

Liebe Familien,

wir freuen uns, Ihnen unsere neuen Kursangebote wieder vorstellen zu können.

Unsere Einrichtungen sind Anlaufstelle für Familien, die Unterstützung, Beratung oder auch Austausch untereinander, sowie Hilfen möglichst vor Ort, suchen.

Wir bieten schwerpunktmäßig Angebote im interkulturellen Bereich an und Angebote für Familien mit Kindern unter 3 Jahren.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an:

Ansprechpartner der Kita Hummelburg:

Leiter: Richard Wainwright
Tel: 02273/599007
Familienzentrum-sindorf@web.de

Ansprechpartnerin der Kita Wibbelstätz:

Leiterin: Iris Meffert
Tel: 02273/52995
Familienzentrum-sindorf@web.de

Fit in Deutsch



Deutschkurs für Frauen und Männer

Menschen verschiedener Nationalitäten können unter fachlicher Anleitung Deutschkenntnisse erlernen und stärken.

Auch ohne Deutschkenntnisse möglich.

Ort:	Kita Wibbelstätz
Beginn:	montags von 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung:	H. Pohl
Kursgebühr:	50 €
Anmeldung:	in der Kita oder Helga Pohl 0163-8344894 helga.pohl.daz@gmail.com

Eltern-Kind-Turnen

ab Laufalter bis 3 Jahre

Turnen, Klettern, Springen und Spielen.

Welche Eltern wissen nicht, wie wichtig das für die Kleinen ist. Das regelmäßige Treffen mit der Gruppe tut auch der Mutter oder dem Vater gut.

Entwicklungsfragen werden gerne von ihrer Motopädin beantwortet. Auf Wunsch werden Möglichkeiten und Maßnahmen erläutert.

Spaß an Bewegung für die Kleinen! - Einstieg jederzeit möglich.

Beginn: donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr

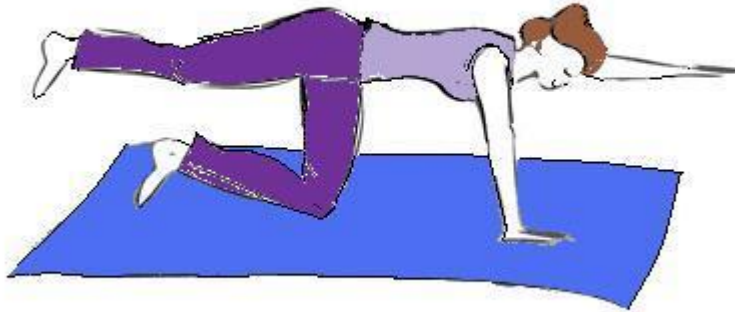
Ort: Kita Hummelburg

Leitung: Claudia Kleimann,
Staatl. anerkannte Motopädin

Kosten: 45 € pro Kind 10 x 60 Min.

Anmeldung und Infos: Claudia Kleimann Tel. 02237-591598
Staatl. anerkannte Motopädin,
Bewegungstherapeutin
Übungsleiterin C und P

Rückengymnastik mit Rückenschulung für



Frauen

Hier wird nicht nur die Muskulatur für den Rücken und die gute Haltung aufgebaut, sondern auch die Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Verspannungsabbau durch gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen erreicht. Die Teilnehmerinnen werden individuell und persönlich betreut!

Für den Alltag wird Nützliches und Wissenswertes vermittelt, z.B. Tipps und Tricks um Haltungsschäden zu vermeiden

Als krönenden Abschluss gibt es die Entspannungsphase für das Wohlbefinden.

Beginn: montags von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Kita Hummelburg

Leitung: Claudia Kleimann,
Staatl. anerkannte Motopädin

Kosten: 50 € / 10 x 60 Minuten
Teilgenommene Stunden können von der Krankenkasse erstattet werden.

Teilnahme: max. 8 Frauen

Anmeldung und Infos: Claudia Kleimann Tel. 02237-591598
Staatl. anerkannte Motopädin,
Bewegungstherapeutin
Übungsleiterin C und P

Bauch Beine Po - Frauengymnastik



Die Gruppe wird von einer gut gelaunten, motivierten und fachkompetenten Motopädin trainiert.

Sie bietet abwechslungsreiche Übungen mit immer neu ausgesuchter Musik.

Als krönenden Abschluss jeder Stunde gibt es die Entspannungsphase für das Wohlbefinden.

Hier wird Fitness zum Bewegungsspaß.

Beginn: donnerstags von 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Kita Hummelburg

Leitung: Claudia Kleimann,
Staatl. anerkannte Motopädin

Kosten: 50 € / 10 x 60 Minuten

Teilnahme: max. 8 Personen

Anmeldung und Infos: Claudia Kleimann Tel. 02237-591598
Staatl. anerkannte Motopädin,
Bewegungstherapeutin
Übungsleiterin C und P



Kinderturnen ab 3 bis 6 Jahre

Laufen, Klettern, Springen, Balance halten, Orientierung und vieles, vieles mehr

Den Kindern wird Spaß an der Bewegung vermittelt und altersgerechtes Geräteturnen angeboten. Durch Laufspiele wird die Turnstunde abgerundet und aufgewertet. Ihre Kinder werden auf spielerische Weise von der erfahrenen Leiterin zur Bewegung motiviert. Diese Erfahrungen sind unter anderem für eine gesunde Entwicklung eine äußerst wichtige Grundlage.

Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! – Einstieg jederzeit möglich.

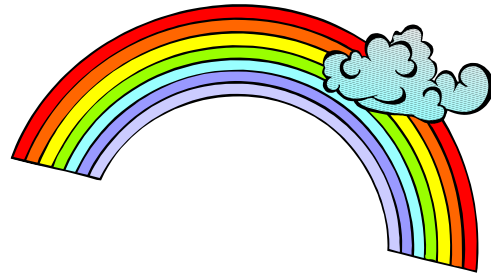
Beginn: donnerstags von 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kita Hummelburg

Leitung: Claudia Kleimann,
Staatl. anerkannte Motopädin

Kosten: 30 € / 10 x 60 Minuten

Anmeldung und Infos: Claudia Kleimann Tel. 02237-591598
Staatl. anerkannte Motopädin,
Bewegungstherapeutin
Übungsleiterin C und P



Spiel – und Gesprächskreis

bietet Müttern und ihren Kindern ab 1,5 Jahren die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und viele Anregungen mitzunehmen.

Den Kindern steht vielfältiges Spielmaterial und eine Auswahl an Bilderbüchern zur Verfügung.

Im kreativen Bereich können sie die unterschiedlichsten Materialien ausprobieren.

Die Freude an der Sprache wird durch gemeinsames Singen von Spiel – und Bewegungsliedern gefördert.

Beginn: mittwochs von 9:00 -10:30 Uhr
donnerstags von 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Kita Wibbelstätz

Leitung: Renate Schulze-Heyink,
Diplom-Pädagogin

Kosten: 2 € pro Teilnahme

Teilnahme: max. 6 – 8 Kinder

Anmeldung: Renate Schulze-Heyink Tel. 02273-57706

Englisch für Kinder

Englisch für Kinder ab 4 Jahren

Termin: montags von 15:00 – 15:45 Uhr (4-6 Jahre mit Vorkenntnisse)
montags von 16:00 – 17:00 Uhr (7-8 Jahre mit Vorkenntnissen)
montags von 17:15 – 18:30 Uhr (9-10 Jahre)
freitags von 14:45 – 15:30 Uhr (4-5 Jahre ohne Vorkenntnisse)

Ort: Kita Hummelburg

Leitung: Carola Schneider

Kosten : zwischen 39 und 55 € pro Monat (je nach Dauer)

Teilnahme: mindestens 6 Kinder

Anmeldung: carolaschneider@gmx.net
Carola Schneider 0177-9300207



Elternberatung in der familienorientierten Bildung

Tendenziell lässt sich eine Zunahme von jungen Eltern registrieren, die sowohl in ihrer Partner- und Elternrolle als auch in Erziehungsfragen verunsichert sind. Hierzu haben die besonderen Anforderungen der modernen, pluralistischen und multikulturellen Gesellschaft genauso beigetragen, wie die weltweit schwierige Arbeitsmarktlage, die damit verbundene notwendige Flexibilität bei der Wahl des Wohnortes, sowie die unselektierte Medienlandschaft.

Eltern wünschen sich häufig Hilfe und Beratung für ihren Erziehungsalltag, die ihnen aber durch die bisherigen Angebote in der Familienbildung, Kindertagesstätten, Kindergärten, Eltern-Kind-Zentren und Mehrgenerationenhäuser nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen.

Auf Grund dieser Entwicklung entstand ein sozialraumorientiertes, niederschwelliges Bildungs- und Beratungskonzept für die Praxis.

Wir sind nun in der Lage, kontinuierliche Elternberatung und Elternbegleitung in unserem Familienzentrum Sindorf im Verbund anzubieten.

Wenden Sie sich bei Bedarf an:

Richard Wainwright,
Städt. Kindertagesstätte Hummelburg
Zum Vogelrutherfeld 44
Tel. 02273-599007
Hummelburg@netcologne.de



© ® Concept Service & Beratung GmbH
die Service-Gesellschaft der
Bundesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und Beratung e.V.



Sportangebote in der Kita Hummelburg/ Kooperation mit dem SVHS

Im Bewegungsraum der Kita finden Präventionskurse statt, für die je nach Krankenkasse bis zu 80% der Kosten übernommen werden. Jeden **Mittwoch** sind folgende Kurse über jeweils 60 min im Programm:

16:00 – Gymnastik 65 plus

17:10 – Beckenboden & Rücken für Frauen

18:20 – Rücken & Bauch – Haltung bewahren

19:30 – Rückenfit für Sie und Ihn, Fortgeschrittene

zeigen den Teilnehmern, wie mit gezielten Bewegungsübungen und Gymnastik das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur unseres Körpers gestärkt werden kann. Hierdurch bauen Sie Verspannungen ab und fördern Ihre Beweglichkeit.

Die Verwendung moderner Sportgeräte unterstützt die Teilnehmer Erfolge zu erkennen und fördert den Spaß an der Bewegung.

Eine freundlich motivierende und qualifizierte Trainerin leitet die Kurse in kleinen Gruppen (max. 10 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer).

- Muskelkater muss nicht sein, da ein entsprechendes Warm-up den Körper vorbereitet u. auf die korrekte Ausführung der Bewegungen geachtet wird,
- mit diesem Sportangebot kann man in jedem Alter anfangen, da auf die persönlichen Belange und Fähigkeiten eingegangen wird,
- eine Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness hilft Ihnen den Alltag schmerzfrei zu bewältigen,
- führen Sie eine Diät mit dem Ziel der Gewichtsreduktion durch? Dann unterstützen Sie diese mit angemessener Bewegung,
- Anmelden, wenn nicht jetzt wann dann? Im unten genannten Vereinsbüro oder einfach zur Schnupperstunde vorbeikommen.

Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kosten für 10 Kursstunden im Quartal: Mitglieder des SVHS – 30 € und
für Nichtmitglieder – 60 €**

Haben Sie noch Fragen?

Vereinsbüro: Di. und Fr. 9:30 – 12:00, Do. 16:00 – 19:00 Telefon-Nr. 02273-593031

Kursleitung: Anja Karweit Tel: 0221 – 9464 9406 , mobil: 0174 – 616 8285



Elternfrühstück mit Gesprächskreis

Bei einer Tasse Kaffee und einem kleinen Frühstück haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Familien auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich besser kennen zu lernen.

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, Mitarbeiterinnen der Familienberatungsstelle Horrem kennen zu lernen.

Ort: Kita Hummelburg

jeden 3. Dienstag im Monat

von 8:30 - 10:00 Uhr

Elternfrühstück mit Gesprächskreis

Ort: Kita Wibbelstätz

jeden 3. Montag im Monat

von 9:00 - 11:00 Uhr



Beide Angebote sind kostenlos.

Ashtanga Vinyasa Yoga



Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamisch-kraftvolle Yoga Tradition, deren direkte Wurzeln in Mysore /Südindien liegen.

Präzise abgestimmte Folgen von Yogastellungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik synchronisiert.
Dabei geht jede Position in die nächste über.

Der Beckenboden, die Rücken- und die Bauchmuskulatur werden gekräftigt, die Körperhaltung wird verbessert und Körper und Geist werden in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

Termin: donnerstags und montags
jeweils von 20:00 -21:30 Uhr

Ort: Kita Zauberwald, Nordstr. 49

Leitung: Alexandra Krumnow, Yogalehrerin

Information und Anmeldung: Alexandra Krumnow
Telefon: 01577-2059600
www.alexandra-krumnow.de



Griffbereit - Spielgruppe

Möchten Sie und Ihr Kind mit anderen Müttern/Vätern und Kindern, die im Alter von 1-3 Jahren sind

singen, spielen und Spaß haben?

- Möchten Sie Ihrem Kind gute Startchancen in die deutsche Sprache geben?
- Reizt es Sie, etwas über andere Kulturen, Traditionen, Religionen und Sprachen zu erfahren?
- Wollen Sie durch alltägliche Kontakte Integration erleben?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Beginn: mittwochs von 10:30 – 12:00 Uhr
Ort: Kita Wibbelstätz

Beginn: freitags von 10:30 – 12:00 Uhr
Ort: Kita Hummelburg

Leiterin: Frau Valtinke-Drezensky
Erzieherin

Kosten: keine

Interkulturelles Treffen

- Die Bedeutung von Erziehung, Bildung und Sprache
- Anregung, Unterstützung und Förderung der sprachlichen Entwicklung im Kindergarten und zu Hause
- Der Schulalltag und seine Anforderungen

Termin: donnerstags von 10:30 – 12:00 Uhr
Kita Wibbelstätz

montags von 9:45 – 12:00 Uhr
Kita Hummelburg

Leitung: Fatma Logemann

Kosten: keine

Anmeldung: Fatma Logemann 02271-798330



Kindergeburtstag

Aber Sie wissen nicht wie und wo?
Ganz klar!

FEIERN SIE IM FAMILIENZENTRUM SINDORF

Wir bieten an, samstags für 3 Stunden mit max. 10 Kindern im Alter von 3-10 Jahren, die Geburtstagsparty Ihres Kindes zu feiern.

Das Geburtstagskind wählt das Motto und dementsprechend wird die Party gestaltet.

Bitte reservieren Sie sich rechtzeitig einen Termin.

Termin: samstags von 15:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: Betül Alpaslan, Erzieherin

Ort: Kita Wibbelstätz, Am Keuschenend 34

Kosten: 60 € + 5 € Materialkosten

Anmeldung: in der Kita Wibbelstätz oder bei Frau Alpaslan
(email: besa.kindergeburtstag@outlook.de)



Rückenkurs

Regelmäßige Bewegung wirkt vorbeugend gegen Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, wie zum Beispiel der Abnutzung der Bandscheiben und kann somit das Risiko eines Bandscheibenvorfalles minimieren. Zudem ist Bewegung wichtig, um deine Rückenmuskulatur zu trainieren, sodass Knochen, Sehnen, Bänder und auch die Bandscheiben weniger belastet werden.

Neben den positiven Effekten, die für die Rückenmuskulatur erzielt werden, trägt das regelmäßige Bewegen auch dazu bei, dass deine Durchblutung angeregt wird. Wenn du dir nur ein bisschen Zeit nimmst, deinen Rücken zu stärken, wirst du dich gleich fitter fühlen und auch deine Konzentration am Arbeitsplatz steigern.

Kostenloses Probetraining möglich !

- Termin:** dienstags
18:00 – 19:00 Uhr
- Ort:** Kita Hummelburg
- Leitung:** Andrea Winkel
- Kosten:** 6 € für 60 min.
- Anmeldung:** Frau Winkel 0162-9643384

Der Kurs findet auch während der Ferien statt.



Ganzkörperstärkung - Bodystyling

Kräftigungs- und Straffungstraining für den gesamten Körper.

Beim Bodystyling trainieren wir mit Hilfe von Zusatzgeräten (Kurzhantel, Langhantel, Tube, Rubberband, Step, Fußmanschetten etc.) die Gesamtmuskulatur des Körpers.

Jeder bestimmt die Intensität der einzelnen Übungen selbst.

Kostenloses Probetraining möglich !

Termin: dienstags
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Kita Hummelburg

Leitung: Andrea Winkel

Kosten: 6 € für 60 min.

Anmeldung: Frau Winkel 0162-9643384

Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Reggio-Pädagogik Werkstatttage für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Eine Begegnung mit der Reggio-Pädagogik

Ziel der Werkstatt ist die Entwicklung eigener kreativer und künstlerischer Kompetenzen sowie eine differenzierte Wahrnehmungs-, Ausdrucks-, und Reflexionsfähigkeit gestalterischer und künstlerischer Prozesse in Bezug zur pädagogischen Arbeit.

Gleichzeitig können Sie auch selbst kreativ werden und erfahren, wie Ihr Kind lernt und entdeckt



Kreativangebot für Januar : Tiere aus Wolle
Papier

Kreativangebot für Februar : Roboter aus Blech

Kreativangebot für März : Draht und Recyclingmaterial

Kreativangebot für April : Gips und Ton

Kreativangebot für Mai: Farbe und

Kreativangebot für Juni: Waldtag



Leitung : Alicja Plessner
Staatl. anerkannte Erzieherin
Reggio - und Kreativitätspädagogin
Raschida Zakhnini
Staatl. anerkannte Erzieherin

Termine : 1 x im Monat montags (Termine werden bekannt gegeben)
jeweils von 16:00 bis 18:00

Teilnahme : max. 10 Familien

Ort : Kita Hummelburg

Klare Regeln und Grenzen Mut zur Erziehung !



Viele Konflikte innerhalb einer Familie entstehen, weil es keine klaren Regeln und Grenzen gibt. Regeln müssen klar formuliert, altersgemäß und nachvollziehbar sein, sonst besteht die Gefahr, dass sie nicht eingehalten werden.

Eine Gemeinschaft kommt nicht ohne Regeln aus, denn sobald sich unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse gegenüberstehen, können Reibungspunkte und Konflikte entstehen. Je besser Kinder und Jugendliche gelernt haben, Konflikte konstruktiv auszutragen und zu lösen, desto weniger besteht die Gefahr, dass sie körperliche oder sprachliche Gewalt einsetzen.

Dieser Elternabend zeigt Wege auf, das Zusammenleben in der Familie zu erleichtern. Er beinhaltet die Verständigung auf Grundwerte, daraus resultierende grundsätzliche Regeln des Zusammenlebens, sowie Konsequenzen in der Erziehung.

- Ort:** Familienzentrum Wibbelstätz
Am Keuschenend 34, Sindorf
- Beginn:** Montag, den 06.02.2017 um 19:30 Uhr
- Leitung:** Bianca Bremer
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** in der Kita 02273-52995



Familie und Nachbarschaft

***Ab Frühjahr 2017 startet dieses Programm im
Familienzentrum Sindorf im Verbund
8 - 10 Familien können daran teilnehmen.
Alle Familienmitglieder sind herzlich willkommen!***

Die Teilnahme ist kostenlos

***Leitung: Richard Wainwright
und Angela Winkelmann
Kinderbetreuung: Esra Kar***

Wie läuft FuN ab?

TEIL I:

***gemeinsame Familienzeit
8 Wochen lang an einem Spätnachmittag in der Woche***

- ❖ Familien kennenlernen***
- ❖ Spiele***
- ❖ Basteln***
- ❖ Essen***
- ❖ Singen***
- ❖ Elternzeit / Kinderzeit***
- ❖ Spaß haben***

Die wöchentlichen Treffen werden abwechselnd von je einem Elternteil einer Familie mit vorbereitet.

Beim 8. Treffen erhalten alle teilnehmenden FuN-Familien eine Urkunde.

Wie geht FuN weiter?

TEIL II:

Damit die gewonnenen Kontakte erhalten bleiben bzw. erweitert werden können, treffen sich die Familien nach dem FuN-Programm einmal im Monat weiter. Dabei werden sie von der Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte unterstützt.

wann und wo?

Zeit: wird noch bekannt gegeben

Ort: wird noch bekannt gegeben