 11:30 Uhr | 14 x | 98,00 € |

Intensiv-Yoga am Samstag

Kursleitung: Janine Kalisch

Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Entspannung und mehr

Elemente aus dem Yoga, Atemübungen und Achtsamkeitstechniken sorgen für mehr Wohlbefinden und Entspannung. Sie tanken neue Energien und Kraft, sodass Sie den Alltag entspannter bewältigen. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appellmann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 31.06 | Mo, 15.01. - 18.03. | 18:00 - 19:30 Uhr | 9 x | 63,00 € |
| 31.07 | Mo, 08.04. - 17.06. | 18:00 - 19:30 Uhr | 10 x | 70,00 € |
| 31.08 | Mo, 26.08. - 07.10. | 18:00 - 19:30 Uhr | 7 x | 47,00 € |
| 31.09 | Mo, 28.10. - 02.12. | 18:00 - 19:30 Uhr | 6 x | 42,00 € |

Entspannung mal anders

Durch einseitige Belastungen, Stress und Hektik ermüden unsere Muskeln, was sich auf unser Wohlbefinden auswirkt. Darum wollen wir in diesem Workshop durch kleine und ungewohnte Bewegungen, die Elemente der Feldenkrais-Methode enthalten, einen neuen Weg kennenlernen, um zu entspannen. Atem-Übungen werden uns dabei unterstützen und zum Abschluss tauchen wir mit einer Fantasiereise in die Klang-Entspannung ein.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 31.10 | Sa, 23.03. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 21,00 € |

Neue Impulse durch Meditation

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

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

Kursleitung: Lydia Appelmann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 31.101 | Do, 11.01. - 29.02. | 18:30 - 20:00 Uhr | 8 x | 40,00 € |
| 31.102 | Do, 11.04. - 04.07. | 18:30 - 20:00 Uhr | 10 x | 50,00 € |
| 31.103 | Do, 29.08. - 05.12. | 18:30 - 20:00 Uhr | 11 x | 55,00 € |

Qi-Gong

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 31.11 | Di, 23.01. - 28.05. | 19:15 - 20:15 Uhr | 16 x | 88,00 € |
| 31.12 | Di, 27.08. - 17.12. | 19:15 - 20:15 Uhr | 15 x | 82,50 € |

Shibashi

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 31.15 | Do, 15.02. - 29.02. | 17:30 - 18:30 Uhr | 3 x | 21,00 € |

Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand, in dem der Mensch hellwach ist und bewusst sich selbst und seine Umwelt wahrnimmt. Durch Achtsamkeit können wir Stress abbauen und mehr Lebensfreude spüren. Sie erlernen Achtsamkeitsübungen für den Alltag.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appelmann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 31.16 | Fr, 14.06. - 28.06. | 18:00 - 19:30 Uhr | 3 x | 28,50 € |
| 31.17 | Fr, 08.11. - 22.11. | 18:00 - 19:30 Uhr | 3 x | 28,50 € |

Achtsamkeitstag

Einen ganzen Tag lang Achtsamkeit erlernen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Lydia Appelmann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 31.18 | Sa, 07.12. | 10:30 - 15:30 Uhr | 1 x | 32,00 € |

Klangentspannung

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



Kursleitung: Erich Steinberger

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 31.20 | Fr, 16.02. | 17:30 - 19:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |
| 31.20 | Fr, 27.09 | 17:30 - 19:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Wohlfühl-Wald-Wochenende

Ein ganzes Wochenende lang weg von der Hektik des Alltags; Lassen Sie sich verwöhnen, tanken Kraft für den Alltag und genießen die herrliche Natur! Sie erlernen verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Phantasiereisen, PME, Elemente aus dem Autogenen Training) und entwickeln Ihren individuellen Entspannungsfahrplan. Es bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge, nette Gespräche und viele Wald-Impressionen. Es erwarten Sie 2 Übernachtungen inklusive Verpflegung

Eine Absage der Teilnahme an dem Kurs ist nur 7 Wochen vor Kursbeginn möglich (19.01.2024 bzw. 09.08.2024).

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

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

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|----------|
| 31.22 | Fr, 08.03. - 10.03. | 17:00 - 20:00 Uhr | 3 x | 189,00 € |
| 31.23 | Fr, 27.09. - 29.09. | 17:00 - 20:00 Uhr | 3 x | 189,00 € |

Energie des Morgens: Mit allen Sinnen ins Frühjahr und in den Herbst

Der frühe Morgen hat eine besondere Zauberkraft: Die Vögel zwitschern, die Sonne geht auf, der Wald duftet besonders intensiv. Wir möchten diese morgendliche Stimmung nutzen, um mit allen Sinnen in den Tag zu starten: Ein Spaziergang durch den Wald mit Achtsamkeitsübungen, Genuss-Meditation und Bewegungseinheiten bringt eine ganz besondere Art der Entspannung, die uns mit allen Sinnen die Jahreszeit erleben lässt.

Gesundheitspark Quellenbusch am Knappschaftskrankenhaus

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 31.24 | Sa, 20.04. | 08:00 - 10:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |
| 31.25 | Sa, 03.08. | 08:00 - 10:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Time for me: Erholung im Wald

Gemeinsam mit einer Waldpädagogin erkunden wir achtsam den Wald, seine Gerüche, Farben und seine Geräusche. Wir fühlen bewusst die Ruhe, die die Natur auf uns ausstrahlt und erleben so neue Energie und Entspannung.

Kräutergarten am Knappschaftskrankenhaus, Osterfelder Str. 159, 46242 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 31.26 | Do, 20.06. | 18:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 14,00 € |

Wellness-Tag

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

- Entspannt im Familienalltag
- Kosmetik selbst hergestellt

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

Kursleitung: Lydia Appelman, Heike Kolonko, Stefanie Holzhauser

Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sandra Cölcüler, Erich Steinberger, Lydia Appelman

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Stress lass nach!

Es wird dringend Zeit, wieder mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Auszeiten in Ihren Alltag zu bringen? Sie möchten endlich wieder aus dem Hamsterrad aussteigen? Dann ist unser Workshop genau das Richtige.

Es erwarten Sie:

- Zielformulierung
 - Erlernen und Ausprobieren von verschiedenen Entspannungsmethoden
 - Ganzheitliche Stressanalyse
 - Erarbeiten von individuellen Fähigkeiten und Ressourcen
 - SOS-Akut-Tipps
- und vieles mehr.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sabrina Zimmermann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 31.33 | Sa, 24.02. | 09:00 - 16:00 Uhr | 1 x | 42,00 € |
| 31.34 | Sa, 09.11. | 09:00 - 16:00 Uhr | 1 x | 42,00 € |

Gladbecker Strasse 22
46236 Bottrop
Telefon 0152-34779631
eMail martinkroeger@vinoio.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 15:00 Uhr bis nix mehr los ist
Samstag 12:00 Uhr bis nix mehr los ist

itvinoio
Weinhandels GmbH

Weinhandel - Weinbar - Lieferdienst - Grappe - Tartufo - Pasta - Olivenöl

Aromatherapie: Düfte die gut tun

Düfte und Duftbegleiter sind sanfte Gefährten für viele Alltagssituationen. Sie umhüllen und verwöhnen uns mit ihrem Aroma, lassen schöne Erinnerungen aufleben oder unterstützen den Heilungsprozess. Wir erklären die Wirkweise und zeigen die Einsatzmöglichkeiten.

Kursleitung: Martina Czarnetzki

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Aromaöle für stressige Alltagssituationen

Im täglichen Leben sind viele Herausforderungen zu bewältigen: Die Kinder müssen zum Kindergarten gebracht werden, eine Prüfung steht an, ein Familienmitglied wird gepflegt oder der Job fordert heraus. Nicht selten fühlt man sich ausgepowert und hat keine Energie mehr.

Aromaöle können gerade in diesen Zeiten wertvolle Unterstützung leisten.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 32.02 | Mo, 11.11. | 18:30 - 20:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Entgiften mit Heilpflanzen

Sind Sie ständig müde und antriebslos? Dies kann ein Zeichen der Übersäuerung des Bindegewebes sein. In diesem Fall können Heilpflanzen helfen, die Durchlässigkeit des Gewebes zu fördern und Ihren Körper zu entgiften.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Czarnetzki

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 32.03 | Mo, 09.09. | 19:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Naturmedizin: Wickeltechniken und Auflagen für das Wohlbefinden

Wickeltechniken sind schon seit langer Zeit bekannt und können bei unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt werden. Sie steigern unser Wohlbefinden und den Heilungsprozess. Wir zeigen Ihnen, wie und wofür sie genau angewandt werden und welche Materialien Sie benötigen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Birgit Taube-Grohs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 32.04 | Do, 24.10. | 18:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 14,00 € |

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Besonders in der kalten Jahreszeit sind wir anfällig für Erkältungskrankheiten und andere Wehwehchen. Wir zeigen, wie Sie auch die dunkle und kalte Jahreszeit gut und gesund durchleben können.

Kursleitung: Martina Czarnetzki

Ev. FZ Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen



Zumba®

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



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Heike Kolonko

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.00 | Mi, 17.01. - 20.03. | 16:45 - 17:45 Uhr | 10 x | 57,50 € |
| 33.01 | Mi, 10.04. - 19.06. | 16:45 - 17:45 Uhr | 10 x | 57,00 € |
| 33.02 | Mi, 28.08. - 09.10. | 16:45 - 17:45 Uhr | 7 x | 40,25 € |
| 33.03 | Mi, 30.10. - 11.12. | 16:45 - 17:45 Uhr | 7 x | 40,25 € |

Kursleitung: Sabine Homann

AWO-FZ "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Simone Reiß-Grenda

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Heike Kolonko

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kursleitung: Jeanine Gräber

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sara Homann

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Tanzkurs

Für Paare mit Vorkenntnissen: Fox, Rumba, Walzer, Cha-Cha-Cha und Co.
Termine und Kosten auf Anfrage

Kursleitung: Michael Warda

AWO Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen

Dance Fit

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

Kursleitung: Angela Brechner

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

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Fitness für Frauen

Fit durch Gymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm:

Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen halten den Körper fit und fördern den Spaß an der Bewegung.

In der Gruppe macht es mehr Spaß.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Silvia Schumacher

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.17 | Do, 18.01. - 06.06. | 18:50 - 19:50 Uhr | 17 x | 80,75 € |
| 33.18 | Do, 29.08. - 12.12. | 18:50 - 19:50 Uhr | 13 x | 61,75 € |

Kursleitung: Hava Ersoy

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Fit-Mix

Durch verschiedene Übungen und abwechslungsreiche Methoden wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Kondition verbessert, die Muskeln aufgebaut und ein strafferes Gewebe erzielt. Bei schönem Wetter kann der Kurs nach Absprache im Freien stattfinden.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.21 | Mi, 17.01. - 19.06. | 19:00 - 20:00 Uhr | 18 x | 85,50 € |
| 33.22 | Mi, 28.08. - 11.12. | 19:00 - 20:00 Uhr | 14 x | 66,50 € |

Pilates

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sandra Junker

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.23 | Mi, 17.01. - 19.06. | 18:00 - 19:00 Uhr | 18 x | 94,50 € |
| 33.231 | Mi, 28.08. - 11.12. | 18:00 - 19:00 Uhr | 14 x | 73,50 € |

STRONG Nation™

STRONG Nation™ ist ein ultimatives Trainingsprogramm für alle, die Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen und sich so richtig auszuworken. STRONG Nation™ ist ein Intervalltraining, das Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining miteinander kombiniert. Trainiert wird zur Musik, die auf jede einzelne Bewegungsabfolge abgestimmt wird: jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jeder „burpee“ wird rhythmisch befeuert.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sara Homann

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.24 | Do, 01.02. - 29.02. | 20:00 - 21:00 Uhr | 5 x | 28,75 € |

Bauch-Beine-Po

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

Hauptschule Am Dahlbusch, Am Dahlbusch 98, Gelsenkirchen

Kursleitung: Birgit Stopp

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.25 | Do, 18.01. - 20.06. | 18:45 - 19:45 Uhr | 19 x | 90,25 € |
| 33.26 | Do, 29.08. - 12.12. | 18:45 - 19:45 Uhr | 13 x | 61,75 € |

Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthäuser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melina de Aguiar Zanella Salles

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kursleitung: Amir Noshirvani

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 33.28 | Di, 16.01. - 19.03. | 17:00 - 18:00 Uhr | 10 x | 70,00 € |
| 33.29 | Di, 09.04. - 18.06. | 17:00 - 18:00 Uhr | 10 x | 70,00 € |
| 33.30 | Di, 27.08. - 08.10. | 17:00 - 18:00 Uhr | 7 x | 49,00 € |
| 33.31 | Di, 29.10. - 10.12. | 17:00 - 18:00 Uhr | 7 x | 49,00 € |

Denkwerkstatt: Fit im Kopf

Durch Übungen des "Ganzheitlichen Gedächtnistrainings" lernen Sie, Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit zu verbessern, sodass die Denkleistung in Beruf und Alltag gestärkt wird. Sie erleben, wie Sie Ihre "grauen Zellen auf Trapp" halten und Ihre geistige Fitness stärken. Die Übungen sind einfach durchzuführen und jederzeit im beruflichen oder persönlichen Alltag anzuwenden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sabine von Saint-George

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 33.32 | Sa, 24.02. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 21,00 € |
| 33.33 | Sa, 05.10. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 21,00 € |

GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN



Gelenkprobleme, schlechte Haltung, ein geschwächtes Immunsystem, Verfettung und vorzeitige Alterung sind meist eine Folge von Bewegungsmangel und zu wenig Muskulatur.

Was hilft sind:

- modernste Trainingsgeräte
- hochkompetente Trainer
- tolle Atmosphäre
- nie versiegende Motivation
- viele wunderbare Menschen

WIR MACHEN UNS STARK FÜR EIN STARKES BOTTROP!



Sportpark
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34
46240 Bottrop
Telefon 02041-9 74 74

www.sportpark-stadtwald.de

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

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Walburga Augustyn

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|----------|
| 41.00 | Mo, 08.01. - 18.03. | 17:00 - 19:15 Uhr | 11 x | 99,00 € |
| 41.01 | Mo, 28.10. - 09.12. | 17:00 - 19:15 Uhr | 7 x | 63,00 € |
| 41.02 | Di, 09.01. - 19.03. | 19:00 - 21:15 Uhr | 11 x | 99,00 € |
| 41.03 | Di, 29.10. - 10.12. | 19:00 - 21:15 Uhr | 7 x | 63,00 € |
| 41.04 | Do, 11.01. - 21.03. | 09:00 - 12:15 Uhr | 11 x | 132,00 € |
| 41.05 | Do, 31.10. - 12.12. | 09:00 - 12:15 Uhr | 7 x | 84,00 € |

Kursleitung: Sebahat Cakan

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Christine Schalt

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Aynur Kartal-Gökmen

AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kursleitung: Josefa Kostanczak

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

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

Kursleitung: Ines Strauß

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Ayurvedische Küche

Wir weihen Sie in die Geheimnisse der Ayurvedischen Küche ein.

Kursleitung: Sabine Ehmanns-Kramp

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Häkeln und Stricken leicht gemacht

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



Kursleitung: Iris Fey

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Einführung in die Häkeltechnik: Wir häkeln "Glückswürmchen"

Häkeln ist eine gute Möglichkeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen und dem Alltagsstress für eine kurze Zeit zu entfliehen. In diesem Kurs erlernen Sie mit Leichtigkeit ein paar Häkeltechniken und stellen Ihren eigenen Glücksbringer her. Dabei sollen der Spaß und die Kommunikation nicht zu kurz kommen.

Mitzubringen sind eine Häkelnadel Stärke 3,0 - 3,5, Wolle, Perlen, Deko und je ein Schlüsselanhänger sowie gute Laune.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Susanne Oldenburg

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 41.16 | Di, 13.02. | 19:00 - 20:30 Uhr | 1 x | 10,00 € |
| 41.17 | Mo, 07.10. | 19:00 - 20:30 Uhr | 1 x | 10,00 € |

Strickkurs: Maschen-Phantasie für Fortgeschrittene

Stellen Sie eigene kreative Kunstwerke her und probieren Sie neue Muster aus.

Kursleitung: Iris Fey

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Filz-Workshop

Dekoartikel für den Frühling können in diesem Workshop beim Filzen mit der Nadel hergestellt werden. So entstehen persönliche Mitbringsel.

Kursleitung: Manuela Preuß-Kampmann

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop
Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kosmetik selbst hergestellt

Sie wollen wissen, welche Inhaltsstoffe in Ihren Kosmetikprodukten sind? Sie möchten individuell, nachhaltig und ökologisch Ihre Pflegeprodukte herstellen? Dann kommen Sie zu unserem Kosmetik-Workshop. Sie lernen, wie Sie Pflegeprodukte aus Naturmaterialien für Körper und Gesicht herstellen, die natürlich auch gerne weiterverschenkt werden können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Stefanie Holzhauser

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 41.23 | Mi, 20.03. | 17:00 - 19:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |
| 41.24 | Mi, 20.11. | 17:00 - 19:00 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Sanfte Haushaltsreiniger

Was brauchen wir, um den Haushalt ökologisch sinnvoll sauber zu halten? Die meisten Mittel hierzu sind in jeder Wohnung vorhanden: ob Essig, Natron, alte Zeitungen oder Kaffeereste: wir zeigen, wie Sie auf aggressive Reiniger verzichten, Ihre Umgebung rein halten und die Umwelt und den Geldbeutel schonen können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Melanie Nowak

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 41.25 | Di, 05.03. | 18:00 - 19:30 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Laternenbasteln für Eltern

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kreativwerkstatt: aus alt mach neu!

In Kooperation mit der MBE, der AWO- Fundgrube und dem Städt. Familienzentrum Auf der Hard:
 Finanzielle Unterstützung durch die AWO-Stiftung
 Wir wollen ein Zeichen gegen Verschwendung und für Nachhaltigkeit setzen. Darum führen wir einen Workshop durch, in dem die Teilnehmenden zum Beispiel:



- Kleidungsstücke neu gestalten
- einfache Kinderkleidung nähen
- Kleidung reparieren
- Strick- und Häkeltechniken erlernen
- Geschenke selbst herstellen

... und vieles mehr!

Die Kreativ-Werkstatt findet vom 09.01.-12.03.2024 dienstags, von 09:30-11:45 Uhr in den Räumen der AWO-Paulstraße 4, 45889 Gelsenkirchen statt. Zum Ende des Kurses werden die hergestellten Kreationen in einer großen Vorführung präsentiert.

AWO Paulstr. 4, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Josefa Kostanczak

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 41.27 | Di, 09.01. - 12.03. | 09:30 - 11:45 Uhr | 10 x | 0,00 € |

Schultüten - Basteln

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

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Wir basteln für den Herbst mit Naturmaterialien

In Kooperation mit den Naturfreunden Bottrop
 Kastanien, Eicheln, Blätter, Beeren: der Herbst bietet uns eine bunte Vielfalt an Materialien, die wir kreativ zusammenstellen, um uns die Natur ins Haus zu holen.

Naturfreundehaus Bottrop, Auf der Koppe 16, 4236 Bottrop

Kursleitung: Adelheid Willkowski

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 41.29 | Fr, 20.09. | 16:00 - 18:30 Uhr | 1 x | 8,00 € |

Kuschelig selbst hergestellt

Wir werden an diesem Nachmittag einen Igel (ca. 25 cm lang und 15 cm hoch) nähen, der zwar stachelig aussieht, aber zum Kuschneln einlädt. Dekorieren Sie ihn noch mit Blättern, wird er zum Eye-Catcher in Ihrer Wohnung. In gemütlicher Runde nähen wir ihn gemeinsam und Sie gehen anschließend mit Ihrem Igel nach Hause.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie bringen nur eine stabile Nähnadel und eine Schere mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Rita Rabe

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 41.30 | Mi, 25.09. | 18:30 - 21:00 Uhr | 1 x Materialkosten | 12,00 € 7,00 € |

Oster-Workshop

In Kooperation mit den Naturfreunden Bottrop

Aus selbst gesammelten Materialien aus der Natur stellen wir kreative Deko für die Osterzeit her. Das ist nachhaltig, individuell und kostengünstig.

Naturfreundehaus Bottrop, Auf der Koppe 16, 4236 Bottrop

Kursleitung: Adelheid Willkowski

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 41.31 | Fr, 08.03. | 16:00 - 18:30 Uhr | 1 x | 8,00 € |

Adventskränze selbst gemacht

In der Adventszeit verschönert Ihr eigener Kranz den Tisch. Binden und dekorieren Sie Ihren Adventskranz unter fachlicher Anleitung in gemütlicher Runde bei einem Glas alkoholfreiem Punsch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie bringen nur eine Rosenschere, Kerzen und Ihr Dekomaterial mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Rita Rabe

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 41.32 | Sa, 16.11. | 10:00 - 13:00 Uhr | 1 x | 7,00 € |

Essen auf Rädern

Unsere innovative „Küche auf Rädern“ bietet Ihnen jeden Tag ein heißes Menü Ihrer Wahl. Ganz gleich ob Vollkost, diabetikergeeignet oder die

kleine Mahlzeit: Es ist auch für Sie etwas dabei. Probieren Sie es unverbindlich aus und nutzen Sie jetzt unser Kennenlernangebot zum Vorzugspreis.



♥ **Heiß ins Haus gebracht!**

♥ ***Ihr Menüservice mit Herz***



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

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!
3 x Menügenuss ins Haus für nur 6,99 € pro Menü inkl. MwSt.
 Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/awo-gelsenkirchen

Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus! ♥



Hier geht's zum Online-Shop.



Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop
 Fax: 01802-222389 Mo.-Fr. 08.00 – 18.00 Uhr
Gelsenkirchen: Tel.-Nr. 0209 – 40 94 120
Bottrop: Tel.-Nr. 02041 – 7 09 49 25
 Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Selbst- und Arbeitsorganisation

Der Arbeitsalltag ist oft zahlreichen Anforderungen und Störungen unterworfen: Die Kollegin ist krank, drei Telefone klingeln gleichzeitig und die Eltern warten auf Antworten. Oder ein Kind hat sich verletzt, drei andere weinen und in der Küche kocht das Wasser über.... Es gibt viele Situationen im Alltag, in denen wir uns überfordert fühlen. Hier ist dann ein hohes Maß



wir uns überfordert fühlen. Hier ist dann ein hohes Maß an Struktur und Flexibilität gefordert. Wir wollen gemeinsam untersuchen, wie wir Zeitdiebe erkennen, welche Methode sich zur Priorisierung eignet und anhand welcher Formel wir Arbeitsschritte organisieren und/ oder delegieren können. Die ALPEN- und EISENHOWER Methoden werden praktisch geübt und in den persönlichen Berufsalltag transferiert.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.00 | Di, 30.01. | 08:00 - 11:00 Uhr | 1 x | 25,50 € |

Meine Werte: wie beeinflussen sie mich im persönlichen und beruflichen Leben?

Oft haben wir in unserem täglichen Leben mit Kolleg*innen, Partner*innen, Kund*innen unterschiedliche Auffassungen von Ordnung, Pünktlichkeit und Rücksicht, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir fühlen uns missverstanden, sind genervt oder gestresst. Wie können wir mit diesen unterschiedlichen Sichtweisen und persönlichen Werten umgehen? Wie werden eigene und fremde Bedürfnisse berücksichtigt, um Zufriedenheit im (Arbeits-) Alltag zu erreichen? Gemeinsam schauen wir nach möglichen Lösungswegen, um die verschiedenen Werte für alle Seiten gewinnbringend zu nutzen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.01 | Mi, 07.02. | 08:00 - 11:00 Uhr | 1 x | 25,50 € |

Selbstwirksamkeit: Entdecke deine Stärken und Fähigkeiten, sodass Träume und Ziele wahr werden

Selbstwirksamkeit bedeutet, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, das eigene Leben aktiv zu gestalten und Herausforderungen zu meistern. Dazu ist es wichtig, die eigenen Ziele klar zu definieren, zu wissen, wie Hindernisse überwunden werden und wir so eine positive Veränderung in unserem Leben herbeiführen können. In diesem „interaktiven“ Workshop werden wir die inneren Kräfte mobilisieren und damit den Weg beschreiten, Träume und Wünsche in die Realität umzusetzen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Nina Kalfhaus

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.02 | Sa, 09.03. | 10:00 - 16:00 Uhr | 1 x | 66,00 € |

Kommunikation, Konflikte u. Deeskalation

Die Arbeit mit Menschen ist bunt und vielfältig. Doch in der alltäglichen Praxis kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen, in denen Lösungsstrategien und deeskalierende Kompetenzen gefragt sind.

In unserem Training werden wichtige Grundlagen der Kommunikation aufgezeigt, konfliktlösende Strategien erlernt und deeskalierende Handlungen eingeübt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.03 | Mi, 14.02. | 09:00 - 14:00 Uhr | 1 x | 42,50 € |

Grenzen-Gleichgewicht- Glück: Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für moderne Frauen

Dieser Workshop lädt dich ein, dein Selbstbewusstsein zu stärken und die Kunst der Selbstbehauptung in Balance mit deiner Umgebung zu meistern, während du gleichzeitig nach innerem Gleichgewicht und Zufriedenheit strebst. Wir werden gemeinsam erkunden, wie du klare Grenzen nach Außen setzen kannst, deine Bedürfnisse ausdrückst und so eine erfüllte Balance in deinem Leben findest. Hierzu nutzen wir Beispiele aus dem persönlichen Alltag.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Nina Kalfhaus

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|--------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.031 | Sa, 16.11. | 10:00 - 16:00 Uhr | 1 x | 66,00 € |

Immer everybody's darling?

Wir möchten wertgeschätzt und angenommen werden. Doch manchmal verlieren wir darüber unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Besonders im Arbeitsalltag wird von Vorgesetzten oder Teammitgliedern oft eine harmonische Beziehung einem offenen Konflikt vorgezogen, sodass Auseinandersetzungen nicht als Chance, sondern als Bedrohung empfunden werden. Wir wollen gemeinsam ergründen, warum wir den Wunsch haben, allen zu gefallen und es allen recht zu machen und dabei unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinten anstellen. Ressourcenorientiert erarbeiten wir Möglichkeiten und individuelle Verhaltensweisen, durch die wir lernen, eigene Gefühle zu erkennen, unsere Meinung zu vertreten und dabei wertschätzend unseren Mitmenschen gegenüberzutreten.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.04 | Mi, 26.06. | 08:00 - 12:00 Uhr | 1 x | 34,00 € |

Schlüssel zur Gelassenheit

Gelassenheit ist das Gegenprogramm zu Stress, denn Gelassenheit hilft, kluge Entscheidungen zu treffen, den Überblick zu behalten und gesund zu bleiben. Doch wie können wir eine gelassene Einstellung erreichen? Wir erarbeiten mit Ihnen Ihre persönlichen „Schlüssel“, mit denen Sie versperrte Tore öffnen können, damit Sie in jeder Situation gelassen reagieren, ob im Umgang mit anstrengenden Eltern, trotzigem Kindern oder anderen aufreibenden Mitmenschen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.05 | Mo, 01.07. | 08:00 - 12:00 Uhr | 1 x | 34,00 € |

Wohin mit meiner Wut? Kleine Blitzableiter für den Alltag

Wut hat viele Facetten. Sie ist verbunden mit starken Emotionen, die oft daran hindern, einen „klaren Kopf“ zu bewahren. Doch Wut kann auch eine gewaltige Kraft für Neues in uns freisetzen. Wir wollen untersuchen, welche Möglichkeiten es gibt, Wut konstruktiv einzusetzen, um wertschätzend und kollegial unsere Ziele zu erreichen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.06 | Mo, 26.02. | 08:30 - 11:00 Uhr | 1 x | 21,25 € |

Wie geht Glück? oder "Was macht uns glücklich?"

Frischer Kaffeeduft am Morgen, das Lachen von Kindern oder ein Waldspaziergang: all das kann uns glücklich machen. Aber kann man Glückseligkeit auch trainieren? Wie können wir in Krisenzeiten gut für uns sorgen? Wir wollen gemeinsam untersuchen, welche Arten von Glück es gibt und was unsere individuellen Glücksstrategien sind.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.07 | Di, 01.10. | 16:00 - 19:00 Uhr | 1 x | 25,50 € |

Konfliktmanagement

Was genau ist eigentlich ein Konflikt? Wie entsteht ein Konflikt? Welche Arten von Konflikten gibt es? Zum Thema Konflikte gibt es viele Untersuchungen und Studien. Konflikte gehören zum Leben und zum sozialen Miteinander dazu. Doch was passiert, wenn ein Konflikt nicht gelöst wird? Welche Stufen der Konflikteskalation gibt es? Wie können wir konstruktiv mit Konflikten umgehen und sie als Chance begreifen?

Wie wollen uns in diesem Kurs aktiv mit dem Thema auseinandersetzen und unser eigenes Konfliktverhalten reflektieren.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.08 | Mo, 22.04. | 08:00 - 12:00 Uhr | 1 x | 34,00 € |

"Nein" hört das Gehirn nicht

„Du musst keine Angst haben!“ oder „Nicht an der Steckdose spielen!“ diese Sätze verfehlen oft ihre beabsichtigte Wirkung, denn unser Gehirn erkennt keine negativen Formulierungen. Das berühmte Beispiel hierfür ist: "Denken Sie nicht an den rosa Elefanten!". Wir wollen in diesem Workshop positives Formulieren für verschiedene Situationen einüben und ausprobieren. Die veränderte Einstellung und das neue Kommunikationsverhalten wird sich auf alle Bereiche des Miteinanders auswirken.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.09 | Di, 12.03. | 08:30 - 11:00 Uhr | 1 x | 21,25 € |

Mental load: der zunehmende Stress im Kopf

Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, nehmen eher zu, als dass sie weniger werden: Die Kinder müssen zum Kindergarten, der Einkauf erledigt, das Auto in die Werkstatt, der Hund zum Tierarzt und der Chef will, dass die Anschreiben noch heute abgeschickt werden. All das setzt uns unter Stress und bewirkt oft, dass Fehler passieren, wir uns und den Überblick verlieren oder uns überfordert fühlen. Wir zeigen Wege auf, wie wir mit dem zunehmenden Stress umgehen können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.11 | Mi, 20.11. | 16:00 - 19:00 Uhr | 1 x | 25,50 € |

Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

Frauen und Mädchen (ab 13 Jahren) trainieren einfache Griffe der Selbstverteidigung, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten können. Wir arbeiten mit Rollenspielen, Übungen und einer Entspannungseinheit.

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Selbstbehauptung für Frauen

Frauen trainieren Selbstbewusstsein, alltagsrelevante Ausdrücke und unterstützen sich.

Kursleitung: Emel Kirlioglu

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Argumente gegen Hasstriaden und Stammtischparolen

"Es gibt hier zu viele Ausländer!", "Sie sollen doch dahingehen, wo sie hergekommen sind!", "Wie läuft die denn 'rum?", "Die nehmen unsere Arbeitsplätze weg!" oder "Früher gab es sowas nicht!": Hasstriaden und Stammtischparolen nehmen zu und die Hemmschwelle, etwas in dieser Hinsicht zu äußern, ist gesunken. Oft kommen solche Kommentare unvorbereitet und wir sind sprachlos und können nicht adäquat reagieren. Wir wollen mit diesem Kurs ein Zeichen gegen Diskriminierung und Hassparolen setzen und Sie in die Lage bringen, passende Reaktionen und Redewendungen entgegen zu können.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Martina Krebs

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 51.14 | Fr, 26.01. | 08:00 - 11:00 Uhr | 1 x | 0,00 € |

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 51.15 | Mo, 09.12. | 17:00 - 20:00 Uhr | 1 x | 0,00 € |



IHRE IMMOBILIENBERATER VOR ORT

Wir überzeugen Sie gerne von unserem Service:

- Beratung und Unterstützung rund um Ihre Immobilie**
- Immobilienvermarktung und Vermietung**
- Professionelle Immobilienbewertung**
- Digitales Bieterverfahren**
- Immobilien professionell präsentieren**
- Organisieren von Energieausweis, Notartermin, etc.**
- Immobilien modernisieren und CO2 sparen**
- Rückmietkauf Ihrer Immobilie**

**SPRECHEN SIE UNS JEDERZEIT AN.
WIR BERATEN SIE GERNE!**

**LBS Immobilien GmbH NordWest
Kundencenter Bottrop
Gladbecker Straße 20
46236 Bottrop
Telefon: 02041/29 444
www.lbs-bottrop.de**



Patrick Verstege
Immobilienberater
patrick.verstege@beratung.lbswest.de
0173/7800309



ROSEMARIE FRANZEN
Immobilienberaterin
rosemarie.franzen@beratung.lbswest.de
0176/61994173

Schöne Haut in zwei Minuten

Du lernst, was eine Hautpflege- Routine morgens und abends mit sich bringt:
Gepflegte Erscheinung, besseres Hautbild, tolle Ausstrahlung!
Gib deiner Haut mit nur 2 x 2 Minuten täglich Jahre zurück!

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

Kursleitung: Sandra Cölcüler

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.16 | Fr, 02.02. | 16:00 - 18:00 Uhr | 1 x | 14,00 € |
| 51.17 | Fr, 06.09. | 16:00 - 18:00 Uhr | 1 x | 14,00 € |

Pimp your skin

Wie unterstütze ich meine Haut, das Beste hervorzubringen? Welche Zusatzprodukte nutzen wirklich und wie wende ich sie an? Was bewirken Masken - Seren - Booster?
Wir finden gemeinsam heraus, welche Produkte wirklich für den jeweiligen Hauttyp sinnvoll sind und welche besser vermieden werden sollten.

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

Kursleitung: Sandra Cölcüler

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.18 | Fr, 05.04. | 17:00 - 19:00 Uhr | 1 x | 14,00 € |
| 51.19 | Fr, 08.11. | 17:00 - 19:00 Uhr | 1 x | 14,00 € |

Make Up: Wie geht das überhaupt?

Lerne in 2,5 Stunden, wie du dich jeden Tag in wenigen Minuten so schminkst, dass es natürlich aussieht und deinen Typ unterstreicht. Gutes Aussehen ist kein Geheimnis und hilft dir, selbstbewusster zu werden und dich zum Strahlen zu bringen. Freue dich auf die Komplimente, die du bekommst.

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

Kursleitung: Sandra Cölcüler

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 51.20 | Fr, 03.05. | 17:30 - 20:00 Uhr | 1 x | 17,50 € |
| 51.21 | Fr, 06.12. | 17:30 - 20:00 Uhr | 1 x | 17,50 € |

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

Kursleitung: Svenja Bilinski

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

Kursleitung: Sati Kayabasi

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kursleitung: Züleyha Yilmaz

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sammou Hoda

Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthausen Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Bronislava Yermak,

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kursleitung: Mürvet Parlak

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kursleitung: Aysegül Hisiroglu

Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kursleitung: Hatice Aysel

Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: Gamze Pamuksuz

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kursleitung: Saadet Yildiz

Städt. Familienzentrum Rotthausen Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Saskia Bartkowski

EV. Thomas Kindergarten, Surkampstraße 31, 45891 Gelsenkirchen

Kursleitung: Daniela Costalunga

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

Kursleitung: Neslihan Alp

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kursleitung: Melanie Nowak

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kursleitung: Noura Khazneh

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kursleitung: Sati Kayabasi

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop



The flyer is divided into two main sections. The left section contains text about application and consultation, while the right section features a photograph of three people (two women and one man) sitting at a table, looking at documents. A red speech bubble in the top right of the photo says 'Sprechen Sie uns an, wir helfen Sie gerne!' (Speak to us, we will help you gladly!).

ANMELDUNG & BERATUNG

ANMELDUNGSPUNKT
EGG-Haus der Jugend
Gelderninger Str. 17
46107 Gelsenkirchen
T: 0209 94 43-42 - 33
Integrationskurse: gelsenkirchen@awo.de

Sprechzeiten
Mo: 13:00 - 16:00 Uhr
Di: 10:00 - 13:00 Uhr
Übr: nach Vereinbarung

AWO
Kornstraße 11
46107 Gelsenkirchen
www.awo-gelsenkirchen.de

AWO
AWO-Stützpunkt
Gelderninger Str. 17
46107 Gelsenkirchen
T: 0209 94 43-22
Integrationskurse: gelsenkirchen@awo.de

Sprechzeiten
Mo: 13:00 - 16:00 Uhr
Übr: individuelle Terminabsprache

AWO Integrationskurse
in Gelsenkirchen und Bottrop

© AWO Gelsenkirchen

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

Die sogenannten „Neuen Medien“ ziehen in immer mehr Bereiche des täglichen Lebens ein: ob Online-Banking, QR-Code, Face-Time Anrufe, W-Lan oder Fotografieren mit dem Smart-Phone, alles passiert auf elektronischem Wege. Damit Sie für die Anforderungen gewappnet sind, erklären wir Ihnen einfach, worauf es ankommt, was Sie wirklich brauchen und vor allem, wie Sie sich vor Betrug und Gefahren im Internet schützen können.



Bitte bringen Sie Ihr Handy, Ihre Sim-Karte und etwas zum Schreiben mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Tim Rabe

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 61.00 | Sa, 16.03. - 27.04. | 10:00 - 12:15 Uhr | 2 x | 26,00 € |
| 61.01 | Sa, 24.08. - 28.09. | 10:00 - 12:15 Uhr | 2 x | 26,00 € |

Fitness

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Norbert Schaub

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 61.02 | Mi, 10.01. - 07.02. | 14:30 - 15:30 Uhr | 5 x | 15,00 € |

Der Kurs findet fortlaufend in 5er Blöcken statt.

Kursleitung: Christine Osterkamp

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

Tanzen im Sitzen für Kinder und Senioren

Kinder und ältere Menschen tanzen gemeinsam im Sitzen und haben Spaß miteinander.

Kursleitung: Norbert Schaub

Städt. FZ Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Wo sind meine Schlüssel?“, „Ist der Herd auch ausgeschaltet?“, „Wann wollten nochmal die Kinder zu Besuch kommen?“: Diese und ähnliche Fragen stellen wir uns im Alltag immer wieder. Dass im Laufe der Zeit das Gedächtnis nachlässt, ist allgemein bekannt. Doch wir können unsere Hirnleistung durch gezielte Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining verbessern. Die Trainingsinhalte sind so gestaltet, dass Sie ohne Leistungsdruck und mit viel Freude die Leistung Ihrer „grauen Zellen“ steigern können. Sie werden u.a. Ihr Assoziatives Denken, Ihre Denkflexibilität, Ihre Phantasie und Kreativität, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit trainieren.
Gebührenermäßigung möglich

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Sabine von Saint-George

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---------------------|-------------------|-------|---------|
| 61.04 | Do, 01.02. - 29.02. | 17:00 - 18:30 Uhr | 5 x | 37,50 € |

Klangentspannung auf dem Stuhl

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Erich Steinberger

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 61.05 | Do, 18.04. | 15:30 - 17:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |
| 61.06 | Do, 19.09. | 15:30 - 17:00 Uhr | 1 x | 12,00 € |

Gepflegtes Aussehen in jedem Alter!

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

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kursleitung: Elfriede Dikmen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|---------|
| 61.07 | Mi, 17.04. | 16:00 - 18:30 Uhr | 1 x | 15,00 € |
| 61.08 | Mi, 25.09. | 16:00 - 18:30 Uhr | 1 x | 15,00 € |

Kleidertauschmarkt

Sie können bis zu 10 saubere und tragbare Textilien (Oberbekleidungen, Accessoires wie z.B. Schal oder Tasche - der Hygiene wegen: bitte KEINE Unterwäsche, Socken, Schuhe!) mitbringen, die Sie tauschen möchten. Ab 10:00 Uhr kann die Kleidung abgegeben werden. **Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!**

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 63.01 | Sa, 16.03. | 10:00 - 12:00 Uhr | 1 x | 0,00 € |
| 63.02 | Sa, 05.10. | 10:00 - 12:00 Uhr | 1 x | 0,00 € |

Termin in Bottrop auf Anfrage!

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

An diesem Nachmittag wird von Mitarbeitenden der Ambulanten Hospizgruppe Bottrop erklärt, was beim Ausfüllen der eigenen Patientenverfügung oder der Vorsorgevollmacht zu beachten ist, welche Formulierungen wichtig sind und wie die Formulare erhalten werden können, damit Sie auf den „Fall der Fälle“ gut vorbereitet sind.



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

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|------------|-------------------|-------|--------|
| 63.03 | Mo, 11.03. | 16:00 - 17:30 Uhr | 1 x | 0,00 € |
| 63.04 | Di, 19.11. | 16:00 - 17:30 Uhr | 1 x | 0,00 € |

Sommerfest in Kooperation mit dem Ernst-Löchel-Seniorenzentrum

Am Samstag, den 15.06.2024 von 11:00 - 18:00 Uhr.

Reparatur-Café

AWO Ortsverein Eigen, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 9, 4640 Bottrop

| Kurs | Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr |
|-------|---|---------|-------|--------|
| 63.06 | findet an jedem ersten Freitag im Monat statt | | | 0,00 € |



Inhaltsübersicht

| | |
|--|---------------|
| Achtsamkeit in der Erziehung | 35 |
| Achtsamkeitstag, Achtsamkeitstraining | 48 |
| Adventskränze selbst gemacht | 63 |
| Anleitung für "faule" Eltern | 35 |
| Aqua-Fitness | 57 |
| Argumente gegen Hasstriaden und Stammtischparolen | 69 |
| Aromaöle für stressige Alltagssituationen, Aromatherapie: Düfte die gut tun | 52 |
| Autismus: Infoveranstaltung | 42 |
| Ayurvedische Küche | 60 |
| Bauch-Beine-Po | 57 |
| Cooking easy: kochen leicht gemacht! | 15 |
| Dance Fit | 55 |
| Das bisschen Haushalt ...: Kleinunternehmen Familie und wie es gelingen kann! | 36 |
| Denkwerkstatt: Fit im Kopf | 57 |
| Der erste Eindruck entscheidet: wie präsentiere ich mich optimal im Vorstellungsgespräch? | 14 |
| Der kleine Drache Drago: Spiel, Spaß und Entspannung | 9 |
| Deutsch im Alltag | 72 |
| Die Haushaltskasse fest im Griff | 43 |
| Die Wirksamkeit des Vorlesens | 40 |
| Dinner for kids: Speisen wie die Promis | 12 |
| "Du bist so gemein": Konflikte lösen mit Kindern | 37 |
| Eine Nacht voller Fledermäuse | 27 |
| Einführung in die Häkeltechnik: Wir häkeln "Glückswürmchen" | 60 |
| Eltern-Kind Naturerfahrung | 28 |
| Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß / Eltern-Kind Tanzen / Eltern-Kind Yoga | 20, 21 und 22 |
| Elternstart NRW | 16 bis 18 |
| Elternthemen: Erziehung - aber wie? | 36 |
| Energie des Morgens: Mit allen Sinnen ins Frühjahr und in den Herbst | 50 |
| Entgiften mit Heilpflanzen | 52 |
| Entspannung für Eltern und Kinder | 22 |
| Entspannung und mehr, Entspannung mal anders | 46 und 47 |
| Erfolgreich mit Kindern sprechen | 37 |
| Ergotherapie: Theorie und Praxis | 43 |
| Erste Hilfe für Vorschulkinder / Erste Hilfe am Kind / Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind | 10 und 44 |
| Erziehung positiv gestalten | 32 |
| Familienleben leicht gemacht: Eine Kursreihe | 34 |
| Filz-Workshop | 61 |
| Fit Kids / Fit mit FiBi | 7 und 10 |
| Fitness für Frauen / Fit-Mix / Fitness für Senior*innen | 55, 56 und 74 |
| Froggy-pop: English for kids | 11 |
| FUN-Familientraining | 30 |
| "Ganz die Mama": Was lernen unsere Kinder von uns? | 39 |
| Ganzheitliches Gedächtnistraining | 75 |
| Gefahren des sexuellen Missbrauchs für Kinder und Jugendliche durch digitale Medien | 42 |
| Gelassen erziehen / Gelassen durch die Entwicklungsphasen | 32 und 34 |
| Geo Caching: für Väter, Alleinerziehende und alle Interessierten | 30 |
| Gepflegtes Aussehen in jedem Alter! | 75 |
| Gesund durch die kalte Jahreszeit | 53 |
| Gesund und günstig kochen für Eltern und Kinder | 26 |
| Gewaltfreie Kommunikation in der Familie | 35 |
| Grenzen-Gleichgewicht- Glück: Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für moderne Frauen | 66 |
| Grenzen setzen: Aber wie? | 38 |
| Häkeln und Stricken leicht gemacht | 60 |
| Halloween-Party selbst gestaltet / Halloween-Party-Deko individuell gestaltet | 13 und 25 |
| "Hilfe meine Kinder streiten": Geschwisterrivalität | 37 |
| I-Dötzchen 24 und 25: Mein Kind kommt in die Schule | 31 |
| Immer everybody's darling? | 67 |
| Ist Oma jetzt im Himmel? Trauerbewältigung von Kinder | 41 |
| KidsMotion | 7 |
| Kinder brauchen Wurzeln und Flügel | 31 |
| Kinder partnerschaftlich zu Persönlichkeiten erziehen: Wie gelingt das Eltern? | 34 |
| Kinder und Medien / Kindliche Sexualität | 40 und 41 |
| Klangentspannung | 24, 49, 75 |
| Kleine Beulen und Co: Erste Hilfe im Familienalltag bei kleineren Unfällen | 44 |
| Kleine Laufbären | 19 |

| | |
|--|--------------|
| Kochen und Backen für Eltern und Kinder / Kochrunden für Klein und Groß..... | 27 |
| Kommunikation, Konflikte u. Deeskalation | 66 |
| Konfliktlösungen in der Familie: Umgang mit Streit und Meinungsverschiedenheiten | 36 |
| Konfliktmanagement..... | 68 |
| Kosmetik selbst hergestellt..... | 61 |
| Krabbelgruppe: Fit mit dem Baby | 19 |
| Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder / Kreativwerkstatt: aus alt mach neu!..... | 24 und 62 |
| Kuscheligel selbst hergestellt | 63 |
| Laternen-Basteln für Eltern und Kinder / Laternenbasteln für Eltern..... | 25 und 61 |
| Make Up: Wie geht das überhaupt? / Schöne Haut in zwei Minuten / Pimp your skin..... | 71 |
| Meine Werte: wie beeinflussen sie mich im persönlichen und beruflichen Leben?..... | 65 |
| Mental load: der zunehmende Stress im Kopf..... | 69 |
| Mini-Mäuse-Club / Musikzwerge | 19 und 20 |
| Möhrenkrokodil, Tomatenpilz und Gurkenschiff: Ausgewogene Ernährung kinderleicht!..... | 43 |
| Nähkurs | 59 |
| Naturmedizin: Wickeltechniken und Auflagen für das Wohlbefinden | 53 |
| "Nein" hört das Gehirn nicht | 68 |
| Neue Impulse durch Meditation..... | 47 |
| Oster-Workshop / Oster-Workshop für Eltern und Kinder | 25 und 63 |
| Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht..... | 76 |
| Pilates..... | 56 |
| Power Kids: Selbstbehauptung für Kinder..... | 7 |
| Qi-Gong..... | 47 |
| Quartiersentdecker | 11 |
| Resilienz: Was macht Kinder stark?..... | 32 |
| Rituale | 38 |
| Sanfte Haushaltsreiniger | 61 |
| "Schau mal, was ich schon kann!": Entwicklungspsychologische Schritte beim Kind..... | 39 |
| Schlüssel zur Gelassenheit | 67 |
| Schultüten - Basteln / Schultüten - Basteln für Eltern und Kinder | 24 und 62 |
| Schwimmkurs / Intensiv-Schwimmkurs in den Sommerferien..... | 6 |
| Seifen-Workshop: Wir gießen unsere Seife selbst | 11 |
| Selbstbehauptung für Frauen / Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen | 69 |
| Selbst- und Arbeitsorganisation..... | 65 |
| Selbstwirksamkeit: Entdecke deine Stärken und Fähigkeiten | 66 |
| Selfcare: sei achtsam mit dir selbst!..... | 14 |
| Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen..... | 42 |
| Shibashi..... | 48 |
| Simply stitch: Nähen leicht gemacht..... | 15 |
| Singen, Spielen, Spaß..... | 22 |
| Smartphone: Wie funktioniert es und wie kann ich es nutzen?..... | 74 |
| Spielen-Sprache-Spaß | 10 |
| Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs | 12 |
| Spurensuche im Wald | 28 |
| Starke Mädchen: wie wehre ich mich gegen "hate"? | 14 |
| Stress lass nach! | 51 |
| Strickkurs: Maschen-Phantasie für Fortgeschrittene..... | 60 |
| STRONG Nation™ | 56 |
| Tanz-Spaß für Kinder / Tanzkurs / Tanzen im Sitzen für Kinder und Senioren..... | 8, 55 und 74 |
| Time for me: Erholung im Wald | 50 |
| Töpfchen und Co: Sauberkeitsunterstützung | 40 |
| Umgang mit "herausforderndem" Verhalten | 38 |
| Upcycling Tetrapack / Upcycling: Weihnachtskalender selbst gemacht | 15 und 26 |
| Vater-Kind: Gemeinsam aktiv / Vater-Kind: Geo Caching | 29 und 30 |
| Vogel-Futterstelle selbst gemacht | 25 |
| "Wackelzahn-Pubertät"..... | 39 |
| Weihnachts-Workshop für Eltern und Kinder | 26 |
| Wellness-Tag | 50 |
| Wie geht Glück? oder "Was macht uns glücklich?"..... | 68 |
| Wir basteln einen Traumfänger / Wir basteln für den Herbst mit Naturmaterialien | 25 und 62 |
| Wir erkunden den Wald: Wo die Trolle und Zwerge wohnen..... | 28 |
| Wir sind kreativ: Malen mit der Künstlerin | 12 |
| Wohin mit meiner Wut? Kleine Blitzableiter für den Alltag..... | 67 |
| Wohlfühl-Wald-Wochenende | 49 |
| Yoga für Kinder / Yoga / Intensiv-Yoga am Samstag | 9 und 46 |
| Zumba® für Eltern und Kinder / Zumba®..... | 21 und 54 |

Die AWO braucht Menschen, da immer mehr

Menschen die AWO brauchen ...

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

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

Frau Herr Vorname _____

Nachname _____

Straße _____ Hausnummer _____

PLZ / Ort _____ Tel. _____

Geburtsdatum _____ Eintrittsdatum _____

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

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

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

Bank/Kreditinstitut _____

IBAN DE _____

BIC DE _____

Datum

Unterschrift

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



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop

Familienbildung

Gladbecker Str. 22
46236 Bottrop

Grenzstr. 47
45881 Gelsenkirchen

Telefon 02041 70949-23 oder 0209 4094-179

Fax: 02041 70949-21

E-Mail:

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

Internet:

www.awo-gelsenkirchen.de

Bürozeiten:

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

Unsere Bankverbindung

Kontoinhaber Arbeiterwohlfahrt
IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96

