

Familienzentrum
Lackhausen



Bildungsangebote für Familien

Kursprogramm

August bis Dezember 2017

- Schwangerschaft und Baby
- Spielgruppen – Kindergartenkinder
- Grundschul Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene



*„Wenn du deinen Weg durchs
Leben machst, wirst du
Freude daran haben, neue
Herausforderungen anzunehmen“*

Robert Baden-Powell

*Liebe Mütter und Väter,
liebe Kinder und Jugendliche,
liebe Bürgerinnen und Bürger,*

*seit nunmehr fast einem Jahr leite ich jetzt das Familienzentrum
Lackhausen „Die Sonnenburg“ und auch die 2. Re-Zertifizierung
ist seit diesem Frühjahr „geschafft“!*

*Viele Herausforderungen, die unser Team und ich mit Ihrer Hilfe,
Ihrem Vertrauen, Ihrem Feedback und auch Ihrem Verständnis,
wenn etwas mal nicht so läuft wie geplant, gemeistert haben.*

*Für mich persönlich kann ich nun sagen, dass es so ist, wie das Zitat
es beschreibt: Ich habe Freude auf diesem bisherigen gemeinsamen
Weg mit Ihnen. Ich hoffe, dass es Ihnen ähnlich ergeht, wenn Sie
Angebote in der Sonnenburg wahrnehmen.*

*Mit unserem neuen Programm für das zweite Halbjahr 2017 möchten
wir Sie ermuntern, weiterhin oder als „Neuling“ den Weg zu uns in
die Sonnenburg zu finden und mit Freude neue „Herausforderungen“
anzunehmen.*

*Wie gewohnt haben wir für Sie eine Vielzahl von Angeboten
zusammengestellt, um für jeden etwas dabei zu haben.
Auch Ihre Anregungen und Ideen zur Programmgestaltung sind bei
uns immer herzlich willkommen.*

*Nun wünschen wir Ihnen erst einmal einen schönen Sommer und
freuen uns, wenn wir Sie nach den Sommerferien hier in der
Sonnenburg begrüßen dürfen.*

Sonnige Grüße

S. Hopp

Sandra Hoppmann und das „Sonnenburg-Team“

Inhaltsverzeichnis



Schwangerschaft und Baby

Schwangerschaftsgymnastik	Seite 4
Rückbildungsgymnastik	Seite 4
„Das Baby verstehen...“ – Beratungsangebot	Seite 4
PEKiP	Seite 4
Babymassage	Seite 4

Spielgruppen – Kindergartenkinder

Spielgruppen	Seite 5
Kindergartenkinder – Allererstes Englisch	Seite 5

GrundschulKinder

Kinder-Kreativ-Werkstatt	Seite 6
Kinder-Koch-Kurs	Seite 6
Wir backen Plätzchen	Seite 6
Flötenkurse	Seite 6
Yoga und Entspannung	Seite 6

Jugendliche

Babysitterkurs	Seite 7
Kosmetikkurs für Mädchen	Seite 7

Erwachsene

Weihnachtswichtelei	Seite 8
Gesunde Ernährung für alle Generationen	Seite 8
Elternkompetenztraining „Starke Eltern, starke Kinder“	Seite 8
Elternsprechstunden I, II, III	Seite 9
Elternsprechstunden IV, V, VI	Seite 10
Treffen für Alleinerziehende	Seite 11
Erste Hilfe am Kind	Seite 11
Welcher „Typ“ bin ich eigentlich?	Seite 11
Pilates	Seite 12
Yoga	Seite 12
Klangreise	Seite 12
Nähkurs	Seite 13
Stricken für Anfänger	Seite 13
Kochkurs „Sushi-Spaß“	Seite 14
Wir kochen mit dem Thermomix: „Geschenke aus der Küche“	Seite 14

Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!

Schwangerschaftsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: 11.09. - 27.11.2017 (10x)
Zeit: Montag, 18.45 - 19.45 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

Rückbildungsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: 11.09. - 27.11.2017 (10x)
Zeit: Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

„Das Baby verstehen...“

Beratung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr
(Entwicklung, Ernährung, Pflege, Erkrankungen)

Termine: an jedem ersten Dienstag im Monat
Zeit: Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr

PEKiP – Kurse für Babys und Eltern

Termine: immer montags ab 14.00 Uhr



Babymassage

Termine: 14.09. - 12.10.2017 (5x)
Zeit: Donnerstag,
10.45 - 12.15 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Spielgruppen für Kinder im Alter von 1-2 Jahren und im Alter von 2-3 Jahren

Termine: dienstags und mittwochs



Allererstes Englisch

Zielgruppe: Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren
(vorletztes und letztes Kindergartenjahr)
Termine: 31.08. - 19.10.2017 (8x)
09.11. - 21.12.2017 (7x)
Zeit: Donnerstag, 16.00 - 16.45 Uhr
Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag



Kinder-Kreativ-Werkstatt

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 18.09. - 16.10.2017 (5x)
 13.11. - 11.12.2017 (5x)
Zeit: Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

Kinder-Koch-Kurs

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 02.09. - 07.10.2017 (5x)
Zeit: Samstag, 11.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

Wir backen Plätzchen

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 25.11. - 02.12.2017 (2x)
Zeit: Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

Flötenkurse

Zielgruppe: Grundschul Kinder
Termine: ab dem 04.09.2017
Zeit: Kinder mit Spielerfahrung: Montag, 15.30 - 16.15 Uhr
 Anfängerkurs: Montag, 16.15 - 17.00 Uhr
Kostenbeitrag: 20 € pro Monat

Yoga und Entspannung

Zielgruppe: Mädchen und Jungen im Grundschulalter
Termine: 08.11. - 13.12.2017 (6x)
Zeit: Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

Babysitterkurs (Vorankündigung – Bitte anmelden!)

Zielgruppe: Jungen und Mädchen ab 14 Jahren
Termine: April/Mai 2018 (6x)
Zeit: Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

Kosmetikkurs für Mädchen

In dieser Altersgruppe probieren Mädchen gern Verschiedenes aus. Aber was ist für wen geeignet? Und was passt zu welcher Situation?

- **Gesichtspflege und Fragen, z.B. „Wie oft ist ein Peeling in Ordnung?“**
- **Was passt in die Schule, zur Freizeit und zu besonderen Anlässen?**
- **Welche Produkte und Farben sind wann sinnvoll?**
- **Wie sieht ein Make-up aus, das zu mir passt?**

Bitte die schon vorhandenen Produkte mitbringen. Alles andere wird gestellt.

Zielgruppe: Mädchen zwischen ca. 12 und 14 Jahren
Termine: 21.10.2017
Zeit: Samstag, 11.00 - ca. 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €



Weihnachtswichtelei

Basteln und Werken in der Vorweihnachtszeit

Zielgruppe: Erwachsene
Termin/Zeit: Montag, 13.11.2017, 17.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

Gesunde Ernährung für alle Generationen

in Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Wesel

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 18.10.2017
Zeit: Mittwoch, 19.30 Uhr
Kostenbeitrag: 3,50 €
Referent: Martin Weever
Chefkoch des Evangelischen Krankenhauses Wesel
Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein und kann durchaus auch lecker schmecken!
Krankenhaus-Chefkoch Martin Weever zeigt in seinem praxisorientierten Mini-Workshop auf, wie man(n) einfach und rasch mit mediterranen Zutaten für Jung und Alt gutes Essen und appetitliche Pausensnacks zaubern kann. Auch köstliche jahreszeitliche Menüvorschläge und Basisinformationen zu besonders vitaminreichen Lebensmitteln sowie guten und schlechten Fetten hat er im Gepäck.

Elternkompetenztraining „Starke Eltern, starke Kinder“

in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern
Termine: 07.11.2017 – 05.12.2017 (5x)
Zeit: Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €

Elternsprechstunde I

Zielgruppe: Ratsuchende Eltern
Termin: an jedem ersten Mittwoch im Monat und nach Vereinbarung
Zeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde II

Zielgruppe: Eltern von Babys und Kleinkindern
Termin: an jedem ersten Montag im Monat
Zeit: Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde III

in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern, die Erziehungsprobleme lösen möchten
Termin: an jedem ersten Dienstag im Monat und nach Vereinbarung
Zeit: Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



Elternsprechstunde IV

Zielgruppe: Eltern mit Fragen und Anregungen zur „Interkulturellen Erziehung“
Termin: an jedem ersten Mittwoch im Monat
Zeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde V

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Gesundheitserziehung
Termin: an jedem Donnerstag
Zeit: Donnerstag, 8.30 - 9.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde VI

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Bewegungserziehung
Termin: an jedem Donnerstag
Zeit: Donnerstag, 15.15 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



Treffen für Alleinerziehende

Zielgruppe: Alleinerziehende Mütter und Väter
Termin: an jedem zweiten Samstag im Monat nach telefonischer Anmeldung
Beginn: 09.09.2017
Zeit: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen in diesen Situationen können geübt werden.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 12.09.2017
Zeit: Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

Welcher „Typ“ bin ich eigentlich?

Es gibt viele Wege, sich zu entspannen. Warum aber gehen einige Menschen gerne in Vereine, andere dagegen laufen lieber alleine? Oder warum arbeiten manche lieber im Team, während andere das Arbeiten in ihrem eigenen Rhythmus und alleine bevorzugen? Was steckt dahinter?

- **Verschiedene Menschentypen**
- **Sich wahrnehmen, dabei andere verstehen**
- **Konflikte verhindern bzw. lösen**
- **Persönliche Erkenntnisse gewinnen**

Zielgruppe: Erwachsene
Termine: 25.11.2017
Zeit: Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €

Pilates

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 30.08. - 18.10.2017 (8x)
 08.11. - 13.12.2017 (6x)
Zeit: Mittwoch, 18.50 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag
 Bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.



Yoga

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 31.08. - 19.10.2017 (8x)
 09.11. - 21.12.2017 (7x)
Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

Klangreise

Eintauchen in die Welt der Schwingungen. Die Träume auf Reisen schicken in das Reich der Phantasie. Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben. Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 13.10.2017
 10.11.2017
 01.12.2017
Zeit: Freitag, 17.50 - 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag
 Bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.



Nähkurs

Heimtextilien und einfache Kleidungsstücke

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 04.09. - 09.10.2017 (5x)
 06.11. - 04.12.2017 (5x)
Zeit: Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag



Stricken für Anfänger

Mützen, Schals, Socken und vieles mehr...

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 04.09. - 16.10.2017 (6x)
 06.11. - 11.12.2017 (6x)
Zeit: Montag, 20.00 - 22.00 Uhr
Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag



Kochkurs „Sushi-Spaß“

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 15.09.2017
Zeit: Freitag, 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 17 € inkl. Lebensmittelkosten



Wir kochen mit dem Thermomix: „Geschenke aus der Küche“

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 01.12.2017
Zeit: Freitag, 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 17 € inkl. Lebensmittelkosten

Herzlich
willkommen!

Die Sonnenburg

„Die Sonnenburg“ Familienzentrum Lackhausen

Leitung: Sandra Hoppmann

Julius-Leber-Straße 57
46485 Wesel
Telefon: 0281/6 66 78

Telefax: 0281/1 644 567
E-Mail: sonnenburg-wesel@t-online.de
Internet: www.diesonnenburg.de

Kursanmeldungen:

Ihre Anmeldungen zu den im Programmheft angebotenen Kursen nehmen wir bis zum 28. Juli 2017 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 21. August 2017, sehr gerne entgegen.

Bildquelle www.fotolia.com: © Oksana Kuzmina, © famveldman, © Robert Kneschke, © Konstantin Yuganov, © ehrenberg-bilder, © grafikplusfoto, © Monkey Business, © famveldman, © S.Kobold, © Picture-Factory, © djoronimo, © unpict, © julia_arda, © Jenifoto
Grafik & Produktion: einfach(creativ) Grafikdesign, Manuela Askamp - www.einfachcreativ.de

*Wir wünschen Ihnen viel Freude
an den angebotenen Kursen
und freuen uns auf Ihren Besuch!*

„Die Sonnenburg“
Familienzentrum Lackhausen

