

# KURSE 2022

August - Dezember 2022

**Familien-Bildungsstätten**  
Bad Segeberg und Bad Oldesloe



[www.fbs-ps.de](http://www.fbs-ps.de)



EV.-LUTH.  
KIRCHENKREIS  
PLÖN-SEGEBERG  
BILDUNGSWERK

## Kursangebote 2022

### Geborgen aufwachsen

#### DELFI® / PEKiP®

begleiten Sie und ihr Baby im ersten Lebensjahr. Sie erleben vielfältige Spielanregungen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechen, können, erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen und Tipps und Information für den Alltag mit dem Baby bekommen. Die Babys sind während der Gruppenstunden nackt, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.

#### Eltern-Kind-Angebote

Neben DELFI® und PEKiP® bieten wir Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten für Sie und Ihr Kind bis zum vierten Lebensjahr an.

#### Angebote für Eltern

„Eltern sein“ ist ein Abenteuer. Wir begleiten Sie mit Angeboten zu den unterschiedlichen Erziehungsthemen in dieser Zeit.

### Gott und die Welt

Hier finden Sie Workshops, Informationsveranstaltungen und Kurse zu gesellschaftlichen, religiösen und alltagsrelevanten Themen.

### Gesund leben - Bewegung

Wir bringen Sie in Bewegung - körperlich und mental, egal wie alt und sportlich Sie sind. Neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken, einen Ausgleich zum Alltag schaffen, sich entspannen oder mal ordentlich aus der Puste kommen, hier ist für jeden etwas dabei.

### Gesund leben - Ernährung

Praktische Erfahrungen sammeln, neue Rezepte entdecken, Kochen mit saisonalen qualitativ guten Produkten - entdecken Sie die Vielfalt!

### Freizeit kreativ gestalten

In den Nähkursen am Vormittag, Abend oder als Wochenend-Workshop haben Sie die Möglichkeit, unter fachgerechter Anleitung Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln oder Ihre ersten Nähversuche zu machen. Wer lieber den Pinsel schwingt trifft sich im Malkreis Palette.

[www.fbs-ps.de](http://www.fbs-ps.de)

## Online-Anmeldungen

Alle aktuellen Angebote und ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter [www.fbs-ps.de](http://www.fbs-ps.de)

Hier können Sie sich online anmelden.

## Familien-Bildungsstätten Bad Segeberg und Bad Oldesloe

Gerne beraten wir Sie auch am Telefon oder persönlich:

#### Bad Segeberg

##### Mandy Peltret

23795 Bad Segeberg  
Falkenburger Straße 88  
Telefon 04551 9636445  
Mail [fbs-se@kirche-ps.de](mailto:fbs-se@kirche-ps.de)

##### Bürozeiten

Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr  
Mo, Mi, Do 14.30 - 16.00 Uhr

#### Bad Oldesloe

##### Christiane Saß

Poggenseer Weg 28  
23843 Bad Oldesloe  
Telefon 04531 7768  
Mail [fbs-od@kirche-ps.de](mailto:fbs-od@kirche-ps.de)

##### Bürozeiten

Mo, Do 13.00 - 16.00 Uhr  
Mi 9.00 - 12.00 Uhr



EV.-LUTH.  
KIRCHENKREIS  
PLÖN-SEGEBERG  
BILDUNGSWERK

[www.fbs-ps.de](http://www.fbs-ps.de)

# Kurse August - Dezember 2022

SE Kurse in Bad Segeberg, OD Kurse in Bad Oldesloe

www.fbs-ps.de

SE OD

## Geborgen aufwachsen

DELFI® / PEKiP®

Interessentenlisten

DELFI® Bad Segeberg

PEKiP®/DELFI® Bad Oldesloe

Turnmäuse

Turnmäuse Kinder von 10 - 24 Monate

Mi 15.30 Uhr

Turnmäuse Kinder von 12 - 24 Monate

Mo 15.00 Uhr

Turnmäuse Kinder von 12 - 24 Monate

Do 15.45 Uhr

Turnzwerge

Turnzwerge für Kinder von 2 - 4 Jahren

Mi 16.30 Uhr

Turnzwerge für Kinder von 2 - 4 Jahren

Mo 16.15 Uhr

Turnzwerge für Kinder von 2 - 4 Jahren

Do 17.00 Uhr

Geschwisterturnen

Geschwisterturnen für Kinder von 1 - 5 Jahren

Mi 14.30 Uhr

Miniclub

Miniclub Kinder von 12 - 18 Monaten

Do 9.00 Uhr

Miniclub mit Musik Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Fr 9.00 Uhr

Erziehung und mehr: Informationsveranstaltungen

Von der Schlafentwicklung bis zur Ersten Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder werden in den Angeboten unterschiedliche Themen informativ aufbereitet.

Ausreichend Zeit für Fragen und Austausch ist ebenfalls eingeplant.

Erste-Hilfe am Baby und Kind „Verschlucken“

Fr 26.08. 17.00 Uhr

Erste-Hilfe am Baby und Kind „Verschlucken“

Do 22.09. 18.00 Uhr

## Gesund leben - Bewegung

Feldenkrais®

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mi 17.45 Uhr

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mi 19.00 Uhr

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Do 9.00 Uhr

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mi 10.00 Uhr

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mo 18.00 Uhr

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung Bornhöved

Di 9.00 Uhr

Feldenkrais® - Feldenkraiszeit am Samstag

Sa 10.00 Uhr

Yoga- und Entspannungskurse

Sanftes Yoga zum Abend I

Mo 16.30 Uhr

Sanftes Yoga zum Abend II

Mo 18.00 Uhr

Yoga für den Rücken am Abend

Di 18.00 Uhr

Entspannen mit Yoga am Abend

Di 19.15 Uhr

Entspannt & stressfrei leben - Zeit für mich Kurs für Frauen

Mi 18.30 Uhr

Präventionskurs Autogenes Training & Stressbewältigung

Fr 18.30 Uhr

Achtsamkeit & Stressbewältigung Workshop 03. / 4.09.2022

Sa 10.00 Uhr

Achtsamkeit & Stressbewältigung Workshop 19. / 20.11.2022

Sa 10.00 Uhr

Ferienkurs Yoga für Kinder von 6 - 12 Jahren

10.- 14.10. 9.00 Uhr

Qigong

Mit Qigong durch das Jahr

Mi 19.00 Uhr

Qigong am Abend für Anfänger\*innen/Fortgeschrittene

Do 18.00 Uhr

Fit im Alltag - Rückengymnastik

Rückengymnastik für Frauen in Neuengörs

Di 19.00 Uhr

Rückengymnastik für Männer in Neuengörs

Di 20.00 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Di 10.00 Uhr

## Gesund leben - Ernährung

Kochgruppe für Anfänger\_innen

Inklusionskurs für Jugendliche und Erwachsene

Do 17.00 Uhr

Männer an den Herd 2022

Mi 18.00 Uhr

Mein Kind wird Veggie - was jetzt?

Mi 14.09. 17.30 Uhr

Veggie-Burger-Werkstatt

Mi 16.11. 17.30 Uhr

## Freizeit kreativ gestalten

Nähkurse

Nähen am Vormittag

Di / Do 9.00 Uhr

Nähen am Abend

Di 18.30 Uhr

Freie Nähwerkstatt

Sa 12.11. 9.30 Uhr

Nähen am Vormittag

mit Sandra Schulze

Mo / Mi 9.00 Uhr

mit Swantje Rickert-Petersen

Di 9.00 Uhr

mit Gritli Vollmers

Do / Fr 9.00 Uhr

Nähen am Abend

mit Swantje Rickert-Petersen

Mo 18.00 Uhr

mit Sandra Schulze

Di 18.00 Uhr

Malkreis Palette

In dieser Arbeitsgemeinschaft treffen sich Teilnehmer/innen,

die in langjähriger Erfahrung ihr malerisches Hobby

künstlerisch bereichert haben.

Mi 10.00 Uhr

## Fortbildungsangebote

Wir bieten jährlich einen Grundqualifizierungskurs Kindertagespflege, einen Qualifizierungskurs zur DELFI Kursleitung und Fortbildungen für pädagogische Kräfte an.

Interessierte erhalten Informationen auf einem separaten Flyer und auf unserer Website.