

Kurs Plan

August 2019 bis August 2020

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



EV.-LUTH. KIRCHENKREIS
PLÖN-SEGEBERG
BILDUNGSWERK

Kursplan

August 2019 - August 2020

Kurse in Bad Oldesloe

Haus der Begegnung
Poggenseer Weg 28
23843 Bad Oldesloe

Kurse in Bad Segeberg

Ev. Bildungswerk
Falkenburger Straße 88
23795 Bad Segeberg

› Inhaltsverzeichnis

› Vorwort	3
› Information	4
Geborgen Aufwachsen	5
› Eltern-Kind-Angebote	5
› Beratung und Begleitung	13
Gott und die Welt	16
Life Balance	19
› Bewegung und Entspannung	19
› Ernährung	30
Freizeit kreativ gestalten	32
› Eltern und Kinder gemeinsam	32
› Kinder und Jugendliche	33
› Erwachsene	35
Kindertagespflege	40
› Servicebüro Tagespflege	40
Fortbildungsangebote	42
Shops & Märkte	44
Notizen	46
Datenschutz	51
Impressum	51

Anmeldeformulare für alle Kurse finden Sie am Ende dieses Heftes.

Werbeanzeige helfen uns, die Druckkosten für unsere Programmhefte zu aufzubringen. Wenn auch Sie unsere Arbeit in Zukunft auf diese Weise unterstützen möchten, sprechen Sie uns gerne an.

Liebe Interessierte,

„Was für ein Vertrauen“ war das Motto des Evangelischen Kirchentags 2019 in Dortmund. Haben Sie Vertrauen, in andere, in sich selbst? Sind Sie vertrauenswürdig?

Wenn aus Paaren Eltern werden, der Wiedereinstieg in den Beruf ansteht, die eigenen Eltern pflegebedürftig werden, der Umzug an einen neuen Ort den Abbruch des bisherigen sozialen Netzwerks bedeutet, dann braucht es Vertrauen. Vertrauen darauf, dass sich die neue, veränderte Lebenssituation gestalten lässt. Vertrauen darauf, dass es Unterstützung und Begleitung gibt, Vertrauen auf die eigene Kraft und die eigenen Kompetenzen.

Mit unseren Angeboten bieten wir Ihnen Anregungen, Informationen, Begleitung und Unterstützung in unterschiedlicher Form. Seien Sie neugierig und vertrauen Sie darauf, dass auch für Sie das passende Angebot dabei ist.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Kursplan und freuen uns auf Sie in unseren Kursen.

Im Namen aller Mitarbeiter*innen, Lehrkräfte und Ehrenamtlichen

Ulrike Haeusler

Ulrike Haeusler

Referentin Familienbildung



Ulrike Haeusler

Referentin
Familienbildung



Gabriele Hettmann

Verwaltung
Bad Segeberg



Christiane Saß

Verwaltung
Bad Oldesloe



Cordula Bunk

Koordinatorin
Eltern-Kind-Arbeit



Birgit Mütze

wellcome,
Frühe Hilfen



Ute Prange

Servicebüro
Tagespflege

Auskunft und Beratung

sowie **Kursorte**, wenn nicht anders angegeben:

Für Bad Segeberg und Angebote mit der Kursbezeichnung SE

Falkenburger Straße 88, 23795 Bad Segeberg

Telefon 04551 9636445, Telefax 04551 9636447

E-Mail fbs-se@kirchenkreis-ploen-segeberg.de

Bürozeiten: Mo-Do 09.00-12.00 Uhr, Mo, Mi, Do 14.30-16.00 Uhr

Für Bad Oldesloe und Angebote mit der Kursbezeichnung OD

Poggenseer Weg 28, 23843 Bad Oldesloe

Telefon 04531 7768, Telefax 04531 67739

E-Mail fbs-od@kirchenkreis-ploen-segeberg.de

Bürozeiten: Mo + Do 13.00-16.00 Uhr, Mi 09.00-12.00 Uhr

Während der Schleswig-Holsteiner Schulferien sind die Büros eingeschränkt besetzt, wenn nicht anders angegeben finden dann keine Kurstreffen statt.

www.kirchenkreis-ploen-segeberg.de (ab 1.1.2020: www.kirche-ps.de)

Anmeldung

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich und auch über Fax oder E-Mail möglich. Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte notieren Sie Ihren Kurstermin, wir schicken **keine Benachrichtigung**. Mit der Anmeldung besteht Zahlungspflicht, unabhängig von der Teilnahme. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Gebühr.

Kursgebühren

Überweisen Sie bitte die Gebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels, des Namens der Teilnehmerin oder des Teilnehmers auf unser Konto.

Bankverbindungen**Kurse in Bad Segeberg und Angebote mit der Kursbezeichnung SE:**

Ev. Familien-Bildungsstätte

Evangelische Bank, IBAN: DE66 5206 0410 0606 4446 60, BIC: GENODEF1EK1

Kurse in Bad Oldesloe und Angebote mit der Kursbezeichnung OD:

Ev. Familien-Bildungsstätte

Evangelische Bank, IBAN: DE22 5206 0410 0506 4446 60, BIC: GENODEF1EK1

Rückerstattung

Bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Sollte eine Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung nicht zustande kommen, werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Wechsel in der Kursleitung, die Zusammensetzung der Teilnehmer*innen sowie Terminverschiebungen sind nicht immer auszuschließen und kein Grund für eine Gebührenerstattung.

Ermäßigung

In besonderen Härtefällen kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden. Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung mit unserem Büro in Verbindung.

Abmeldung

Abmeldungen erbitten wir **schriftlich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** an unser Büro zu richten. Bei verspäteter Abmeldung oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung muss die volle Kursgebühr berechnet werden.

Wir bitten um Verständnis für diese Regelung.

Geborgen Aufwachsen

› Eltern-Kind-Angebote

› Beratung und Begleitung

› Eltern-Kind-Angebote

Achtung

In einigen Kursen ist die Teilnahme von Geschwisterkindern möglich. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das zuständige Büro. Die Kursgebühr gilt für einen Elternteil und ein Kind.

Da die Kinder in den Kursen PEKiP, DELFI und Babystube möglichst gleichaltrig sein sollten, erfolgt die Gruppeneinteilung durch die Ev. Familienbildung. Bitte melden Sie sich nur mit dem jeweiligen Hinweis an. Wir werden Sie informieren, sobald wir Ihnen einen Platz anbieten können.

PEKiP in Bad Oldesloe

Für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zu 12 Monaten

Leitung Jessica Winter, Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys während des gesamten ersten Lebensjahres. Im Mittelpunkt eines PEKiP-Kurses stehen vier gleichrangige Ziele:

- Die Beziehung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt.
- Das Baby wird durch die Spiel- und Bewegungsanregungen begleitet und unterstützt.
- Kontakte und Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern werden gefördert.
- Die Kinder machen erste Erfahrungen mit sozialen Kontakten.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Familien unabhängig vom Entwicklungsstand des Babys. Alle unsere Kursleiterinnen sind nach dem PEKiP®-Konzept zertifiziert.

Wir bieten von September 2019 bis Juli 2020 fortlaufend Kurse an. Teilnehmer*innen eines PEKiP-Kurses können bei Interesse vorrangig an Folgekursen teilnehmen.

Bitte melden Sie sich bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Ein Elternabend (**EA**) ist Bestandteil des ersten Kurses, bei Bedarf kann das Baby gerne mitgebracht werden.

Die Kursgebühr für ein Treffen á 1,5 Stunden beträgt 8,50 €.

Informationen und Anmeldung: 04531 7768 in Bad Oldesloe.

DELFI® - Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell

DELFI® ist von Evangelischen Familien-Bildungsstätten für die Begleitung von **Eltern und ihren Babys im ersten Lebensjahr entwickelt worden.**

In DELFI®-Kursen wird Eltern Orientierung und Sicherheit im Umgang mit der neuen Familienphase vermittelt.

- Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt.
- Eltern lernen die wachsenden Fähigkeiten ihrer Kinder auf spielerische Weise zu unterstützen.
- Die Kinder werden in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen und begleitet.
- Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen neue soziale Netze.

Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder. Unsere Kursleiterinnen sind nach dem DELFI®-Konzept zertifiziert.

Die Termine für die Kurse sind auf Anfrage. Da Kinder in den einzelnen Gruppen möglichst gleichaltrig sein sollten, erfolgt die Gruppeneinteilung durch die Ev. Familienbildung. Bitte melden Sie sich mit dem Hinweis „DELFI®“ an. Wir werden Sie informieren, sobald wir Ihnen einen Platz anbieten können.

DELFI in Wisch/Schönberg an der Ostsee

Leitung Petra Sigmund, Erzieherin, DELFI®-Gruppenleiterin
Anmeldung direkt bei Frau Sigmund unter 0151 185 024 55

DELFI in Bad Segeberg

Leitung Maraïke Hönicke

Bad Segeberg

› SE001	Dienstag	ab 13.08.19	08.45 Uhr
	5x 1,5 Std. bis 17.09.19, 45,00 € (außer am 03.09.19)		
› SE002	Dienstag	ab 22.10.19	08.45 Uhr
	8x 1,5 Std. bis 10.12.19, 72,00 €		
› SE003	Dienstag	ab 21.01.20	08.45 Uhr
	6x 1,5 Std. bis 10.03.20, 72,00 €		
› SE004	Dienstag	ab 21.04.20	08.45 Uhr
	9x 1,5 Std. bis 16.06.20, 81,00 €		
› SE005	Dienstag	ab 13.08.19	10.45 Uhr
	5x 1,5 Std. bis 17.09.19, 45,00 € (außer am 03.09.19)		
› SE006	Dienstag	ab 22.10.19	10.45 Uhr
	8x 1,5 Std. bis 10.12.19, 72,00 €		
› SE007	Dienstag	ab 21.01.20	10.45 Uhr
	8x 1,5 Std. bis 10.03.20, 72,00 €		
› SE008	Dienstag	ab 21.04.20	10.30 Uhr
	9x 1,5 Std. bis 16.06.20, 81,00 €		

Leitung Pia Stork-Baumbach

› SE009	Mittwoch	ab 08.01.20	09.00 Uhr
	6x 1,5 Std. bis 12.02.20, 54,00 €		
› SE010	Mittwoch	ab 26.02.20	09.00 Uhr
	5x 1,5 Std. bis 25.03.20, 45,00 €		
› SE011	Mittwoch	ab 29.04.20	09.00 Uhr
	6x 1,5 Std. bis 03.06.20, 54,00 €		

Die Babystube - Entwicklungsbegleitung

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr.

Leitung: Maraike Klimmeck, B.A. Kindheitspädagogin

Die fortschreitende Entwicklung der Kinder steht im Mittelpunkt. Diese wird durch spielerische Angebote unterstützt. Die Kinder haben erste soziale Kontakte und die Eltern haben Raum um sich auszutauschen. Die Eltern-Kind-Interaktion stärkt die Bindung und vermittelt noch mehr Sicherheit im täglichen Umgang miteinander.

Teilnehmer*innen des Kurses können bei Interesse vorrangig an Folgekursen teilnehmen. Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn an.

Ein Elternabend (**EA**) ist Bestandteil des ersten Kurses, bei Bedarf kann das Baby gerne mitgebracht werden.

Die Kurstreffen finden donnerstags in der Zeit von 15.30 - 17.00 Uhr statt. Die Kursgebühr für ein Treffen á 1,5 Stunden beträgt 8,50 Euro.

Informationen und Anmeldung: 04531 7768 in Bad Oldesloe

MINICLUB

Mit welcher Freude und Begeisterung können Kinder spielen, singen und basteln. Und welche Gelassenheit und Ruhe geht von ihnen aus, wenn sie sich einer Tätigkeit ganz hingeben.

Wir wollen sie darin begleiten und unterstützen. Gemeinsam werden wir kindgerechte Lieder und Verse, Finger- und Bewegungsspiele kennen lernen. Wir werden basteln und verschiedene Materialien ausprobieren bzw. herstellen (Farbe, Kleister, Tücher, Mehlteig...).

Im gemeinsamen Tun können wir voneinander lernen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Erziehungsfragen diskutieren und viele Anregungen mitnehmen, die sich gut im alltäglichen Leben umsetzen lassen.

In der Kursgebühr sind 50 Cent Materialumlage pro Treffen enthalten.



MINICLUB

Bad Segeberg

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 4 Jahren

Ein Einführungsabend ist im 1. Kurs eingeplant und findet im September statt. In jedem Semester werden Themenabende für Eltern im Miniclub stattfinden. Diese sind extra ausgewiesen und nicht in der Kursplanung enthalten. Bitte melden Sie sich hierfür separat an. Weitere Infos erfolgen in den jeweiligen Kursen.

Leitung Beate Lipp, Weiterbildung Frühpädagogik

Mitzubringen Wechselsachen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk und gesundes Frühstück

› SE012	Dienstag	ab 27.08.19	08.45 Uhr
		6x 1,5 Std. bis 01.10.19, 33,00 €	
› SE013	Dienstag	ab 22.10.19	08.45 Uhr
		8x 1,5 Std. bis 10.12.19, 44,00 €	
› SE014	Dienstag	ab 21.01.20	08.45 Uhr
		9x 1,5 Std. bis 17.03.20, 49,50 €	
› SE015	Dienstag	ab 21.04.20	08.45 Uhr
		9x 1,5 Std. bis 16.06.20, 49,50 €	
› SE016	EA Montag	19.08.19	20.00 Uhr
	Freitag	ab 23.08.19	08.45 Uhr
		7x 1,5 Std. bis 27.09.19, 38,50 €	
› SE017	Freitag	ab 25.10.19	08.45 Uhr
		8x 1,5 Std. bis 13.12.19, 44,00 €	
› SE018	Freitag	ab 24.01.20	08.45 Uhr
		9x 1,5 Std. bis 20.03.20, 49,50 €	
› SE019	Freitag	ab 08.05.20	08.45 Uhr
		6x 1,5 Std. bis 19.06.20, 33,00 € (außer am 22.05.20)	

Themenabende (je 5,50 €)

› SE020	EA Montag	02.12.19	20.00 Uhr
› SE021	EA Montag	02.03.20	20.00 Uhr
› SE022	EA Donnerstag	25.05.20	20.00 Uhr

Bad Oldesloe

Für Eltern mit Kindern von 12 bis 18 Monaten

Leitung Jessica Winter, Dipl.-Sozialpädagogin

Mitzubringen Hausschuhe oder rutschfeste Socken, eine Kleinigkeit für die Pause

› OD010	EA Montag	02.09.19	19.30 Uhr
	Donnerstag	ab 05.09.19	09.00 Uhr
		7x 1,5 Std. bis 07.11.19, 38,50 €	
› OD011	EA Montag	11.11.19	19.30 Uhr
	Donnerstag	ab 14.11.19	09.00 Uhr
		9x 1,5 Std. bis 30.01.20, 49,50 € (außer am 12. / 19.12.19)	
› OD012	EA Montag	03.02.20	19.30 Uhr
	Donnerstag	ab 06.02.20	09.00 Uhr
		9x 1,5 Std. bis 26.03.20, 49,50 €	
› OD013	EA Montag	20.04.20	19.30 Uhr
	Donnerstag	ab 23.04.20	09.00 Uhr
		9x 1,5 Std. bis 18.06.20, 49,50 €	

Für Eltern mit Kindern ab 19 Monaten**Leitung** Jessica Winter, Dipl.-Sozialpädagogin

› ODo14	EA Dienstag Donnerstag 7x 1,5 Std. bis 07.11.19, 38,50 €	03.09.19 ab 05.09.19	19.30 Uhr 10.45 Uhr
› ODo15	EA Dienstag Donnerstag 9x 1,5 Std. bis 30.01.20, 49,50 € (außer am 12./19.12.19)	12.11.19 ab 14.11.19	19.30 Uhr 10.45 Uhr
› ODo16	EA Dienstag Donnerstag 9x 1,5 Std. bis 26.03.20, 49,50 €	04.02.20 ab 06.02.20	19.30 Uhr 09.00 Uhr
› ODo17	EA Dienstag Donnerstag 9x 1,5 Std. bis 18.06.20, 49,50 €	21.04.20 ab 23.04.20	19.30 Uhr 09.00 Uhr

Naturgruppe im Kurpark**Für Eltern mit Kindern ab 18 Monate****Leitung** Maike Hoffmann, Facherzieherin Wald- und Naturpädagogik
zertifizierte Naturpädagogin**Ort** Salzteich im Kurpark

Im Wald werden wir gemeinsam spielen, klettern, matschen, Tiere beobachten, Geschichten hören und mit Naturmaterialien malen und basteln. Wir entdecken, erforschen und erleben dabei die Natur ganzheitlich mit allen Sinnen. Pro Treffen fällt eine Materialumlage in Höhe von 50 Cent an.

Mitzubringen Wettergerechte Kleidung, Sitzkissen bzw. Stück einer Isomatte, Trinkflasche, eine Kleinigkeit zu Essen, einen feuchten Waschlappen, Materialumlage

Bad Oldesloe

› ODo18	EA Montag Ort: Gesprächsraum, Poggenseer Weg 28, Bad Oldesloe Mittwoch 7x 1,5 Std. bis 23.10.19, 49,00 €	02.09.19 ab 04.09.19	19.00 Uhr 16.00 Uhr
› ODo19	Mittwoch 7x 1,5 Std. bis 15.01.20, 49,00 €	ab 13.11.19	16.00 Uhr
› ODo20	Mittwoch 8x 1,5 Std. bis 25.03.20, 56,00 €	ab 05.02.20	16.00 Uhr
› ODo21	Mittwoch 8x 1,5 Std. bis 10.06.20, 56,00 €	ab 22.04.20	16.00 Uhr

Die Buntspechte**Für Eltern mit Kindern ab 18 Monate****Leitung** Maraike Klimmeck, B.A. Kindheitspädagogin, Naturpädagogin**Ort** Kurpark Bad Oldesloe

In der Natur spielen, singen, Abenteuer erleben, matschen, Geschichten hören mit Naturmaterialien basteln, Tiere beobachten, ein Waldpicknick erleben und vieles mehr. Pro Treffen fällt eine Materialumlage in Höhe von 50 Cent an.

Mitzubringen Wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, Buffetbeitrag (Fingerfood)

Bad Oldesloe

- › **OD022** EA Montag 02.09.19 19.00 Uhr
 Ort: Küche, Poggenseer Weg 28, Bad Oldesloe
Montag ab 09.09.19 09.00 Uhr
 10x 1,5 Std. bis 18.11.19, 70,00 €
- › **OD023** EA Montag 20.04.20 19.00 Uhr
 Ort: Küche, Poggenseer Weg 28, Bad Oldesloe
Montag ab 27.04.20 09.00 Uhr
 8x 1,5 Std. bis 15.06.20, 56,00 €

Die Musikzwerge

„Wir klatschen in die Hände, da zittern schon die Wände...“ – was ist schöner, als mit fröhlich mitreißenden Liedern den Alltag unserer Kleinsten zu bereichern? Kinder lieben Musik – und Kinder wollen Musik! Bereits im Neugeborenenalter wenden sie ihre Aufmerksamkeit auf alles, was klingt und Geräusche macht. Wir wollen die angeborene Sensibilisierung der Kleinkinder für Musik weiter fördern und dabei Musik zum Erlebnis machen.

In einer kleinen Gruppe finden die Kinder erste Berührungsmöglichkeiten mit Rhythmusinstrumenten aller Art. Wir lernen kindgerechtes Liedgut kennen, tanzen und hüpfen zu ganz unterschiedlichen Klängen und machen dadurch Lust, Musik aktiv wahrzunehmen und ordentlich mitzumischen. So schulen wir auf ganz spielerische Weise gleichzeitig Motorik, Emotionswahrnehmung, Konzentration und Intelligenz der Kinder.

Lassen Sie sich anstecken von der Freude zur Musik und nehmen Sie nach jeder Musikstunde einfach einen neuen Impuls mit nach Hause.

Bad Segeberg**Musikwerkstatt für Eltern mit Kleinkindern von 2 bis 3 Jahren**

Leitung Martin Werner, Musiker

Mitzubringen Rutschfeste Socken

„Herbstzauber“**Lieder und Geschichten von Wind, bunten Blättern und St. Martin**

- › **SE031** **Donnerstag ab 05.09.19 09.30 Uhr**
 7x 45 Min. bis 14.11.19, 35,00 € inkl. Material
 (außer in den Herbstferien)

„Winterweihnachtsland“**Lieder und Klanggeschichten zu Nikolaus, Advent und buntem Schneetreiben**

- › **SE032** **Donnerstag ab 21.11.19 09.30 Uhr**
 8x 45 Min. bis 30.01.20, 40,00 € inkl. Material
 (außer vom 17.12.19 bis 06.01.20)

„Vom Winterzauber zur Osterhasenwerkstatt“**Lieder und Fingerspiele von klingenden Schneeflocken und tanzenden Osterhäschen**

- › **SE033** **Donnerstag ab 06.02.20 09.30 Uhr**
 7x 45 Min. bis 19.03.20, 35,00 € inkl. Material

„Sonnenkinder“**Mit bunten Farben und klingenden Orchestern**

- › **SE034** **Donnerstag ab 23.04.20 09.30 Uhr**
 8x 45 Min. bis 18.06.20, 40,00 € inkl. Material

Die Musikfrösche

Kindergartenkinder entdecken Musik (für Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Für die Musikzwerge bist du schon viel zu groß? Du singst schon den ganzen Tag, aber dir fallen keine neuen Lieder mehr ein? Und überhaupt macht es mit anderen eh viel mehr Spaß? Dann sei mit dabei, wenn die Musikfrösche zusammen musizieren!

Gemeinsam mit Mama oder Papa lernt ihr die Welt der Musik in ihrer bunten Vielfalt kennen und erleben: wir singen witzige und mitreißende Lieder, probieren unterschiedliche Instrumente aus und tanzen zu stimmungsvoller Musik. Hier wird Musik zum echt coolen Erlebnis und Spaß ist auf jeden Fall garantiert!

Hinweis Der Kurs richtet sich in erster Linie an Kinder von 4 - 6 Jahren und deren Eltern oder Großeltern. Bitte erfragt bei Anmeldung daher gern unsere individuelle Geschwisterregelung für jüngere Geschwister. Oder habt ihr schon unsere Angebote der Musikzwerge gefunden?

Leitung Martin Werner, Musiker

Mitzubringen Rutschesocken

Bad Segeberg

- | | | | |
|---------|--|--------------------|------------------|
| › SE035 | Mittwoch | ab 04.09.19 | 14.45 Uhr |
| | 8x 45 Min. bis 06.11.19, 48,00 € inkl. Material
(außer in den Herbstferien) | | |
| › SE036 | Mittwoch | ab 13.11.19 | 14.45 Uhr |
| | 8x 45 Min. bis 22.01.20, 48,00 € inklusive Material
(außer vom 17.12.19 bis 06.01.20) | | |
| › SE037 | Mittwoch | ab 29.01.20 | 14.45 Uhr |
| | 8x 45 Min. bis 25.03.20, 48,00 € inklusive Material
(außer am 12.02.20) | | |
| › SE038 | Mittwoch | ab 22.04.20 | 14.45 Uhr |
| | 8x 45 Min. bis 10.06.20, 48,00 € inklusive Material | | |

Turnmäuse

Für Eltern mit Kindern im Alter von 12 bis 24 Monaten

Leitung Kerstin Dechow, Erzieherin

„Guck mal, was ich schon kann!“

Anhand von verschiedenen altersentsprechenden Bewegungsangeboten haben Kinder in diesem Kurs die Möglichkeit spielerisch vielseitige Wahrnehmungserfahrungen zu machen. Diese bilden einen wichtigen Grundstein für eine gute Entwicklung. Mit Sing- und Bewegungsspielen, die den rhythmisch-motorischen Bereich ansprechen, wird die Stunde abgerundet.

Teilnehmerzahl Max. 8 Kinder mit Mutter/Vater oder Großmutter/-vater

Mitzubringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

Bad Oldesloe

- | | | | |
|---------|--|--------------------|------------------|
| › OD024 | Montag | ab 02.09.19 | 16.00 Uhr |
| | 8x 1 Std. bis 04.11.19, 56,00 € | | |
| › OD025 | Montag | ab 11.11.19 | 16.00 Uhr |
| | 8x 1 Std. bis 27.01.20, 56,00 €
(außer am 16.12.19) | | |

› ODo26	Montag	ab 03.02.20	16.00 Uhr
	7x 1 Std. bis 23.03.20, 49,00 € (außer am 02.03.20)		
› ODo27	Montag	ab 20.04.20	16.00 Uhr
	8x 1 Std. bis 15.06.20, 56,00 €		

Turnzwerge

Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

Leitung Kerstin Dechow, Erzieherin

„Guck mal, was ich schon kann!“

Anhand von verschiedenen altersentsprechenden Bewegungsangeboten haben Kinder in diesem Kurs die Möglichkeit spielerisch vielseitige Wahrnehmungserfahrungen zu machen.

Diese bilden einen wichtigen Grundstein für eine gute Entwicklung.

Mit Sing- und Bewegungsspielen, die den rhythmisch-motorischen Bereich ansprechen, wird die Stunde abgerundet.

Teilnehmerzahl Max. 8 Kinder mit Mutter/Vater oder Großmutter/-vater

Mitzubringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk (keine Glasflaschen)

Bad Oldesloe

› ODo28	Montag	ab 02.09.19	17.00 Uhr
	8x 1 Std. bis 04.11.19, 56,00 €		
› ODo29	Montag	ab 11.11.19	17.00 Uhr
	8x 1 Std. bis 27.01.20, 56,00 € (außer am 16.12.19)		
› ODo30	Montag	ab 03.02.20	17.00 Uhr
	7x 1 Std. bis 23.03.20, 49,00 € (außer am 02.03.20)		
› ODo31	Montag	ab 20.04.20	17.00 Uhr
	8x 1 Std. bis 15.06.20, 56,00 €		

Einen Überblick über weitere Angebote für Sie, Ihre Kinder und Angehörigen finden Sie auf der Homepage des Familienzentrums der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Oldesloe.

www.familienzentrum-oldesloe.de

Hinweis

„Ist Oma jetzt im Himmel?“ Wie Kinder trauern

Kurs › ODo80 siehe Seite 18 unter Gott und die Welt

› Beratung und Begleitung

wellcome

Das Baby ist da, die Freude ist groß und in der Klinik lief noch alles gut. Doch zu Hause kommen die Unsicherheiten auf, das Baby schreit, die Mutter bekommt zu wenig Schlaf und das Geschwisterkind kommt zu kurz.

In dieser Situation sind unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen für Sie da.

Gerne informieren wir Sie über Umfang und Kosten dieses Angebotes:
Birgit Mütze 04551 955111

Büro der Familienbildung, Gabriele Hettmann 04551 9636445

Sie möchten Familien ehrenamtlich unterstützen?

Unser wellcome-Team freut sich über neue Ehrenamtliche.

Nähere Informationen erhalten Sie unter 04551 955111



wellcome

Praktische Hilfe nach der Geburt

Elterncafé im Bildungswerk in Bad Segeberg

Spiel, Spaß und Information

Das Elterncafé findet jeden Montag von 9.00-11.00 Uhr im Ev. Bildungswerk, Falkenburger Straße 88 in Bad Segeberg statt und bietet Eltern einen kostenfreien „offenen Treffpunkt“. Dazu eingeladen sind alle Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren!

Das Elterncafé bietet Raum und Anregungen zum gemeinsamen Spielen mit dem Kind, z.B. Fingerspiele, Kniereiter kennenlernen, aber auch viel Platz zum Toben, doch auch zum Stillen findet sich ein ruhiges Plätzchen.

Kinder können erste soziale Erfahrungen machen und Eltern neue Kontakte zu anderen Eltern knüpfen und sich über gemeinsame Themen austauschen.

Neben Beschäftigungsanregungen werden in unregelmäßigen Abständen thematische Einheiten zur Information für Eltern angeboten.

Das Elterncafé wird gefördert durch Schutzengelgelder des Landes Schleswig-Holstein.

Kurs selber leiten?

Möchten Sie in der Evangelischen Familien-Bildungsstätte als KursleiterIn tätig werden?

Sprechen Sie uns an!



Das Frühe-Hilfen-Team: Angela Buchholz, Simone Lietsche, Birgit Mütze

Frühe Hilfen



Ein Angebot für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren aus den Ämtern Leezen und Trave-Land sowie den Städten Bad Segeberg und Wahlstedt.

Ihr Kind ist unterwegs oder bereichert bereits Ihr Familienleben? Dann sind Sie mitten in einem Abenteuer voller Höhen und Tiefen, neuer Wege und aufregender Erlebnisse!

Brauchen Sie Unterstützung und wissen nicht, wo und wie?

Wir beraten, begleiten und entlasten Sie und Ihre Familie kostenlos, auch schon in der Schwangerschaft. Das Angebot reicht vom persönlichen Gespräch bis zu lebenspraktischer Hilfe im Familienalltag. Wir beraten Sie, begleiten Sie zu Ämtern und vermitteln z.B. Spielgruppen.

Information und Kontakt

T 04551 95 51 11

Birgit Mütze, Erzieherin und Elternberaterin
b.muetze@kirchenkreis-ploen-segeberg.de

Angela Buchholz, Familienhebamme
angela.buchholz@mail.de

Simone Lietsche, Familienkinderkrankenschwester
slietsche@gmx.de

Frühe Hilfen ist eine Aufgabe des Jugendamtes, Fachstelle Kinderschutz des Kreises Segeberg, gefördert durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen.

Gefördert durch den Kreis Segeberg und



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Oldesloe und des Kinderhauses BLAUER ELEFANT Bad Oldesloe des DKSB Stormarn

Angebot in Bad Oldesloe für Frauen

Alleinerziehend - aber nicht allein!

Leitung Maraike Klimmeck, B.A. Kindheitspädagogin

Ort Haus der Begegnung in Bad Oldesloe

Ein Gruppenaustausch für alleinerziehende Frauen. Hier gibt es den Raum für Austausch, Gespräche, Vernetzung, Gruppen- und Einzelberatung. Bei speziellen Gruppenbedarfen besteht die Möglichkeit Referenten einzuladen. Für Mütter, die ihre Kinder mitbringen gibt es eine Kinderbetreuung.

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 16.00 - 18.30 Uhr
Die Gebühr pro Nachmittag beträgt 3,00 €.
Information und Anmeldung: 04531 7768

Treff für alleinerziehende Mütter und Väter

Leitung Kornelia Hennicke

Ort Ev. Bildungswerk, Falkenburger Straße 88, Bad Segeberg

Das Leben als Ein-Eltern-Familie ist ein besonderes und wirft immer wieder neue Fragen auf - sei es zur Scheidung, Umgang und Sorgerecht oder zur Erziehung und Alltagsorganisation.

Im Alleinerziehenden-Café lernen Sie andere Mütter und Väter kennen, die in der gleichen Situation sind. Sie bekommen wertvolle Tipps und Informationen, können sich austauschen und erhalten Unterstützung - selbstverständlich vertraulich.

Ihre Kinder werden in dieser Zeit liebevoll in unserem „Miniclub“ betreut.
Wir treffen uns an jedem 2. Samstag im Monat von 15.00 - 18.00 Uhr (außer in den Sommerferien). Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung gern per E-Mail unter: vamv-se@gmx.de.

Weitere Informationen über den Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) und alle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter dem Ortsverband Bad Segeberg

www.vamv-sh.de

Bitte weitergeben!

Dieses Programm wurde mit erheblichen Kosten erstellt.

- Werfen Sie es bitte nicht weg!
- **Geben Sie es an FreundInnen und Bekannte weiter!**

Danke!

Gott und die Welt

Auf die Stimme des Körpers hören - Einführung in Focusing

Leitung Maren Müller, Ergotherapeutin, Ermutigungstrainerin

Wenn das Leben uns Einiges abverlangt und uns das Außen fordert, dann ist es wertvoll, wenn wir auf unsere innere Widerstandskraft zählen können.

Wenn stabilisierende Faktoren wie z.B. eine langjährige Partnerschaft, eine Arbeit, die wir lange ausgeübt haben, das Wohnumfeld sich plötzlich ändern oder wegfallen, dann brauchen wir Fähigkeiten, die uns helfen, mit den veränderten Bedingungen zurecht zu kommen und wieder „auf die Füße zu fallen“.

Sie lernen neue Forschungsergebnisse des menschlichen Nervensystems kennen und können so Verständnis für sich in besonderen Lebenssituationen entwickeln. Auch machen Sie Verhaltensweisen und Kraftquellen ausfindig, die Ihnen ein Wohlgefühl und erlebte Sicherheit in veränderten Lebensbedingungen verschaffen.

Austauschrunden, kleine Bewegungssequenzen und Entspannungsphasen runden diese Einführung in die Resilienz ab, so dass Sie gestärkt und hoffnungsvoll in die kommende Zeit gehen können.

Mitzubringen Schreibutensilien und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Mittagsbüfett

Bad Segeberg

› SE040 **Samstag** **23.11.19** **10.00 - 17.00 Uh**
1x 7 Std., 33,00 €

MUT TUT GUT - das Ermutigungstraining

Leitung Maren Müller, Ergotherapeutin, Ermutigungstrainerin
Telefon 04551 82343

Mut machen! Das ist das Ziel dieses Ermutigungstages. Denn Menschen, die ermutigt werden, wachsen! Wachsen über bisherige Begrenzungen hinaus, blühen auf und leben ihre Potentiale. Ermutigte Menschen schauen auf das, was gelingt und erkennen ihre Fortschritte. Sie erleben Ihre Selbstwirksamkeit und nehmen ihr Leben wieder in die eigene Hand.

In einer warmen Gruppenatmosphäre erleben Sie Übungen, Gespräche und kurze theoretische Einheiten. Entspannungs- und Bewegungsphasen sorgen für einen angenehmen Ausgleich. So können Sie gestärkt in die kommenden Wochen gehen.

Mitzubringen Schreibutensilien und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Mittagsbüfett

Bad Segeberg

› SE041 **Samstag** **18.01.20** **10.00 - 17.00 Uhr**
1x 7 Std., 33,00 €

Grenzen setzen und „Nein“ sagen

Leitung Maren Müller, Ergotherapeutin, Ermutigungstrainerin

Grenzen setzen und „Nein“ sagen - das fällt vielen Menschen, besonders Frauen, nicht leicht. Ob in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz, wir wollen uns in Zukunft einbringen, ohne uns selbst aufzugeben oder zu verbiegen.

Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie wir uns mit unserer Stärke verbinden, um klar und selbstbestimmt unseren Weg zu gehen, ohne rücksichtslos zu werden. Wir befassen uns sowohl mit unseren Einstellungen, unseren Kraftquellen und üben in der Gruppe praxisnah. Denn: „Nein“ sagen kann gelernt werden.

Mitzubringen Schreibutensilien und eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagsbüfett

Bad Segeberg

› SE042 **Samstag** **07.03.20** **10.00 - 17.00 Uhr**
1x 7 Std., 33,00 €

Einführung in die wertschätzende Kommunikation

Leitung Maren Müller, Ergotherapeutin, Ermutigungstrainerin

Wie können wir gelingende Beziehungen zu den Menschen aus dem privaten und beruflichen Bereich gestalten und pflegen?

Wie können wir uns mitteilen und dem anderen so zuhören, damit ein wirklicher Kontakt entsteht? Wie können wir Missverständnisse, Frust und Konflikte auflösen, so dass keiner dabei verliert, sondern alle Beteiligten gewinnen, ja, sogar daran wachsen, ihre Lebendigkeit und Lebensfreude spüren? Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg bietet einen wirkungsvollen Ansatz, um auf der Basis von gegenseitigem Verstehen ein konstruktives Miteinander zu fördern. Egal ob Sie z. B. Eltern sind und Ihre Beziehungen zu Ihren Kindern verbessern möchten, ob Sie Situationen im Büroalltag entschärfen oder den Kontakt zu Kunden und Klienten vertiefen möchten, dieses Seminar kann Ihre Sicht auf das Leben verändern.

Mitzubringen Schreibutensilien, am Samstag eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Büfett

Bad Segeberg

› SE043 **Freitag** **27.03.20** **18.00 - 20.00 Uhr**
Samstag **28.03.20** **10.00 - 16.00 Uhr**
1x 2 Std., 1x 6 Std., 38,00 €

Internationale Frauengruppe**Leitung** Maria Parpa-Fiesinger, Ingrid Schöning

Wir sind eine Gruppe internationaler Frauen, z. Zt. aus vier Erdteilen, die alle eine Gemeinsamkeit haben: Wir sind mit deutschen Männern verheiratet und leben in bikulturellen Familien. Wir treffen uns monatlich. Unsere Treffen lassen sich nicht in Schemen und Regeln pressen. Sie leben von der Fantasie aller Beteiligten, vom Austausch der Kulturen, vom Reden und Zuhören über eigene Erfahrungen im bikulturellen Umfeld.

Bad Segeberg

› SE044

ab 13.09.19

19.30 Uhr

Die weiteren monatlichen Termine werden gemeinsam abgesprochen!

„Ist Oma jetzt im Himmel?“ Wie Kinder trauern**Leitung** Gundula Thilker, Trauerbegleiterin

Auch Kinder begegnen Verlusten und dem Tod: Ein geliebtes Haustier stirbt, ein Großelternanteil ist nach langer Krankheit nicht mehr da oder der Tod trifft einen Menschen in unmittelbarer Nähe des Kindes wie ein Elternteil, ein Geschwisterkind, eine Spiel- oder Klassenkameradin.

Dieser Verlust löst auch bei Kindern starke Gefühle aus. Je nach Altersstufe und je nach Persönlichkeit des Kindes kann der Verlust durch ganz unterschiedliche Verhaltensweisen aufgezeigt werden. Verhaltensweisen, die manchmal für Erwachsene nicht nachvollziehbar und manchmal auch unverständlich sind. Dabei wünschen sich die Kinder meist Hilfe, Unterstützung und Beistand, um ihren Trauerprozess gut bewältigen zu können.

Die unterschiedlichen Todesvorstellungen der einzelnen Altersgruppen werden an diesem Abend kurz dargestellt und auch unser möglicher Umgang damit. Ganz praktische Anregungen, wie Eltern und Bezugspersonen die Kinder in ihrer Trauer begleiten können, mit Hilfe von (Bilder)Büchern, Ritualen, kreativen Anregungen und ähnlichem runden das Angebot dieser Veranstaltung ab.

Mitzubringen Materialkosten von ca. 2,00 € (Kopien, Bastelmaterial) können entstehen und werden direkt vor Ort bezahlt

Bad Oldesloe

› ODo80

Mittwoch

06.11.19

18.30 - 20.30 Uhr

1x 2 Std., 9,00 €

Regenbogenwege**Leitung** Pastorin Elke Koch

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Mütter und Väter, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben und treffen uns jeden 2. Montag im Monat von 18.00 - 19.30 Uhr im Evangelischen Bildungswerk.

Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von der Konfession.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Life Balance

> Bewegung und Entspannung

> Ernährung

> Bewegung und Entspannung

Feldenkrais

Mitzubringen Wolldecke, Wollsocken und Tuch für das Kopfkissen. Um ein mögliches Frieren während des Kurses zu vermeiden (Kreislauf im ruhigen Zustand), an warme und bequeme Kleidung denken (Zwiebel-Look).

Bewusstheit durch Bewegung

Leitung Christiane Saß, zertifizierte Feldenkrais Practitioner

Wir bringen Sie in Bewegung, egal wie alt und sportlich Sie sind. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder besondere Begabungen, sondern nur das Interesse sich selbst besser kennenzulernen und frischen Wind in Ihr Leben zu bringen.

In einer Feldenkraisstunde werden Sie auf dem Boden, meist liegend, verbal zu Bewegungslektionen angeleitet. Diese führen Sie ganz nach Ihrem Empfinden, vorerst sehr langsam und klein aus. So geben Sie sich den Raum, sich selbst bei der Bewegung zu beobachten und zu spüren, ob das was Sie gerade tun anstrengend ist, ob sie fließend atmen können oder vielleicht gerade mal wieder übers Ziel hinausschießen. Durch variierende Bewegungsangebote des Feldenkrais Practitioners forschen Sie nach neuen Bewegungsmöglichkeiten, die sich leichter, schmerzfreier, einfacher oder sogar eleganter anfühlen.

Am Ende einer Feldenkraisstunde ist oft eine Bewegung möglich, von der man am Anfang der Stunde geglaubt hat: „Das kann ich nicht“. Sie fühlen sich mehr im Gleichgewicht, sowohl im inneren als auch im äußeren.

Bad Oldesloe

> ODo40	Montag	ab 02.09.19	09.00 Uhr
	8x 75 Min. bis 04.11.19, 72,00 €		
> ODo41	Montag	ab 18.11.19	09.00 Uhr
	5x 75 Min. bis 16.12.19, 45,00 €		
> ODo42	Montag	ab 13.01.20	09.00 Uhr
	7x 75 Min. bis 24.02.20, 63,00 €		
> ODo43	Montag	ab 16.03.20	09.00 Uhr
	4x 75 Min. bis 27.04.20, 36,00 €		
> ODo44	Montag	ab 18.05.20	09.00 Uhr
	5x 75 Min. bis 22.06.20, 45,00 €		
> ODo45	Montag	ab 02.09.19	18.00 Uhr
	8x 75 Min. bis 04.11.19, 72,00 €		
> ODo46	Montag	ab 18.11.19	18.00 Uhr
	5x 75 Min. bis 16.12.19, 45,00 €		
> ODo47	Montag	ab 13.01.20	18.00 Uhr
	7x 75 Min. bis 01.04.20, 63,00 €		
> ODo48	Montag	ab 16.03.20	18.00 Uhr
	4x 75 Min. bis 27.04.20, 36,00 €		
> ODo49	Montag	ab 18.05.20	18.00 Uhr
	5x 75 Min. bis 22.06.20, 45,00 €		

Bad Segeberg

› SE045	Mittwoch	ab 21.08.19	18.15 Uhr
	5x 1,25 Std. bis 25.09.19, 42,50 € (außer am 18.09.19)		
› SE046	Mittwoch	ab 23.10.19	18.15 Uhr
	8x 1,25 Std. bis 11.12.19, 68,00 €		
› SE047	Mittwoch	ab 08.01.20	18.15 Uhr
	8x 1,25 Std. bis 26.02.20, 68,00 €		
› SE048	Mittwoch	ab 11.03.20	18.15 Uhr
	5x 1,25 Std. bis 29.04.20, 42,50 €		
› SE049	Mittwoch	ab 13.05.20	18.15 Uhr
	7x 1,25 Std. bis 24.06.20, 59,50 €		
› SE050	Donnerstag	ab 22.08.19	09.00 Uhr
	4x 1,25 Std. bis 26.09.19, 34,00 € (außer am 29.08. + 19.09.19)		
› SE051	Donnerstag	ab 24.10.19	09.00 Uhr
	7 x 1,25 Std. bis 12.12.19, 59,50 €		
› SE052	Donnerstag	ab 09.01.20	09.00 Uhr
	8 x 1,25 Std. bis 27.02.20, 68,00 €		
› SE053	Donnerstag	ab 19.03.20	09.00 Uhr
	4x 1,25 Std. bis 30.04.20, 34,00 €		
› SE054	Donnerstag	ab 14.05.20	09.00 Uhr
	6x 1,25 Std. bis 25.06.20, 51,00 €		

Feldenkraiszeit am Samstag

Leitung Christiane Saß, zertifizierte Feldenkrais Practitioner

Die nachfolgenden Termine bieten eine Möglichkeit, Feldenkrais vom Alltag entschleunigt wahrzunehmen oder auch kennenzulernen.

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr, Gebühr pro Termin: 30,00 €

Folgenden Themen werden wir uns mit spielerischer Achtsamkeit zuwenden und schauen, was sich verändern kann:

Bad Segeberg

- › SE055 **26.10.19** „Was geht leicht und wo ist es schwer?“
Die Entdeckung der eigenen Gewohnheiten im Handeln und im Denken und das Forschen nach neuen Möglichkeiten.
- › SE056 **30.11.19** „Rippenspiel“
Ein flexibler Brustkorb kann sich den verschiedenen Alltagssituationen gut anpassen und vieles wird leichter und gleichzeitig stabiler.
- › SE057 **15.02.20** „Meine Hände-Arbeit“
Die Entdeckung der Zusammenhänge von den Händen, Armen, Schultern, Brustkorb bis hin zu den Füßen, können die Arbeit mit unseren Händen feinfühlig, kraftvoller und effektiver werden lassen.
- › SE058 **25.04.20** „Meine Füße-Arbeit“
Die Entdeckung der Zusammenhänge von Fuß bis Kopf führen zu einer klaren Aufrichtung und Präsenz unseres Körpers und Geistes.
- › SE059 **13.06.20** „Wo steht mir der Kopf, wenn ich auf dem Kopf stehe?“

Vorbereitung zum Kopfstand.

Feldenkrais - Beweglicher Körper - Wacher Geist

Leitung Anja Herrmann, zertifizierte Feldenkrais Practitioner

Feldenkrais versteht sich als Lernmethode mit dem Ziel der Steigerung der körperlichen Flexibilität sowie der Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Körperliche Bewegung in minimaler Form ermöglicht es Ihnen die Aufmerksamkeit zu schulen. Eingefahrene Bewegungsmuster können bemerkt und aktiv verändert werden. Durch die Langsamkeit der Bewegungen sinkt der Muskeltonus, das Skelett lernt sich selbst zu tragen und die Muskelkraft wird frei für Bewegung. Mehr Gelassenheit im Alltag und qualitativ bessere Bewegungen können sich recht schnell einstellen und steigern ihr Wohlbefinden.

Verbesserte Beweglichkeit in jedem Alter

Abwechslungsreiche Bewegungslektionen im Liegen, Sitzen und Stehen bieten die Möglichkeit Bewegungsvarianten kennen zu lernen, die Aufmerksamkeit zu schulen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu praktizieren.

Keine Vorkenntnisse nötig. Für alle Altersklassen geeignet.

Mitzubringen Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke.

Bad Segeberg

- | | | | |
|---------|---|--------------------|------------------|
| › SE060 | Donnerstag | ab 14.11.19 | 18.15 Uhr |
| | 4x 1,25 Std. bis 12.12.19, 34,00 €
(außer am 05.12.19) | | |
| › SE061 | Donnerstag | ab 09.01.20 | 18.15 Uhr |
| | 8x 1,25 Std. bis 27.02.20, 68,00 € | | |
| › SE062 | Donnerstag | ab 12.03.20 | 18.15 Uhr |
| | 7x 1,25 Std. bis 14.05.20, 59,50 € | | |
| › SE063 | Donnerstag | ab 28.05.20 | 18.15 Uhr |
| | 5x 1,25 Std. bis 25.06.20, 42,50 € | | |

Das meditative Gehen im Qigong

Gehen ist eine Tätigkeit, die zum Menschen gehört

Leitung Maren Schult, Qigong Kursleiterin

Das normale Gehen hat schon viele positive Auswirkung auf uns. Im bewussten Gehen im Qigong erleben wir uns selbst, ein harmonisches Zusammenspiel von Entspannung, Bewegung und Atmung. Wir werden zum rollenden „Mühlstein“, gehen im Gang des Weisen oder in dem des Kranichs.

Die langsame gleichmäßige Körperbewegung des Gehens ordnet die Gedanken und lässt Herz und Geist zur Ruhe kommen.

Mitzubringen Bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken und essen

Bad Segeberg

- | | | | |
|---------|--------------------|-----------------|--------------------------|
| › SE064 | Samstag | 23.11.19 | 14.30 - 18.30 Uhr |
| | 1x 4 Std., 22,50 € | | |

Bad Oldesloe

- | | | | |
|---------|--------------------|-----------------|--------------------------|
| › OD058 | Samstag | 27.06.20 | 14.30 - 19.00 Uhr |
| | 1x 4 Std., 22,50 € | | |

Mit Qigong durch den Sommer

Leitung Dr. Barbara Wildeboer, Qigong-Kursleiterin
Maximal 10 Teilnehmer*innen

Unter freiem Himmel wollen wir uns kleineren Qigong-Übungen widmen. Sie sind leicht zu lernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Übungen haben bildhafte Namen wie die „Atemblume“, „Das Herz weiten“, oder „Zwei Drachen tauchen ins Meer“.

Die universelle Lebensenergie „Qi“ durchströmt alles und jeden. Durch gezielte Übungen kann „Qi“ das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Die Übungen sind sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

Anmeldungen direkt bei der Kursleitung unter 0171 8502139

Mitzubringen Bequeme Kleidung, ggf. etwas zu trinken

Ort Kurparkbühne - Wiese

Bad Oldesloe

Sommer 2019

› **OD050** **Freitag** **ab 05.07.19** **18.00 - 19.00 Uhr**

Weitere Termine: 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08. / 09.08.

Sommer 2020

› **OD051** **Donnerstag** **ab 02.07.20** **18.30 - 19.30 Uhr**

Weitere Termine: 09.07. / 16.07. / 23.07. / 30.07. / 06.08.

Gebühr: 10,00 € pro Treffen, Bezahlung direkt vor Ort bei der Kursleitung

Bitte melden Sie sich kurzfristig unter 0171 8502139, ob der jeweilige Termin stattfindet.

Die belebende Schönheit des Waldes

Achtsame Übungen in der Natur

Leitung Dr. Barbara Wildeboer, Qigong Kursleiterin,
zertifizierte Landschaftsführerin, Wanderleiterin

Maximal 8 Teilnehmer*innen

Wir werden mit allen Sinnen in die Natur-Landschaft eintauchen und ihre beruhigende Kraft spüren und wahrnehmen. Auf dem Weg werden wir durch kleine Übungen aus dem Qigong, einfache Meditationsformen sowie Achtsamkeitstraining unser Naturerleben intensivieren und unsere Sinne schulen. Die Aktivitäten sollen der Stressbewältigung dienen und den Kopf wieder „frei“ machen.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für alle geeignet. Der Kurs findet bei Regen nicht statt, ggf. kurzfristig bei der Kursleitung nachfragen.

Anmeldungen direkt bei der Kursleitung unter 0171 8502139

Herbstwanderung**Rund um den Segeberger See**

Mitzubringen Etwas zu trinken und zu essen, bequeme Kleidung und der Witterung angepasste Kleidung bzw. Schuhwerk, ggf. Sitzunterlage

Treffpunkt 10.30 Uhr Bhf. OD bzw. 10.55 Uhr Bhf. SE

Anmeldung unter 0171 8502139

Bad Oldesloe

› OD052 **Sonntag** **29.09.19** **10.30 Uhr/10.55 Uhr**
1x ca. 3-4 Std., 10,00 €

Frühlingswanderung**Reinfeld - Oldesloe**

Mitzubringen Etwas zu trinken und zu essen, bequeme Kleidung und der Witterung angepasste Kleidung bzw. Schuhwerk, ggf. Sitzunterlage

Treffpunkt 10.15 Uhr Bhf. OD, Abfahrt 10.30 Uhr

Anmeldung unter 0171 8502139

Bad Oldesloe

› OD053 **Sonntag** **19.04.20** **10.15 Uhr**
1x ca. 6 Std., 10,00 €

Nächtliche Waldwanderung

Leitung Dr. Barbara Wildeboer, Qigong Kursleiterin, zertifizierte Landschaftsführerin, Wanderleiterin

Maximal 8 Teilnehmer*innen

Durch den Kneeden

In der Stille der Dunkelheit mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen und genießen. Sich verbinden mit dem, was ist: Spüren, lauschen, hören.

In die Finsternis, in die Tiefe hineingehen.

Die Sinne öffnen, achtsam werden, im Dunkeln sehen.

Die Augen gewöhnen sich an die Lichtverhältnisse. Wir wandern ohne zusätzliches Licht durch den nächtlichen Kneeden, vielleicht beschienen von Mond und Sternen... Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber Trittsicherheit sollte gegeben sein.

Der Kurs findet bei Regen nicht statt, ggf. kurzfristig bei der Kursleitung nachfragen.

Mitzubringen Etwas zu trinken und zu essen, bequeme Kleidung und der Witterung angepasste Kleidung bzw. Schuhwerk, ggf. Sitzunterlage

Treffpunkt 18.30 Uhr, Parkplatz Kneeden

Anmeldung unter 0171 8502139

Bad Oldesloe

› OD054 **Freitag** **6.03.20** **18.30 Uhr**
1x ca. 2-3 Std., 10,00 €

Qigong

Leitung Dr. Barbara Wildeboer, Qigong Kursleiterin,
 zertifizierte Landschaftsführerin, Wanderleiterin

Maximal 8 Teilnehmer*innen

Ruhe und Gelassenheit durch Stimulierung und Balancierung der Lebensenergie Qi sind Ziel dieser Übungsfolge. Qigong versetzt uns in die Lage, bestmöglich unsere eignen Ressourcen zu schützen und zu stärken. Durch langsame und fließende, drehende und dehnende Bewegungen soll der Qi-Fluss angeregt und zu bestimmten Körperbereichen geführt werden. Aktive Entspannung der Muskulatur, Harmonisierung der Atmung und Lenkung der Aufmerksamkeit können Stresssymptome mildern und Selbstheilungskräfte freisetzen.

Die Übungen sind einfach und wirkungsvoll, im Mittelpunkt stehen „Die 18 Übungen Taiji-Qigong“, ergänzt um Übungen in Stille.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jeweils 3x im Monat, Termine werden zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Mitzubringen Bequeme Kleidung und warme Socken

Bad Oldesloe

› ODo55	Mittwoch	ab 11.09.19	19.30 Uhr
	6x 1,5 Std.	bis 13.11.19, 66,00€	
› ODo56	Mittwoch	ab 27.11.19	19.30 Uhr
	6x 1,5 Std.	bis 29.01.20, 66,00€	
› ODo57	Mittwoch	ab 05.02.20	19.30 Uhr
	6x 1,5 Std.	bis 25.03.20, 66,00€	

Wellness für den Rücken mit Shiatsu und Qigong

Leitung Maren Schult,
 Qigong Kursleiterin (DQGG), Shiatsu Praktikerin (ShenDo)

Mit Achtsamkeit bewegen und berühren wir den Rücken

Durch verschiedene Shiatsu Griffe dehnen und massieren wir den Rücken. Er wird liebevoll gehalten. Bei der Partnermassage lernen wir einfache Handhaltungen des Shiatsus kennen, um ein Wohlgefühl zu steigern und positiv auf den Körper einzuwirken. Den so gelockerten Rücken bringen wir danach mit Qigong sanft in Bewegung.

Mitzubringen Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken

Bad Oldesloe

› ODo59	Samstag	18.01.20	10.00 Uhr
	1x 6 Std.,	34,00 €	

Zumba Gold für Frauen ab 50

Leitung Sabine Büscher, Zumba-Gold-Trainerin

Sie denken, Zumba ist nichts für Sie? Viel zu schnell und anstrengend, außerdem nur für junge Leute? Sie suchen eine Sportart, die Sie beschwingt in den Tag bringt, dabei die Gelenke schont, ein bisschen fordert und Spaß macht?

Dann versuchen Sie es doch mal mit Zumba Gold. Zumba Gold ist geeignet für Menschen, die sich zu lateinamerikanischer Musik tänzerisch bewegen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun möchten. Zumba Gold trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. Ein ganzheitliches Konzept mit Spaßfaktor!

Mitzubringen Bequeme Sportschuhe, gute Laune und ein Getränk

Bad Oldesloe

› ODo60	Dienstag	ab 03.09.19	17.00 Uhr
	7x 1 Std. bis 29.10.19, 28,00 €		
› ODo61	Dienstag	ab 05.11.19	17.00 Uhr
	6x 1 Std. bis 10.12.19, 24,00 €		
› ODo62	Dienstag	ab 07.01.20	17.00 Uhr
	8x 1 Std. bis 25.02.20, 32,00 €		
› ODo63	Dienstag	ab 10.03.20	17.00 Uhr
	6x 1 Std. bis 05.05.20, 24,00 €		
› ODo64	Dienstag	ab 12.05.20	17.00 Uhr
	6x 1 Std. bis 16.06.20, 24,00 €		
› ODo65	Mittwoch	ab 04.09.19	08.45 Uhr
	7 x 1 Std. bis 30.10.19, 28,00 €		
› ODo66	Mittwoch	ab 06.11.19	08.45 Uhr
	6x 1 Std. bis 11.12.19, 24,00 €		
› ODo67	Mittwoch	ab 08.01.20	08.45 Uhr
	8x 1 Std. bis 26.02.20, 32,00 €		
› ODo68	Mittwoch	ab 11.03.20	08.45 Uhr
	6x 1 Std. bis 06.05.20, 24,00 €		
› ODo69	Mittwoch	ab 13.05.20	08.45 Uhr
	6x 1 Std. bis 17.06.20, 24,00 €		

Yoga - Zeit

Bewegung - Atmung - Entspannung

Leitung Sünje Schuldt, Yogalehrerin

Bewegung, Atmung und Entspannung beeinflussen unser Körpergefühl positiv, bringen mehr Gelassenheit und innere Ruhe. So können wir lernen, mit dem Alltagsstress besser umzugehen. Nach einer Anfangsentspannung hat jede Yogastunde einen unterschiedlichen Schwerpunkt. Die Bewegungen werden meist mit dem Atem verbunden ausgeführt. So bekommen wir mehr Achtsamkeit für unseren Körper und unseren Atem. Wir enden mit einer schönen Entspannung. Dieses Yoga ist für jeden geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch zum Unterlegen auf vorhandener Matte, eine Decke zum Zudecken für die Entspannung

Bad Segeberg

› SE065	Montag	ab 02.09.19	18.00 Uhr
		7x 1,5 Std. bis 28.10.19, 42,00 €	
› SE066	Montag	ab 11.11.19	18.00 Uhr
		6x 1,5 Std. bis 16.12.19, 36,00 €	
› SE067	Montag	ab 06.01.20	18.00 Uhr
		6x 1,5 Std. bis 10.02.20, 36,00 €	
› SE068	Montag	ab 17.02.20	18.00 Uhr
		6x 1,5 Std. bis 23.03.20, 36,00 €	
› SE069	Montag	ab 20.04.20	18.00 Uhr
		8x 1,5 Std. bis 15.06.20, 48,00 €	

Yoga bei Rheuma oder Burn-out

Leitung Sünje Schuldt, Yogalehrerin

Auch wenn diese beiden Krankheiten sich auf ganz unterschiedliche Arten äußern, im Ajurveda haben sie denselben Ursprung!

Wir wollen fließende, sanfte Bewegungen mit Achtsamkeit ausführen. So bringen wir mehr Entspannung und Gelassenheit in den Körper und dann auch in den Geist. Während der Yogastunde müssen wir nichts erreichen, möchten einfach nur im Versuch sein eine neue Verbindung zu unserem Körper und unserer Atmung aufzubauen. Unsere Grenzen wahrnehmen, erforschen und achten lernen.

Teilweise können die Übungen auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch zum Unterlegen auf vorhandener Matte, eine Decke zum Zudecken für die Entspannung, Getränk

Bad Segeberg

› SE070	Montag	ab 02.09.19	16.45 Uhr
		7x 1 Std. bis 28.10.19, 31,50 €	
› SE071	Montag	ab 11.11.19	16.45 Uhr
		6x 1 Std. bis 16.12.19, 27,00 €	
› SE072	Montag	ab 06.01.20	16.45 Uhr
		6x 1 Std. bis 10.02.20, 27,00 €	
› SE073	Montag	ab 17.02.20	16.45 Uhr
		6x 1 Std. bis 23.03.20, 27,00 €	
› SE074	Montag	ab 20.04.20	16.45 Uhr
		8x 1 Std. bis 15.06.20, 36,00 €	

Entspannung und Kraftschöpfen mit Shiatsu

Leitung Anke Schauf, Shiatsu-Lehrerin

Shiatsu ist eine japanische Meridianmassage am bekleideten Körper, die tief entspannend und ausgleichend wirkt.

Es werden leichte Shiatsu-Abläufe für den Rücken, die Schultern, die Mitte (Hara) und die Füße gezeigt und gegenseitig geübt. Außerdem werden Akupressur-Punkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden erklärt und erlernt.

Mitzubringen Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken und etwas Vegetarisches für einen kleinen Imbiss zum „miteinander teilen“.

Bad Segeberg

› SE075 **Samstag** **29.02.20** **10.30 - 17.00 Uhr**
 1x 6,5 Std., 27,00 €
 für Männer, Frauen, Paare und Mütter und Töchter

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung Ansgard Schoch, Kursleiterin BVGT

Ziel des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings-Kurses ist es, in fröhlichem Miteinander die grauen Zellen und den Körper in Schwung zu bringen. Es werden u. a. Denk- und Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration, Koordination, Beweglichkeit, Fantasie und Entspannung trainiert. All das geschieht in spielerischer und lockerer Atmosphäre und führt zu Wohlbefinden, Freundschaft untereinander und Selbstbewusstsein.

Mitzubringen Schreibmaterial

Bad Segeberg

› SE076 **Dienstag** **ab 13.08.19** **10.00 Uhr**
 6x 1,5 Std. bis 01.10.19, 31,50 €
 (außer am 10. und 17.09.19)

› SE077 **Dienstag** **ab 22.10.19** **10.00 Uhr**
 8x 1,5 Std. bis 10.12.19, 36,00 €

› SE078 **Dienstag** **ab 28.01.20** **10.00 Uhr**
 9x 1,5 Std. bis 24.03.20, 40,50 €

› SE079 **Dienstag** **ab 21.04.20** **10.00 Uhr**
 9x 1,5 Std. bis 16.06.20, 40,50 €

Bitte weitergeben!

Dieses Programm wurde mit erheblichen Kosten erstellt.

- Werfen Sie es bitte nicht weg!
- **Geben Sie es an FreundInnen und Bekannte weiter!**

Danke!

Fit im Alltag - Rückengymnastik für Frauen

Leitung und Anmeldung Ulrike Meiß-Schröder, Gymnastiklehrerin, Lehrerin für Tanz und tänzerische Gymnastik, T 04553 858

Unser Alltag führt oft zu einseitiger Belastung von Gelenken und Muskulatur. Diesem Phänomen wollen wir durch vielfältige Übungen entgegenwirken. Wir kräftigen und dehnen die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit der Gelenke, schulen Koordination und Gleichgewicht, damit wir dem Alltag gelöster entgegentreten können.

Mitzubringen Sportzeug

Neuengörs

Ort Turnhalle der Grund-Schule, Schulstraße 1

› SEo80	Dienstag	ab 03.09.19	19.00 Uhr
		5x 1 Std. bis 01.10.20, 17,50 €	
› SEo81	Dienstag	ab 22.10.19	19.00 Uhr
		8x 1 Std. bis 10.12.19, 28,00 €	
› SEo82	Dienstag	ab 07.01.20	19.00 Uhr
		6x 1 Std. bis 11.02.20, 21,00 €	
› SEo83	Dienstag	ab 18.02.20	19.00 Uhr
		6x 1 Std. bis 24.03.20, 21,00 €	
› SEo84	Dienstag	ab 21.04.20	19.00 Uhr
		5x 1 Std. bis 19.05.20, 17,50 €	
› SEo85	Dienstag	ab 26.05.20	19.00 Uhr
		5x 1 Std. bis 23.06.20, 17,50 €	

Rückengymnastik für Männer

Leitung und Anmeldung Ulrike Meiß-Schröder, Gymnastiklehrerin, Lehrerin für Tanz und tänzerische Gymnastik, T 04553 858

Mit einer großen Auswahl an Übungen wollen wir den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirken. Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden verbessert, um wieder gelockert in den Alltag zu gehen.

Mitzubringen Sportzeug

Neuengörs

Ort Turnhalle der Grund-Schule, Schulstraße 1

› SEo86	Dienstag	ab 03.09.19	20.00 Uhr
		5x 1 Std. bis 01.10.19, 17,50 €	
› SEo87	Dienstag	ab 22.10.19	20.00 Uhr
		8x 1 Std. bis 10.12.19, 28,00 €	
› SEo88	Dienstag	ab 07.01.20	20.00 Uhr
		6x 1 Std. bis 11.02.20, 21,00 €	
› SEo89	Dienstag	ab 18.02.20	20.00 Uhr
		6x 1 Std. bis 24.03.20, 21,00 €	
› SEo90	Dienstag	ab 21.04.20	20.00 Uhr
		5x 1 Std. bis 19.05.20, 17,50 €	
› SEo91	Dienstag	ab 26.05.20	20.00 Uhr
		5x 1 Std. bis 23.06.20, 17,50 €	

Vitamin D - ein altbekanntes Vitamin in neuem Licht

Leitung Katja Weichert, Heilpraktikerin

Fühlen Sie sich vielleicht auch oft müde und schlapp? Leiden Sie an wiederkehrenden Infekten oder unerklärlichen Knochenschmerzen? Hier kann ein Vitamin D-Mangel Ursache sein. Warum das Sonnenlicht so wichtig für uns ist und warum Vitamin D ein Multitalent ist, das sogar den Blutdruck senken kann und in der Lage ist unser Immunsystem zu stärken, das alles und noch mehr werden wir in diesem Vortrag beleuchten.

Mitzubringen Stift und Papier für eventuelle Notizen

Bad Oldesloe

› ODo70 **Donnerstag 19.09.19** **19.30 Uhr**
1x 1,5 Std., 7,00 €

Gesund und fit durch den Alltag - wie gelingt uns das?

Leitung Katja Weichert, Heilpraktikerin

Um dem täglichen Alltagsstress gewachsen zu sein, brauchen wir ein intaktes und starkes Immunsystem.

Dieses erhalten wir durch eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Auch bestimmte Lebensumstände oder Erkrankungen erfordern oft eine Mehr an Vitalstoffen. Aber wofür ist nun welches Vitamin besonders wichtig und wo in unseren Nahrungsmitteln steckt es drin?

Hiermit beschäftigt sich dieser Vortrag.

Mitzubringen Stift und Papier für eventuelle Notizen

Bad Oldesloe

› ODo71 **Donnerstag 20.02.20** **19.30 Uhr**
1x 1,5 Std., 7,00 €

› Ernährung

Teilnehmer*innen, die kurzfristig verhindert sind und die sich nicht spätestens 24 Stunden vor den einzelnen Kurstagen abgemeldet haben, müssen die Kochumlage bezahlen.

Mitzubringen für alle Kochkurse Vorratsbehälter, Getränk

Kochgruppe für Anfängerinnen und Anfänger

Inklusionskurs für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Leitung Cornelia Behncke

Ob mit oder ohne Beeinträchtigung, gemeinsam wollen wir beim Kochen und Essen viel Spaß haben. Im Kurs werden in kleinen Schritten die Grundlagen des Kochens erlernt und einfache Gerichte gekocht.

Wer Lust und Spaß am Kochen hat ist herzlich willkommen.

Maximal 6 Teilnehmer*innen

Achtung Kein barrierefreier Zugang zur Lehrküche

Eine monatliche Ratenzahlung der Kursgebühr ist möglich, bitte sprechen Sie uns an. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage wird direkt im Kurs bezahlt.

Bad Segeberg

- | | | | |
|---------|---|--------------------|------------------|
| › SE092 | Montag | ab 02.09.19 | 17.00 Uhr |
| | 8x 3 Std. bis 04.11.19, 80,00 €, + 16,00 € Kochumlage
(außer in den Herbstferien) | | |
| › SE093 | Montag | ab 11.11.19 | 17.00 Uhr |
| | 8x 3 Std. bis 27.01.20, 90,00 € + 18,00 € Kochumlage
(außer in den Weihnachtsferien) | | |
| › SE094 | Montag | ab 03.02.20 | 17.00 Uhr |
| | 10x 3 Std. bis 23.03.20, 80,00 € + 16,00 € Kochumlage | | |
| › SE095 | Montag | ab 20.04.20 | 17.00 Uhr |
| | 8x 3 Std. bis 15.06.20, 80,00 € + 16,00 € Kochumlage | | |

Gluten in aller Munde?

Leitung Dagmar Schilling, Gesundheitstrainerin UGB/Ernährungsberaterin

Was haben Toast, Nudeln, Kuchen, Baguette und Pizza gemein? Erstens: sie sind beliebt. Zweitens: Getreidemehl. Und infolgedessen: richtig viel Gluten. Ich muss also nicht gleich einer derer sein, die von einer Unverträglichkeit betroffen sind, wenn ich mir Gedanken mache, wie ich die Glutenmenge in meinem Essen begrenzen oder, falls nötig, gar auf Null setzen kann.

Genau hier kommen die Stars dieses Abends ins Spiel: Buchweizen, Mais, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa und ihre Freunde. Mit welchen Kniffen wir aus ihnen richtig leckeres Brot, deftige Bratlinge, knusprige Kuchen und delikate Desserts zaubern können, darum geht's bei „Gluten in aller Munde?“.

Dennoch: dieser Abend wird nicht klinisch glutenfrei sein können, denn er findet in einer Schul-Lehrküche statt!

Mitzubringen Vorratsschüsseln

Bad Oldesloe

- | | | | |
|---------|--|-----------------|------------------|
| › OD072 | Montag | 21.10.19 | 18.30 Uhr |
| | 1x 3 Std., 9,50 € + Kochumlage (ca. 10,00 €) | | |

Wertvoll Kochen: Frisch und vital in den Sommer!**Leitung** Dagmar Schilling, Gesundheitstrainerin UGB/Ernährungsberaterin

Körner, frisches Gemüse, Sprossen: Hier gibt es wieder Entdeckungen aus dem Reich der Vollwertküche. Anhand leckerer Rezepte greifen wir den ganzheitlichen Umgang mit Ernährung und Vitalstoffen auf. Dieser Kurs überzeugt Sie von der Vielfalt Ihrer Möglichkeiten: saftige Bratlinge, herzhaftes Aufläufe, belebende Salate, köstliche Gebäcke,... probieren Sie es selbst!

Mitzubringen Vorratsschüsseln**Bad Oldesloe**

› **OD073** **Montag** **11.05.20** **18.30 Uhr**
 1x 3 Std., 9,50 € + Kochumlage (ca. 10,00 €)

Sommerküche-knackig frisch und belebend**Leitung** Dagmar Schilling, Gesundheitstrainerin UGB/Ernährungsberaterin

Jetzt gibt es wieder alles frisch vom Feld: Salate, knackiges Gemüse, farbenfrohe Beeren. Aus diesen frischen Lebensmitteln wollen wir eine geschmacksintensive, belebende Sommerküche zaubern. Auch die eine oder andere Grill-Idee wird dabei sein! Dabei steht der vegetarische Genuss im Vordergrund.

Mitzubringen Vorratsschüsseln**Bad Oldesloe**

› **OD074** **Montag** **15.06.20** **18.30 Uhr**
 1x 3 Std., 9,50 € + Kochumlage (ca. 10,00 €)

Männer an den Herd 2019/2020**Leitung** Hans Neumann, Hobbykoch**Das mit den vielen Köchen und dem Brei stimmt nicht.****Es klappt wunderbar!!!**

Wir kochen und genießen gemeinsam in lockerer Runde im monatlichen Rhythmus. Wir freuen uns auf Sie. In diesem Kurs wird mit hochwertigen Produkten aus der Region gekocht

Mitzubringen Evtl. ein scharfes Messer und eine Schürze**Bad Oldesloe****2019**

› **OD075** **Mittwoch** **ab 14.08.19** **18.00 Uhr**
 5x 4 Std., 67,50 € + Kochumlage (ca. 15,00 € pro Treffen)

weitere Termine: 11.09. / 23.10. / 13.11. / 11.12.19

2020

› **OD076** **Mittwoch** **ab 08.01.20** **18.00 Uhr**
 6x 4 Std., 81,00 € + Kochumlage (ca. 15,00 € pro Treffen)

weitere Termine: 05.02. / 18.03. / 22.04. / 13.05. / 10.06.20

Freizeit kreativ gestalten

› Eltern und Kinder gemeinsam

› Kinder und Jugendliche

› Erwachsene

› Eltern und Kinder gemeinsam

Die angegebenen Kursgebühren sind für einen Erwachsenen und ein Kind.
Jede weitere Person zahlt 50 %.

Naturerlebnis für Familien

Leitung Maraike Klimmeck, B.A. Kindheits- und Naturpädagogin
Maika Hoffmann, Facherzieherin Wald- und Naturpädagogik

Die Kurse richten sich an Mütter und/oder Väter mit Kindern ab 4 Jahren.

Gemeinsam die Natur entdecken, spielen, forschen, werken, schnitzen, basteln, singen, Geschichten hören und erleben, Picknick im Wald, Jahreszeiten erleben und Feste feiern, je nach Thementag finden unterschiedliche Aktionen statt.

Treffpunkt 10.00 Uhr am Waldsofa am Salzteich im Oldesloer Kurpark.

Mitzubringen Sitzunterlage, ein Getränk und Fingerfood für unser Waldbuffet

Gebühr pro Kurs: 15,00 €

Pro Kind und Treffen ist eine Materialkostenumlage von 2,50 € zu entrichten.

„Spielzeug aus Naturmaterialien herstellen“

› ODo85 **Samstag** **17.08.19** **10.00 - 13.00 Uhr**

Autos, Menschen, Tiere, Musikinstrumente und was uns sonst noch so einfällt, wollen wir an diesem Tag herstellen. Wir werden zu Säge, Hammer, Schrauben, Nägeln, Leim, Holz und Naturmaterialien greifen und unserer Phantasie freien Lauf lassen.

„Der Herbst, der Herbst...“: Wir bauen Drachen

› ODo86 **Samstag** **21.09.19** **10.00 - 13.00 Uhr**

An diesem Tag soll sich alles um Drachen drehen. Gemeinsam werden wir flugfähige, kunterbunte Drachen bauen. Wir hoffen auf Wind, damit wir zum Jungferflug starten können.

„Kreativtag“

› ODo87 **Samstag** **09.11.19** **10.00 - 13.00 Uhr**

Wir bringen Licht in die dunkle Jahreszeit. Wir werden unterschiedliche Windlichter und Laternen basteln.

„Waldweihnacht“

› ODo88 **Samstag** **07.12.19** **10.00 - 13.00 Uhr**

Wir bringen uns und den Kurpark in Weihnachtsstimmung. Wir werden Tiere beschenken, Futterglocken herstellen und Weihnachts-Deko aus Naturmaterialien basteln. Bei Kinderpunsch werden wir einer weihnachtlichen Geschichte lauschen und gemeinsam singen.

› **ODo89** **Samstag** **07.03.20** **10.00 - 13.00 Uhr**
„Winteraustreiben“

Mit selbstgemachten Instrumenten und Krachmachern werden wir durch den Kurpark ziehen um den Winter zu vertreiben und den Frühling zu begrüßen. Außerdem wollen wir Blumenpressen herstellen und diese mit ersten Schätzen bestücken.

› **ODo90** **Samstag** **21.03.20** **10.00 - 13.00 Uhr**
„Ostererleben“

Eine Reise durch den Kurpark, bei der die Osternester immer mehr bestückt werden.

› **ODo91** **Samstag** **16.05.20** **10.00 - 13.00 Uhr**
„Insekten erleben“

Wir bauen Insektenhotels und erfahren viel Spannendes über deren Bewohner.

› **ODo92** **Samstag** **06.06.20** **10.00 - 13.00 Uhr**
„Dem Wasser auf der Spur“

Wir bauen Boote aus Holz und Naturmaterialien. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Die fertigen Boote wollen wir in der Beste in „See“ stechen lassen.

› Kinder und Jugendliche

Ferienkurs für Grundschul Kinder

Leitung Yvonne Hildebrandt, Florian Jacobs

Die Erfahrung zeigt, dass für die meisten berufstätigen Eltern der tarifliche Urlaubsanspruch nicht mit den Zeiten der Schulferien übereinstimmt. Es entsteht eine erhebliche Lücke von mindestens drei Wochen, in denen Eltern dann nicht wissen, wie die Kinder betreut werden können. Aus diesem Grund bietet die Familien-Bildungsstätte für drei Wochen im Jahr eine verlässliche Betreuung für Grundschul Kinder an.

Wer hat Lust auf Abenteuer? - Information für Kinder

Hallo Kinder, bald ist wieder Ferienzeit. Wenn ihr Lust auf eine Woche voller Spaß und Abenteuer habt, dann seid ihr bei uns richtig. Gemeinsam mit anderen Kindern können wir zusammen eine Menge Spaß haben: Wir werden spielen, basteln, kochen, Ausflüge und Musik machen.

Mitzubringen Kleidung zum Wechseln, Frühstück und Getränk

Bad Segeberg

In der letzten Woche der Sommerferien 2019

Anmeldeschluss: 17.06.19

› **SE133** **Montag - Freitag** **05.08. - 09.08.19**
5,5 Std. täglich von 7.30 - 13.00 Uhr, 55,00 €

In der letzten Woche der Herbstferien 2019

Anmeldeschluss: 16.09.19

› **SE095** **Montag - Freitag** **14.10. - 18.10.19**
5,5 Std. täglich von 7.30 - 13.00 Uhr, 55,00 €

In der ersten Woche der Osterferien 2020

Anmeldeschluss: 02.03.20

› SE096 **Montag - Freitag** **30.03. - 03.04.20**
5,5 Std. täglich von 7.30 - 13.00 Uhr, 55,00 €

In der letzten Woche der Sommerferien 2020

› SE097 **Montag - Freitag** **03.08. - 07.08.20**
5,5 Std. täglich von 7.30 - 13.00 Uhr, 55,00 €

Achtung!

Wir behalten uns vor, die Kurse bei Nichterreichen der Mindestteilnahmezahl bei Anmeldeschluss abzusagen.

Eine Abmeldung ist **bis zum Anmeldeschluss kostenfrei** möglich. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss muss die volle Kursgebühr bezahlt werden.

Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist möglich.

Feriennähkurs**Für Kinder von 9 bis 14 Jahren**

Leitung Dorothea Hecker, Damenschneidermeisterin

Hier kannst du deine Nähträume in die Tat umsetzen und deine Nähmaschine besser kennenlernen. Nach Anleitung kannst du z.B. eine Tasche, ein Rollmäppchen oder einen Loop-Schal nähen, aber auch gern deine eigenen Ideen in die Tat umsetzen.

Mitzubringen Stoffreste, Stoff, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Nähmaschine (falls vorhanden)

Bad Oldesloe

› OD093 **Dienstag** **ab 31.03.20** **10.00 Uhr**
3x 3 Std. bis Donnerstag, 02.04.20, 38,00 €

Anmeldefrist bis zwei Wochen vor Kursbeginn

Babysitting - aber wie?**für Jugendliche ab 14 Jahren**

Leitung Kirsten Schritt, Diplom-Sozialpädagogin

Ihr lernt den Umgang mit Babys und kleinen Kindern, übt das Wickeln und Füttern. Außerdem erhaltet ihr Informationen über Unfallverhütung und zur Beschäftigung mit Kleinkindern. Nach Abschluss des Kurses wird eine Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt. Bei Interesse könnt ihr in eine Babysitterliste des Familienzentrums Spurensucher aufgenommen und an Eltern vermittelt werden.

Mitzubringen Hefter und Schreibzeug

Bad Segeberg

› SE098 **Freitag** **13.09.19** **17.00 - 20.00 Uhr**
Samstag **14.09.19** **10.00 - 13.00 Uhr**
2x 3 Std., 22,00 €

› SE135 **Freitag** **07.02.20** **17.00 - 20.00 Uhr**
Samstag **08.02.20** **10.00 - 13.00 Uhr**
2x 3 Std., 22,00 €

› Erwachsene

Schneidern für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Kennen Sie das auch: die Kleidung von der Stange passt nicht oder trifft nicht Ihren Geschmack? Probieren Sie es doch einmal mit Selbstnähen.

In den folgenden Kursen haben Sie die Möglichkeit, unter fachgerechter Anleitung Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln oder erste Nähversuche zu machen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Modewünsche unter Berücksichtigung Ihrer Figur und Ihres Typs erfolgreich verwirklichen können. Sie lernen u. a. das Ändern der Schnitte durch das Kontrollieren der Maße, geschicktes Zuschneiden, korrektes Nähen und bewusstes Sehen.

Anfängerinnen lernen die Nähmaschine kennen, erlernen die Handhabung eines Schnittes und fertigen ein einfaches Kleidungsstück ihrer Wahl an.

Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Wenn Sie bei der Schnitt- und Stoffauswahl unsicher sind, halten Sie bitte telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin.

Für alle Kurse ist folgendes mitzubringen

Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Näh- und Heftgarn, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierädchen und Kopierpapier.

Bad Segeberg

Leitung Swantje Rickert-Petersen, Directrice (Di) T 04557 375
Gritli Vollmers, Directrice (Do + Fr) T 04551 2515
Sandra Schulze, staatl. anerk. Modedesignerin (Mo + Mi)
T 04551 901730

› SE100	Montag	ab 02.09.19	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 04.11.19, 76,00 €		
› SE101	Montag	ab 11.11.19	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 20.01.20, 76,00 € (Winterpause vom 18.12.19 bis 06.01.19)		
› SE102	Montag	ab 03.02.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 23.03.20, 76,00 €		
› SE103	Montag	ab 27.04.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 22.06.20, 76,00 €		
› SE104	Dienstag	ab 03.09.19	09.00 Uhr
	5x 3 Std. bis 01.10.19, 42,50 €		
› SE105	Dienstag	ab 22.10.19	09.00 Uhr
	5x 3 Std. bis 19.11.19, 42,50 €		
› SE106	Dienstag	ab 07.01.20	09.00 Uhr
	5x 3 Std. bis 04.02.20, 42,50 €		
› SE107	Dienstag	ab 11.02.20	09.00 Uhr
	7x 3 Std. bis 24.03.20, 59,50 €		
› SE108	Dienstag	ab 21.04.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 09.06.20, 68,00 €		
› SE109	Mittwoch	ab 04.09.19	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 06.11.19, 76,00 € (außer in der Herbstferien)		
› SE110	Mittwoch	ab 13.11.19	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 29.01.20, 76,00 € (Winterpause vom 18.12.19 bis 06.01.19)		

› SE111	Mittwoch	ab 05.02.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 25.03.20, 76,00 €		
› SE112	Mittwoch	ab 29.04.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 17.06.20 76,00 €		
› SE113	Donnerstag	ab 05.09.19	09.00 Uhr
	7x 3,5 Std. bis 14.11.19, 66,50 €		
› SE114	Donnerstag	ab 21.11.19	09.00 Uhr
	8x 3,5 Std. bis 30.01.20, 76,00 € (Winterpause vom 19.12.19 bis 02.01.20)		
› SE115	Donnerstag	ab 06.02.20	09.00 Uhr
	8x 3,5 Std. bis 26.03.20, 76,00 €		
› SE116	Donnerstag	ab 23.04.20	09.00 Uhr
	8x 3,5 Std. bis 18.06.20, 76,00 €		
› SE117	Freitag	ab 06.09.19	09.00 Uhr
	8x 3,5 Std. bis 15.11.19, 76,00 €		
› SE118	Freitag	ab 22.11.19	09.00 Uhr
	8x 3,5 Std. bis 31.01.20, 76,00 € (Winterpause vom 20.12.19 bis 03.01.20)		
› SE119	Freitag	ab 07.02.20	09.00 Uhr
	8x 3,5 Std. bis 27.03.20, 76,00 €		
› SE120	Freitag	ab 24.04.20	09.00 Uhr
	7x 3,5 Std. bis 19.06.20, 66,50 €		

Nähen am Abend

Bad Segeberg

Leitung Swantje Rickert-Petersen, Directrice (Di) T 04557 375
 Gritli Vollmers, Directrice (Do + Fr) T 04551 2515
 Sandra Schulze, staatl. anerk. Modedesignerin (Mo + Mi)
 T 04551 901730901730

› SE121	Montag	ab 02.09.19	18.00 Uhr
	5x 3 Std. bis 30.09.19, 42,50 €		
› SE122	Montag	ab 21.10.19	18.00 Uhr
	5x 3 Std. bis 18.11.19, 42,50 €		
› SE123	Montag	ab 06.01.20	18.00 Uhr
	5x 3 Std. bis 03.02.20, 42,50 €		
› SE124	Montag	ab 10.02.20	18.00 Uhr
	7x 3 Std. bis 23.03.20, 59,50 €		
› SE125	Montag	ab 20.04.20	18.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 15.06.20, 68,00 €		
› SE126	Dienstag	ab 03.09.19	19.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 05.11.19, 76,00 € (außer in den Herbstferien)		
› SE127	Dienstag	ab 12.11.19	19.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 28.01.20, 76,00 € (Winterpause vom 17.12.19 bis 08.01.20)		
› SE128	Dienstag	ab 04.02.20	19.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 24.03.20, 76,00 €		
› SE129	Dienstag	ab 28.04.20	19.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 16.06.20, 76,00 €		

Nähen am Vormittag**Bad Oldesloe**

Leitung Dorothea Hecker, max. 7 Teilnehmer*innen (Di) T 04531 897670
Margit Soares dos Reis, max. 7 Teilnehmer*innen (Do) T 04534 204334

› OD100	Dienstag	ab 20.08.19	09.00 Uhr
	6x 3 Std. bis 05.11.19, 78,00 € (außer am 27.08. / 24.09. / 01.10. / 22.10.)		
› OD101	Dienstag	ab 12.11.19	09.00 Uhr
	7x 3 Std. bis 28.01.20, 91,00 € (außer am 10.12. / 17.12.19 / 07.01.20)		
› OD102	Dienstag	ab 25.02.20	09.00 Uhr
	6x 3 Std. bis 28.04.20, 78,00 € (außer am 03.03.20)		
› OD103	Dienstag	ab 05.05.20	09.00 Uhr
	6x 3 Std. bis 16.06.20, 91,00 € (außer am 02.06.20)		
› OD104	Donnerstag	ab 05.09.19	09.00 Uhr
	6x 3 Std. bis 07.11.19, 78,00 €		
› OD105	Donnerstag	ab 14.11.19	09.00 Uhr
	10x 3 Std. bis 30.01.20, 130,00 €		
› OD106	Donnerstag	ab 06.02.20	09.00 Uhr
	6x 3 Std. bis 26.03.20, 78,00 € (außer am 27.02. / 05.03.20)		
› OD107	Donnerstag	ab 23.04.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 18.06.20, 104,00 €		

Nähen am Abend**Bad Oldesloe**

Leitung Dorothea Hecker, max. 7 Teilnehmer*innen, T 04531 897670

› OD108	Montag	ab 19.08.19	18.30 Uhr
	6x 3 Std. bis 04.11.19, 78,00 € (außer am 26.08. / 23.09. / 30.09. / 21.10.19)		
› OD109	Montag	ab 11.11.19	18.30 Uhr
	7x 3 Std. bis 27.01.20, 91,00 € (außer am 09.12. / 16.12.19)		
› OD110	Montag	ab 24.02.20	18.30 Uhr
	6x 3 Std. bis 27.04.20, 78,00 € (außer am 02.03.20)		
› OD111	Montag	ab 04.05.20	18.30 Uhr
	6x 3 Std. bis 15.06.20, 78,00 €		

Intensiv-Näh-Wochenendkurs für Fortgeschrittene**Leitung** Gritli Vollmers, Directrice

Ein ganzes Wochenende Nähspaß pur für alle, die nicht regelmäßig zu einem Kurs kommen können oder wollen. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, ein Kleidungsstück Ihrer Wahl in kleiner Gruppe (5 Teilnehmer*innen) fertig zu stellen. Wir besprechen telefonisch die genauen Abläufe.

Bad Segeberg

› SE130	Samstag	26.10.19	09.00 - 18.00 Uhr
	Sonntag	27.10.19	11.00 - 17.30 Uhr
	1x 9 Std., 1x 6,5 Std., 80,00 €		
› SE131	Samstag	23.11.19	09.00 - 18.00 Uhr
	Sonntag	24.11.19	11.00 - 17.30 Uhr
	1x 9 Std., 1x 6,5 Std., 80,00 €		
› SE132	Samstag	18.01.20	09.00 - 18.00 Uhr
	Sonntag	19.01.20	11.00 - 17.30 Uhr
	1x 9 Std., 1x 6,5 Std., 80,00 €		
› SE133	Samstag	15.02.20	09.00 - 18.00 Uhr
	Sonntag	16.02.20	11.00 - 17.30 Uhr
	1x 9 Std., 1x 6,5 Std., 80,00 €		

Freie Nähwerkstatt**Leitung** Dorothea Hecker, Damenschneidermeisterin

Ihre Nähmaschine ist Ihnen schon ein wenig vertraut und Sie haben erste Näharbeiten bewältigt. Jetzt möchten Sie neue Ideen verwirklichen! Unterstützt durch die Kursleiterin können Sie diese an einem Samstag umsetzen.

Damit es am Kurstag gleich losgehen kann, werden am Einführungsabend die Näharbeiten, erforderliche Materialien und ggf. Besonderheiten abgestimmt.

Mitzubringen am Einführungsabend (EA) Nähmaschine (soweit vorhanden), Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schreibmaterial

Bad Oldesloe

› OD114	EA Dienstag	12.11.19	19.00 - 21.00 Uhr
	Samstag	16.11.19	09.30 - 17.00 Uhr
	1x 2 Std., 1x 5,5 Std., 41,50 €		

Anmeldefrist bis zwei Wochen vor Kursbeginn.**Ein intensives Nähwochenende****Leitung** Dorothea Hecker, Damenschneidermeisterin

Mal zwei Tage intensives Nähen, da kann man „eintauchen“ und Wünsche in die Tat umsetzen. Eine telefonische Absprache von Vorstellungen und Arbeitsabläufen ist dabei notwendig.

Mitzubringen Stoffe und Zutaten, Schere, Maßband, Stecknadeln und Nähmaschine (soweit vorhanden)

Bad Oldesloe

› OD112	Samstag	25.01.20	09.30 - 17.00 Uhr
	Sonntag	26.01.20	10.00 - 16.00 Uhr
	1x 7,5 Std., 1x 6 Std., 60,00 €		

Anmeldefrist bis zwei Wochen vor Kursbeginn.

Schnuppernähkurs

Leitung Dorothea Hecker, Damenschneidermeisterin

Sie möchten nähen, hatten aber nicht den Mut und Elan, damit anzufangen? Vielleicht wartet bei Ihnen sogar schon lange eine Nähmaschine auf ihren Einsatz? Dann kann dieser Kurs der passende Einstieg sein. In einer kleinen Gruppe lernen Sie praxisnah grundlegende Funktionen der Nähmaschine kennen und wenden diese gleich bei Ihrem ersten eigenen „Projekt“ an.

Mitzubringen am Einführungsabend (EA): Nähmaschine (soweit vorhanden), Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schreibmaterial

Bad Oldesloe

› OD113	EA Dienstag	24.03.20	19.00 - 21.00 Uhr
	Samstag	28.03.20	09.30 - 17.00 Uhr
	1x 2 Std., 1x 7,5 Std., 41,50 €		

Anmeldefrist bis zwei Wochen vor Kursbeginn.

MALKREIS PALETTE in Bad Segeberg

Leitung Birgitt Moritzen

In dieser Arbeitsgemeinschaft treffen sich Teilnehmer*innen, die in langjähriger Erfahrung ihr „malerisches“ Hobby künstlerisch bereichert haben.

› SE134	Mittwoch	ab 24.08.19	09.00 Uhr
	7x 3 Std. bis 02.10.19		
› SE135	Mittwoch	ab 23.10.19	09.00 Uhr
	7x 3 Std. bis 11.12.19		
› SE136	Mittwoch	ab 08.01.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 26.02.20		
› SE137	Mittwoch	ab 04.03.20	09.00 Uhr
	8x 3 Std. bis 13.05.20		
› SE138	Mittwoch	ab 20.05.20	09.00 Uhr
	6x 3 Std. bis 24.06.20		

Malkurs Acrylmalerei

Leitung Petra Irle-Scheibe

Kaum eine Technik ist so einfach und unkompliziert wie die Acrylmalerei, daher ist sie auch für Anfänger*innen gut geeignet. Lernen Sie an 8 Abenden die unterschiedlichen Techniken kennen und werden Sie kreativ. Wir malen mit allem, was zur Hand ist, um interessante Farbenspiele und Strukturen zu gestalten. Anregung bieten dabei Gegensatzpaare wie hell - dunkel, geordnet - ungeordnet, groß - klein, hart - weich usw.

Mitzubringen 1 Leinwand 60 x 80 cm, Pinsel, Spachtel, Malkittel, alte Lappen, ein altes Handtuch, 1 Wasserbecher, ein großer Teller (Palette), Schwämme, Farbstifte, Schraubgläser und Sprühflasche. Wer schon Farben hat, kann sie gerne mitbringen.

Bad Segeberg

› SE139	Mittwoch 14-tägig	ab 23.10.2019	18.00 Uhr
	4x 2 Std. bis 04.12.19, 40,00 € + Material ca. 10,00 €		
› SE140	Mittwoch 14-tägig	ab 15.01.2020	18.00 Uhr
	4x 2 Std. bis 26.02.20, 40,00 € plus Material ca. 10,00 €		

JUBILATE - Chor**Bad Segeberg**

Montag ab **12.08.19** **20.00 - 22.00 Uhr**
(außer in den Schulferien)

Jubilate-CDs sind im FBS-Büro erhältlich.

Info Peter Panitzsch, T 04551 1288 oder
Jutta Bibo, T 04551 901950

Hinweise auf Konzertermine entnehmen Sie bitte der Presse.

Kindertagespflege

Servicebüro Tagespflege**Fachberatungsstelle für Eltern und tätige Kindertagespflegepersonen**

Für die Ostregion des Kreises Segeberg mit den Städten Bad Segeberg und Wahlstedt sowie den Amtsbezirken Leezen und Trave-Land.

Ansprechpartnerin: Ute Prange

T 04551 9636 449

www.servicebuero-tagespflege.de

Kindertagespflege: immer eine gute Wahl

Kindertagespflege ist die Betreuung von Kindern in einem **familienähnlichen Rahmen** in einer Tagespflegestelle oder im Haushalt der Eltern und wird von anerkannten „Tagesmüttern/Tagesvätern“ angeboten. Die Kinder werden **kontinuierlich von einer Kindertagespflegeperson betreut** und haben so enge und sichere Bindung, die für die erste Betreuung außerhalb des Elternhauses notwendig ist.

Sie machen erste Erfahrungen in einer **kleinen Gruppe von Gleichaltrigen**. Die Kindertagespflegepersonen bieten **individuelle Betreuungszeiten**, auch für einzelne Betreuungstage an. Die Betreuung wird schwerpunktmäßig für Kinder bis zum Kindergarteneintritt angeboten. Einzelne Kindertagespflegepersonen bieten auch Anschlussbetreuung nach dem Kindergarten oder der Schule an.

Angebote für Eltern

Bei der Suche nach einer passenden Kindertagespflegeperson erhalten Eltern im Servicebüro Unterstützung. Sie werden vor und während der Betreuung zu allen pädagogischen, finanziellen und rechtlichen Fragen rund um das Betreuungsverhältnis beraten. Aufgrund der hohen Nachfrage ist es gut, sich frühzeitig um einen Betreuungsplatz zu bemühen.

Grundqualifizierungskurse für Kindertagespflege

Wer sich für die selbständige oder angestellte Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessiert, kann sich in einem Qualifizierungskurs nach einem bundesweit anerkanntem Curriculum des Deutschen Jugendinstitutes mit einem Stundenumfang von 160 Unterrichtseinheiten hierfür qualifizieren.

In einem ersten Gespräch in der Fachberatungsstelle erhalten Interessierte Informationen über die Voraussetzungen, die Rahmenbedingungen und die berufliche Perspektive der selbstständigen Tätigkeit. Während des Kurses erhalten die Teilnehmer*innen Unterstützung beim Aufbau ihrer Kindertagespflegestelle.

Neuer Grundqualifikationskurs in Bad Segeberg**Bad Segeberg**

› SE141

ab 01.11.19 bis 26.06.20

jedes zweite Wochenende, nicht in den Ferien

Freitag

18.30 - 21.30 Uhr

Samstag

09.00 - 15.30 Uhr

160 Unterrichtseinheiten, Gebühr auf Anfrage

Ein Flyer mit aktuellen Daten ist ab Ende August 2019 über die Internetseite www.servicebuero-tagespflege.de erhältlich.

Informationstermine**rund um die Kindertagespflege****Filmabend Babies**

Montag

23.09.19

19.30 Uhr

Kita Heide Kids, Birkenweg 23 in Bark,

Ein Nachmittag mit Musik

Montag

09.09.19

16.00 Uhr

Marienkindergarten, Kirchplatz 4, Bad Segeberg

Filmabend Wege aus der Brüllfalle

Dienstag

17.09.19

19.30 Uhr

Ev. Kindergarten Blunk, Lindenstr. 1, Blunk

Informationsveranstaltungen**für den Grundqualifikationskurs Kindertagespflege**

Montag

02.09.19

16.30 Uhr

Kita im Stroom, Hinter der Sporthalle, Wahlstedt

Donnerstag

26.09.19

10.00 Uhr

Familienbüro Bornhöved, Lindenstr. 5, Bornhöved

Dienstag

01.10.19

19.00 Uhr

Ev. Bildungswerk, Falkenburger Str. 88, Bad Segeberg

Freitag

25.10.19

10.00 Uhr

Ev. Bildungswerk, Falkenburger Str. 88, Bad Segeberg

Die Teilnahme an den Informationsveranstaltungen ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Fortbildungsangebote

Unsere Bildungsangebote richten sich an pädagogische Fachkräfte im kirchlichen Bereich, in Kindertagesstätten, in Familien-Bildungsstätten und in der Gemeindegemeinschaft, an Tagespflegepersonen, ehrenamtlich Tätige und alle Interessierten.

Auf Wunsch stellen wir nach Beendigung einen Fortbildungsnachweis aus.

Für diese Angebote wurde ein gesonderter Flyer erstellt.

Einfach spitze, dass du da bist

Singen und Musizieren mit Kindern

Leitung Martin Werner

Als Kursleitung in der Eltern-Kind-Arbeit, als Erzieherin in der Kindertagesstätte oder als Tagespflegeperson im eher familiären Kreis stellt sich immer wieder die Frage: Wie kann ich am besten mit Kindern musizieren? Welche Lieder sind für welche Kinder und in welcher Situation geeignet? Wie kann ich einen typischen Morgenkreis mit Rhythmus, Bewegung und Gesang bereichern? Muss ich dafür selbst musikalisch sein? Und welche Instrumente sind für Kinder wirklich sinnvoll? In diesem sehr musikalischen Workshop wollen wir Ihnen einige ganz praktische Tipps mit auf den Weg geben, Musik für Kinder erfahr- und erlebbar zu machen. Wir lernen kennen, warum Musik für die gesunde Entwicklung der Kinder einfach nicht fehlen darf. Wir kriegen einen Eindruck, welchen positiven Einfluss Musik auf die eigene Persönlichkeit ausüben kann. Und wir werden selbst noch einmal jung und fühlen uns hinein in die liebevoll naive Weltentdeckungsreise der Kinder.

Dazu singen wir natürlich ganz viel und lernen Rhythmusgeschichten und Lieder kennen, zu denen sich ganz einfach musizieren lässt. Nicht nur auf altbekannten, sondern auch auf solchen Instrumenten, die man ganz leicht mit Kindern auch selbst bauen kann.

Mitzubringen Lunchbox für eine kleine Mittagspause, Stift und Schreibblock

Bad Segeberg

› SE142 **Donnerstag** **26.03.20** **09.30 - 15.00 Uhr**
1x 5,5 Std., 38,50 €

Kostenfrei für Mitarbeiter*innen der Ev. Luth. Kirche und Kindertagespflegepersonen der Region Ost.

Sing doch mal ein Lied mit mir

Kinderlieder singen für Erzieher*innen

Wie ging denn noch einmal die Melodie von dem Lied über die Flöhe? Ich fürchte, ich singe jede Strophe irgendwie anders... Und welche Bewegungen macht man bei dem „Lied über mich“? Ich möchte so gern mit den Kindern in meiner Einrichtung singen, aber mir fällt nur „Aramsamsam“ und „Häschen in der Grube“ ein... mir fehlt irgendwie neuer Input...

Geht es Ihnen genauso? Dann haben wir hier das richtige Angebot für Sie: wir singen Kinderlieder! Querbeet: von traditionellen Märchenliedern über lustig-verspielte Fingerreiter bis hin zu Songs, die vollen Körpereinsatz fordern. Wir lernen Lieder kennen, die Sie so vielleicht noch nicht kannten, diskutieren über Neuigkeiten auf dem Musik-Markt und probieren uns in Bodypercussion aus.

An fünf aufeinander aufbauenden Abenden wiederholen und festigen wir das Gelernte, damit Sie sicher sein können, beim nächsten Einsatz mit den Kindern auch immer wieder dieselbe Melodie parat zu haben. Dazu gibt es immer auch eine passende Idee zur Performance, Choreografie oder Einsatz mit Instrumenten, um das Lied im praktischen Einsatz mit den Kindern nicht nur zu singen, sondern zu einem echt coolen Erlebnis werden zu lassen, das alle Sinne anspricht...

Mitzubringen Stift und Schreibblock, bequeme Kleidung, um sich beim Singen bewegen zu können und viiiel Lust am Singen.

Bad Segeberg

› SE143 **Donnerstag** **ab 21.04.20** **19.30 Uhr**
5x 1 Std. 19.05.20, 30,00 €

Einstieg ins Gitarrenspiel

Einfache Liedbegleitung für das Singen mit Kleinkindern

Leitung Martin Werner

In der Kindertagespflege oder den Kindertagesstätten erleben viele eine große Unsicherheit beim Singen mit Kindern. Halte ich wirklich meine Gesangsstimme? Ist die Melodie am Ende des Liedes noch die, die ich anfangs im Kopf hatte? Hier kann uns die Gitarre als Begleitinstrument helfen, um Tonhöhe und Rhythmus zu halten und zugleich ein wenig Groove in die Musik zu bringen.

An sechs Abenden stellen wir Ihnen die Grundlagen für das Gitarre spielen vor, so dass Sie schon ganz schnell mit einfachen Akkorden und abwechslungsreichen Strummings das Singen mit Kindern zu einem echt coolen Erlebnis werden lassen.

Mitzubringen eigene Gitarre, Stift (!) und viel Lust am Singen

Bad Segeberg

› SE144 **Mittwoch** **ab 22.10.19** **19.00 - 20.00 Uhr**
6x 1 Std. bis 26.11.19, 78,00 €

› SE145 **Mittwoch** **ab 18.02.20** **19.00 - 20.00 Uhr**
6x 1 Std. bis 24.03.20, 78,00 €

Shops und Märkte

Alle Märkte finden in Bad Oldesloe, Poggenseer Weg 28, statt.

Kleidershops - Spielzeugmarkt

Im Frühjahr und im Herbst veranstaltet die Ev. Familienbildung einen Kleidershop mit Bekleidung aus zweiter Hand. Sie bietet Verkäufer*innen und Käufer*innen gleichermaßen die Möglichkeit, gebrauchte, aber gut erhaltene Kinder-, Damen-, Herrenkleidung, Kinderschuhe, Kinderwagen, Sportkarren, Autositze, Kindergitter, -stühle usw. zu verkaufen oder günstig zu erwerben.

Wer sich erfolgreich als Verkäufer*in beteiligen möchte, sollte nur gut erhaltene, zeitgemäße Kleidung zur Verfügung stellen, die in der entsprechenden Jahreszeit getragen werden kann.

Die Verkäufer*innen bestimmen den Preis ihrer Ware selbst. Die Ev. Familienbildung behält einen geringen Prozentsatz der Verkaufssumme zur Deckung eigener Kosten ein.

Verkäufer*innen können sich bei der Ev. Familienbildung um eine Verkaufsnummer bewerben. Nähere Informationen auf unserer Homepage.

Kleidershop 2019 Herbst: Winterbekleidung

Schriftliche Anmeldung mit frankiertem und adressiertem Rückumschlag (bitte in Druckschrift) **ab sofort bis zum 26.06.19** an:

Ev. Bildungswerk, Poggenseer Weg 28, 23843 Bad Oldesloe

Sollten Sie einen Kinderwagen bzw. eine -karre zum Verkauf anbieten wollen, teilen Sie uns dies bitte bei der Nummernanforderung mit.

Annahme	Freitag	23.08.19	09.00 - 18.00 Uhr
Verkauf	Montag	26.08.19	09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
	Dienstag	27.08.19	09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
	Mittwoch	28.08.19	09.00 - 12.00 Uhr
Rückgabe	Donnerstag	29.08.19	10.00 - 14.00 Uhr

Spielzeugmarkt 2019

Gutes Kinderspielzeug ist sehr teuer. Nur zu schnell wachsen Kinder aus diesem Spielzeug heraus, es passt nicht mehr für die Altersstufe, ist aber noch gut erhalten. So sammelt sich in den Familien ein Vorrat nicht mehr benutzen Spielzeugs, füllt Kisten, Schränke, Abstellräume.

Wir bieten Ihnen eine Alternative: Nach dem bewährten Muster des Kleidershops können Sie im Monat November auf dem Spielzeugmarkt gutes Kinderspielzeug, gut erhaltene Kinderbücher und -CDs, Puppenstuben, Puppenwagen, Kinderräder, Kinderroller usw. in der Ev. Familienbildung verkaufen oder kaufen.

Absolute Voraussetzung: Alles muß heil und einwandfrei sein.

Damit nichts verloren geht, Kartons (Spiele) bitte nicht mit Klebeband, sondern mit Schnur verschließen und mit einem abschneidbaren Preisschild versehen. (Fotokarton ca. 4x4 cm). Bitte grundsätzlich keine Aufkleber verwenden.

Abweichend vom Kleidershop ist eine Anmeldung zum Spielzeugmarkt nicht notwendig. Bitte bringen Sie uns Ihr Spielzeug am Freitag, dem 08.11.19. Alle Dinge müssen mit Namen und Preis versehen sein.

Annahme	Freitag	08.11.19	11.00 - 18.00 Uhr
Verkauf	Samstag	09.11.19	14.00 - 17.00 Uhr
Rückgabe	Montag	11.11.19	10.00 - 13.00 Uhr

Kleidershop 2020 Frühjahr: Sommerbekleidung

Schriftliche Anmeldung mit frankiertem und adressiertem Rückumschlag (bitte in Druckschrift) **ab sofort bis zum 22.01.20** an:

Ev. Bildungswerk, Poggenseer Weg 28, 23843 Bad Oldesloe

Sollten Sie einen Kinderwagen bzw. eine -karre zum Verkauf anbieten wollen, teilen Sie uns dies bitte bei der Nummernanforderung mit.

Annahme	Freitag	28.02.20	09.00 - 18.00 Uhr
Verkauf	Montag	02.03.20	09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
	Dienstag	03.03.20	09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
	Mittwoch	04.03.20	09.00 - 12.00 Uhr
Rückgabe	Donnerstag	05.03.20	10.00 - 14.00 Uhr

Kleidershop 2020 Herbst: Winterbekleidung

Schriftliche Anmeldung mit frankiertem und adressiertem Rückumschlag (bitte in Druckschrift) **ab sofort bis zum 24.06.20** an:

Ev. Bildungswerk, Poggenseer Weg 28, 23843 Bad Oldesloe

Sollten Sie einen Kinderwagen bzw. eine -karre zum Verkauf anbieten wollen, teilen Sie uns dies bitte bei der Nummernanforderung mit.

Annahme	Freitag	21.08.20	09.00 - 18.00 Uhr
Verkauf	Montag	24.08.20	09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
	Dienstag	25.08.20	09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
	Mittwoch	26.08.20	09.00 - 12.00 Uhr
Rückgabe	Donnerstag	27.08.20	10.00 - 14.00 Uhr

Wichtiger Hinweis

Anmeldungen sind verbindlich, damit bestehe Zahlungspflicht, unabhängig von der Teilnahme. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Gebühr. Schriftliche Bestätigung erfolgt nicht, achten Sie bitte auf den genauen Kurstermin.

Rücktritt Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn bei uns vorliegen. Andernfalls muss die volle Kursgebühr entrichtet werden.

Bankverbindung

Kurs mit Kursbezeichnung SE

Ev. Familien-Bildungsstätte
Evangelische Bank
IBAN

DE66 5206 0410 0606 4446 60
BIC GENODEF1EK1

Kurse mit Kursbezeichnung OD

Ev. Familien-Bildungsstätte
Evangelische Bank
IBAN

DE22 5206 0410 0506 4446 60
BIC GENODEF1EK1

ANMELDUNG Kurse SE > Ev. Bildungswerk, Falkenburger Straße 88, 23795 Bad Segeberg
bitte senden an: Kurse OD > Ev. Bildungswerk, Poggenseer Weg 28, 23843 Bad Oldesloe

Name, Vorname

Anschrift

Telefon / E-Mail

KURS NR.

Vor- u. Nachname
des teiln. Kindes

KURS NR.

Vor- u. Nachname
des teiln. Kindes

Datum

Unterschrift

 Gebühr Kurstitel geb. Gebühr Kurstitel geb.

NUR FÜR

STATISTISCHE ZWECKE

Geburtsdatum

Konfession

Beruf

Waren Sie bereits
Teilnehmer*in?

ja

nein

Wichtiger Hinweis

Anmeldungen sind verbindlich, damit besteht Zahlungspflicht, unabhängig von der Teilnahme. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Gebühr. Schriftliche Bestätigung erfolgt nicht, achten Sie bitte auf den genauen Kurstermin.

Rücktritt Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn bei uns vorliegen. Andernfalls muss die volle Kursgebühr entrichtet werden.

Bankverbindung

Kurs mit Kursbezeichnung SE

Ev. Familien-Bildungsstätte
Evangelische Bank
IBAN

DE66 5206 0410 0606 4446 60
BIC GENODEF1EK1

Kurse mit Kursbezeichnung OD

Ev. Familien-Bildungsstätte
Evangelische Bank
IBAN

DE22 5206 0410 0506 4446 60
BIC GENODEF1EK1

ANMELDUNG Kurse SE > Ev. Bildungswerk, Falkenburger Straße 88, 23795 Bad Segeberg
bitte senden an: Kurse OD > Ev. Bildungswerk, Poggenseer Weg 28, 23843 Bad Oldesloe

Name, Vorname

Anschrift

Telefon / E-Mail

KURS NR.

Gebühr

Kurstitel

Vor- u. Nachname
des teiln. Kindes

geb.

KURS NR.

Gebühr

Kurstitel

Vor- u. Nachname
des teiln. Kindes

geb.

NUR FÜR

STATISTISCHE ZWECKE

Geburtsdatum

Konfession

Beruf

Waren Sie bereits
TeilnehmerIn?

ja

nein

Datum

Unterschrift

Datenschutz

Personenbezogene Daten, die Sie uns bei der Anmeldung mitteilen, werden durch uns erfasst. Die uns auf diese Weise übermittelten personenbezogenen Daten werden wir selbstverständlich ausschließlich für den Zweck verwenden, zu dem Sie uns diese bei der Kontaktierung zur Verfügung stellen. Personenbezogene Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Eine Mitteilung dieser Angaben erfolgt ausdrücklich auf freiwilliger Basis und mit Ihrer Einwilligung. Soweit es sich hierbei um Angaben zu Kommunikationskanälen (beispielsweise E-Mail-Adresse, Telefonnummer) handelt, willigen Sie außerdem ein, dass wir Sie gegebenenfalls auch über diesen Kommunikationskanal kontaktieren, um Ihr Anliegen zu beantworten.

Ihre Einwilligungserklärungen können Sie selbstverständlich jederzeit für die Zukunft widerrufen.

Impressum

Herausgeber	Ev. Bildungswerk Falkenburger Straße 88, 23795 Bad Segeberg
Gestaltung, Satz	GUTZEIT.design, Preetz
Fotonachweis	Eva Gutzeit-Pohl, Ulrike Haeusler, Birgit Mütze Titel: pixabay
Druck	ndruck, Kiel Stand 05/2019



Ev. Bildungswerk

Bad Segeberg

Falkenburger Straße 88
23795 Bad Segeberg

Telefon 04551 963 64 45

Fax 04551 963 64 47

Mail fbs-se@kirchenkreis-ploen-segeberg.de

Bürozeiten

Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr

Mo, Mi + Do 14.30 - 16.00 Uhr

Bad Oldesloe

Poggenseer Weg 28
23843 Bad Oldesloe

Telefon 04531 77 68

Fax 04531 6 77 39

Mail fbs-od@kirchenkreis-ploen-segeberg.de

Bürozeiten

Mo + Do 13.00 - 16.00 Uhr

Mi 9.00 - 12.00 Uhr

www.kirchenkreis-ploen-segeberg.de
unter Bildungswerk

ab 01.01.2020:
www.kirche-ps.de