

Familienzentrum  
Lackhausen



**Bildungsangebote für Familien**

# ***Kursprogramm***

*August bis Dezember 2019*

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





*„Folge der Arbeit und lasse dich nicht von ihr verfolgen..“*

*aus Japan*

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

*es ist wieder soweit, das neue Programmheft für das 2. Halbjahr 2019 ist fertig. In diesem Jahr ging die Zeit, wie so oft, sehr schnell um. Das Jahr hat doch gerade erst angefangen und plötzlich müssen schon so viele Dinge dringend geplant werden, die im Kopf noch gar nicht eingeplant waren. Dieses führt natürlich dazu, dass es kaum möglich ist, der Arbeit nachzukommen und wenig bis gar kein Freiraum mehr für Freizeit bleibt.*

*Dabei ist es so wichtig, nach der Arbeitszeit FEIERABEND zu haben. Es sollte nicht mehr in die E-Mails geschaut werden und auch das Handy sollte nicht mehr für Dinge genutzt werden, die mit der Arbeit zu tun haben. Nur so können wir gut abschalten und sind am nächsten Tag frisch für die Arbeit. Die läuft, wie man ja weiß, nicht weg, sondern wartet geduldig, bis sie fertig wird.*

*Freizeitangelegenheiten hingegen sind nicht ganz so geduldig. Kinder, die ein Spiel spielen möchten, warten nicht bis zum nächsten Tag. Freunde, die sich am Abend treffen, möchten auch nicht bis zum nächsten Abend warten.*

*Am Ende lohnt es immer, sich die Zeit zu nehmen und zu überlegen, ob die Arbeit nicht einfach warten kann. In den meisten Fällen sind es der eigene Druck und Anspruch, die uns verfolgen, und nicht die Arbeit.*

*Ich hoffe, auch Sie finden die Zeit, die Freizeit zu genießen und Ihren Interessen nachzukommen.*

*Das neue Programmheft bietet Ihnen hoffentlich Angebote, die Ihrem Interesse entsprechen und für die Sie Ihre Arbeit „ruhen“ lassen.*

*Wir wünschen Ihnen schöne Sommerferien und freuen uns, wenn wir Sie nach den Ferien hier in der Sonnenburg begrüßen dürfen.*

*Sonnige Grüße*

*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
Yoga und Entspannung	Seite 5
Kindergartenkinder – Allererstes Englisch	Seite 5

## GrundschulKinder

Acryl-Malkurs	Seite 6
Kinder-Koch-Kurs	Seite 6
Wir backen Plätzchen	Seite 6
Flötenkurse	Seite 6
Yoga und Entspannung	Seite 6
Wing Tsun	Seite 6
Kinder-Chor	Seite 6

## Jugendliche

Babysitterkurs	Seite 7
Kosmetikkurs für Mädchen	Seite 7

## Erwachsene

Weihnachtswichtelei	Seite 8
Homöopathische Kinderapotheke	Seite 8
Elternsprechstunden I, II, III	Seite 9
Elternsprechstunden IV, V, VI	Seite 10
Treffen für Alleinerziehende	Seite 11
„Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele“	Seite 11
Pilates	Seite 12
Yoga	Seite 12
Klangreise	Seite 12
Herbstmenü	Seite 14
Wir kochen mit dem Thermomix: „All in one“	Seite 14

**Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!**



Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

# Schwangerschaft und Baby

## Schwangerschaftsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

**Termine:** 09.09. – 25.11.2019 (10x)

**Zeit:** Montag, 18.45 – 19.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 4 € pro Kurstag

## Rückbildungsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

**Termine:** 09.09. – 25.11.2019 (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 14.30 Uhr

## Babymassage

**Termine:** 05.09. – 10.10.2019 (5x)

07.11. – 05.12.2019 (5x)

**Zeit:** Donnerstag,

9.00 – 10.30 Uhr

**Kostenbeitrag:** kostenfrei



# Spielgruppen – Kindergartenkinder



Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

## Spielgruppen für Kinder im Alter von 1 – 2 Jahren und im Alter von 2 – 3 Jahren

**Termine:** dienstags und mittwochs



## Yoga und Entspannung

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 5 – 6 Jahren

**Termine:** 25.09. – 06.11.2019 (5x)  
20.11. – 18.12.2019 (5x)

**Zeit:** Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 4 € pro Kurstag

## Allererstes Englisch

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren  
(vorletztes und letztes Kindergartenjahr)

**Termine:** 29.08. – 19.12.2019 (14x)

**Zeit:** Donnerstag, 16.00 – 16.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 3,50 € pro Kurstag



Spielgruppen –  
Kindergartenkinder



Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

# Grundschulkinder

Grundschulkinder

## Acryl-Malkurs

**Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter  
**Termine/Zeit:** 11.09. – 09.10.2019 (5x), Mi., 16.30 – 18.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 5 € pro Kurstag

---

## Kinder-Koch-Kurs

**Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter  
**Termine/Zeit:** 07.09. – 05.10.2019 (5x), Sa., 11.00 – 13.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

---

## Wir backen Plätzchen

**Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter  
**Termine/Zeit:** 30.11. – 07.12.2019 (2x), Sa., 16.00 – 18.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

---

## Flötenkurse

**Zielgruppe:** Grundschulkinder  
**Termine/Zeit:** ab dem 02.09.2019, Montag, 15.30 – 16.15 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 20 € pro Monat

---

## Yoga und Entspannung

**Zielgruppe:** Mädchen und Jungen im Grundschulalter  
**Termine:** 25.09. – 06.11.2019 (5x), 20.11. – 18.12.2019 (5x)  
**Zeit:** Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 4 € pro Kurstag

---

## Wing Tsun „Selbstbehauptung & Selbstverteidigung“

**Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter  
**Termine/Zeit:** 17.09., 24.09., 01.10.2019, Die., 16.30 – 17.30 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 30 €  
**Kursleitung:** Joschka Kubasch (Wing Tsun Kids-Trainer)

---

## Kinder-Chor

**Zielgruppe:** Kinder von 6 – 12 Jahren  
**Termine/Zeit:** ab dem 02.09.2019, Mo., 16.30 – 17.15 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 20 € pro Monat

---



## **Babysitterkurs** (Vorankündigung – Bitte anmelden!)

**Zielgruppe:** Jungen und Mädchen ab 14 Jahren  
**Termine:** April/Mai 2020 (6x)  
**Zeit:** Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 10 €

---

## **Kosmetikkurs für Mädchen**

In diesem Kurs geht es um ein dezentes Make-up. Aber es gibt ja so viele Artikel zum Schminken. Welche Produkte sind überhaupt sinnvoll für mich, und welche Techniken sollte ich anwenden? Dies ist ein kleiner Einführungskurs mit vielen Tipps rund um Pinsel, Cremes & Co.

---

**Zielgruppe:** Mädchen  
zwischen 12 und 15 Jahren  
**Termine:** 12.10.2019  
**Zeit:** Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 15 €

---







Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

## Erwachsene

### Weihnachtswichtelei

*Basteln und Werken in der Vorweihnachtszeit*

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Termin/Zeit:** Dienstag, 19.11.2019, 17.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

*Bitte Schere und Kleber mitbringen.*



Erwachsene

### Infoabend

#### „Homöopathische Kinderapotheke“

*Die sanften Arzneien der klassischen Homöopathie eignen sich – verantwortungsvoll und gezielt eingesetzt – gut zur Selbstbehandlung akuter Infekte und kleinerer Notfälle im Alltag. Wie aber funktioniert Homöopathie? Wann und wie kann Homöopathie zu Hause zum Einsatz kommen? Dieser und anderen Fragen wollen wir auf den Grund gehen und im Anschluss daran eine kleine Hausapotheke zusammenstellen!*

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Termine:** 13.11.2019

**Zeit:** Mittwoch, 19.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** kostenfrei





## 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*

---





Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

# Erwachsene

## 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

---

Elternsprechstunden





## Treffen für Alleinerziehende

**Zielgruppe:** Alleinerziehende Mütter und Väter  
**Termin:** an jedem zweiten Samstag im Monat  
nach telefonischer Anmeldung  
**Beginn:** 14.09.2019  
**Zeit:** Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** kostenfrei

---



## „Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele“

Eltern beobachten in ihrem Alltag immer wieder die sexuellen Äußerungen oder Verhaltensweisen ihrer Kinder. Mädchen und Jungen entdecken sich selbst und andere im Doktorspiel, bringen erste Gefühle von „Verliebtsein“ zum Ausdruck oder spielen ihr unverarbeitetes Wissen aus ihrem (Medien-) Alltag nach. Die Verunsicherung ist oft groß: Wo müssen wir uns einmischen, wann die Kinder in Ruhe lassen? Wie reagiere ich? Was gehört zu einer altersgemäßen Sexualentwicklung? Antje Peter der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft und Sexualität informiert über eine altersgemäße Sexualerziehung und gibt Anregungen für Ihren praktischen Erziehungsalltag.

---

**Zielgruppe:** Erwachsene  
**Termin:** 24.09.2019  
**Zeit:** Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 3,50 €

---



Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

## Erwachsene

### Pilates

**Zielgruppe:** Erwachsene  
**Termin:** 28.08. – 09.10.2019 (7x)  
06.11. – 18.12.2019 (7x)  
**Zeit:** Mittwoch, 18.50 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 5 € pro Kurstag  
Bequeme Kleidung  
und ein Handtuch mitbringen.

---



### Yoga

**Zielgruppe:** Erwachsene  
**Termin:** 29.08. – 10.10.2019 (6x)  
07.11. – 19.12.2019 (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

**Termine:** 11.10.2019

15.11.2019

29.11.2019

13.12.2019

**Zeiten:** Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr

Freitag, 19.30 – 20.30 Uhr

**Kostenbeitrag:** 7 € pro Kurstag

*Bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.*





Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

## Erwachsene

### **Kochkurs „Herbstküche“**

*Wir kochen ein 3 Gänge Menü mit Gourmetkoch Henning Buchmann.*

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Termin/Zeit:** Mittwoch, 30.10.2019, 19.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 30 € pro Person

Kochen



### **Wir kochen mit dem Thermomix: „All in one“**

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Termin:** 27.09.2019

**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](mailto:sonnenburg-wesel@t-online.de)  
Internet: [www.diesonnenburg.de](http://www.diesonnenburg.de)

### **Kursanmeldungen:**

Ihre Anmeldungen zu den im Programmheft angebotenen Kursen nehmen wir bis zum 2. August 2019 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 27. August 2019, sehr gerne entgegen.

Bildquelle [www.fotolia.com](http://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\(creativ\)manuela.askamp](http://einfach(creativ)manuela.askamp) - [www.einfachcreativ.de](http://www.einfachcreativ.de)

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

*„Die Sonnenburg“  
Familienzentrum Lackhausen*

