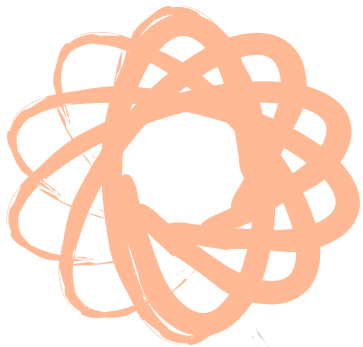


Programm
2. Halbjahr 2015

für die Bezirke
Wiesbaden,
Rheingau und
Untertaunus





Programm 2/2015

Friedrichstraße 26 - 28
65185 Wiesbaden

Telefon: 0611 174-117

Telefax: 0611 174-103

E-Mail: kath.fbs.wiesbaden@bistum-limburg.de

Internet: www.fbs-wiesbaden.de

Information und Anmeldung

Montag - Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr



■ **Scannen und staunen!**
www.fbs-wiesbaden.de
mobil erleben ...

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Sie halten das Programmheft 2/2015 der Katholischen Familienbildungsstätte Wiesbaden mit Angeboten in Wiesbaden, dem Rheingau und dem Untertaunus in Ihren Händen.

Wir wollen Sie begleiten von der Schwangerschaft bis in die ersten Jahre mit dem Kind. Gerne laden wir Sie ein zu den bewährten PEKiP- und PerLe-Kursen, zu Bewegungsspielen und Babymassage. Mit einem neuen Angebot möchten wir stillende Mütter unterstützen. An jedem Donnerstagvormittag - außer in den Hessischen Schulferien - ist das Stillcafé von 09:30 bis 12:00 Uhr geöffnet. In der Zeit von 10:00 bis 11:00 Uhr steht Ihnen eine Hebamme für alle Fragen rund ums Stillen zur Verfügung.

Ab dem zweiten Lebensjahr sind unsere Eltern-Kind-Gruppen ein wichtiger Treffpunkt für Eltern und Kinder. Hier haben wir zu den bewährten Gruppen auch Angebote mit Musik und im Wald zu verzeichnen. Zudem gibt es muttersprachliche Eltern-Kind-Gruppen in englischer, italienischer und polnischer Sprache.

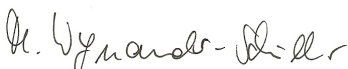
Im Bereich Elternthemen sei auf unser erweitertes Angebot von Kess-erziehen hingewiesen. Wir bieten die KESS-Kurse *Von Anfang an*, *Eine praktische Erziehungshilfe* und *Abenteuer Pubertät* an. Auch auf das Elterntraining für Eltern von ADS-Kindern möchten wir hinweisen. Weiterhin laden wir Sie zu verschiedenen Elternbildungsabenden mit interessanten und aktuellen Themen ein.

Ein weiterer wichtiger Bereich unserer Einrichtung ist das Angebot im Gesundheitsbereich. Gymnastik, Feldenkrais und Yoga lassen Sie körperlich fit und seelisch ausgeglichen bleiben.

Im Laufe des Jahres nehmen wir immer wieder neue Angebote in unser Angebotspektrum auf. Um Sie auf dem neuesten Stand zu halten, verweisen wir auf unsere Homepage. Unter **www.fbs-wiesbaden.de** erfahren Sie Aktuelles und Neues. Gerne können Sie sich auch online anmelden.

Auf Ihren Besuch freuen wir uns sehr.

Für das Team der Katholischen
Familienbildungsstätte



Marlene Wynands-Schüller
Leiterin



■ Willkommen bei der Katholischen Familienbildungsstätte Wiesbaden

Bei uns können Sie aufblühen!

Wir ermutigen, entlasten, stärken und bieten Ihnen Gelegenheit, Freundschaften zu schließen. Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Kursen und Seminaren teilzunehmen. Gerne geben wir Ihnen einen Einblick in unser Selbstverständnis und unsere Arbeitsweise.

Werteorientierung

Als Einrichtung der Katholischen Kirche ist unser Handeln geprägt vom christlichen Menschenbild. Der Mensch ist Teil der Schöpfung und trägt Verantwortung für seine Mitwelt. Durch unsere Arbeit möchten wir beitragen zu einer erfüllten Lebensgestaltung und persönlicher Orientierung.

Begleitung

Wir vermitteln Wissen und Fertigkeiten, die Menschen bei der Gestaltung ihres Alltags unterstützen. Dabei liegt der Schwerpunkt der Gruppenarbeit bei der Begleitung über einen längeren Zeitraum. Neue Impulse können aufgenommen, im Alltag ausprobiert und in der vertrauten Gruppe noch einmal reflektiert werden. So kann sich ein Verhalten entwickeln, das in der Lebenssituation als hilfreich und angemessen erlebt wird.

Bildung

Unsere Bildungsangebote sind an Lebenslagen und Lebensphasen der Teilnehmer orientiert. Ziel ist die Erweiterung der Handlungskompetenz. Lernimpulse setzen die Gruppenleitung ebenso wie die anderen TeilnehmerInnen. Dabei kann die Gruppe als Spiegel für eigenes Verhalten dienen. Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Beratung

Bei der Vermittlung unserer Lerninhalte setzen wir auf Prävention. Unsere beratende Tätigkeit in Fragen der Pädagogik, Entwicklungspsychologie, Kommunikation oder Gesundheit geht davon aus, dass vorbeugendes Handeln ein sinnvoller Weg ist.

MitarbeiterInnen

Unsere Kurse werden geleitet von Fachkräften mit unterschiedlichen Grundausbildungen in den für unsere Arbeit relevanten Bereichen. Darüber hinaus müssen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über gruppenpädagogische Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um sowohl den fachlichen wie den sozialen Anforderungen in den Kursen gewachsen zu sein.

♡ BABYBAUCH-GEFÜHL ♡

FOTOGRAFIE VOR ORT



Fotogenchen
BABY- UND KINDERFOTOS

www.fotogenchen.de

■ Vorwort	4
■ Unser Selbstverständnis	5
■ Geburt und Erstes Lebensjahr	
Stillcafé	11
Workshop für werdende Eltern	11
PEKiP I. Lebenshalbjahr	11
PerLe - Positives Erstes Lebensjahr	12
Bewegungsspiele und Babymassage	13
Krabbelkreis	18
■ Eltern-Kind-Gruppen	
Eltern-Kind-Gruppen	19
Eltern-Kind-Waldgruppe	20
Eltern-Kind-Gruppe Musik und Bewegung	21
Polnische Eltern-Kind-Gruppe	21
Russische Eltern-Kind-Gruppe	22
Italienische Eltern-Kind-Gruppe	22
■ Elternthemen	
Kess erziehen: Intensivwochenende	25
Kess erziehen: Von Anfang an	26
Kess erziehen: Weniger Stress - Mehr Freude	27
Kess erziehen: Abenteuer Pubertät	28
Zappelphilipp und Träumerchen	29
■ Kommunikation	
EPL - Gesprächstraining für Paare	31
KEK - Gesprächstraining für Paare	34
■ Gesundheit	
Neue Rückenschule	37
Fit und mobil mit 60+	37
Rückenschule	38
Gesunder Rücken durch bewusste Bewegung	39
Hatha-Yoga und Atem	39
■ Kreativität	
Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene	41
■ Geschäftsbedingungen	66
■ Impressum.	72

■ Leiterin

Marlene Wynands-Schüller
Dipl.-Theologin
Telefon 0611 174-118
m.wynands-schueller@bistum-limburg.de



■ Sekretariat

Iris Kirchner
Telefon 0611 174-117
i.kirchner@bistum-limburg.de



Bei uns können Sie aufblühen!



Familienbildung
Katholische Familienbildungsstätte Wiesbaden





■ Stillcafé

Mit einem neuen Angebot möchte die katholische Familienbildungsstätte stillende Mütter unterstützen. An jedem Donnerstagvormittag ist das Stillcafé von 09:30 bis 12:00 Uhr geöffnet. In der Zeit von 10:00 bis 11:00 Uhr steht Ihnen Hebamme Rosemarie Lietz für alle Fragen rund ums Stillen zur Verfügung.

J1001

Rosemaria Lietz

Sabrina Best

Roncalli-Haus

jeden Donnerstag, 09:30 - 12:00 Uhr

kostenfrei

■ Workshop für werdende Eltern

In diesem Workshop wird alles Wissenswerte rund um den Säugling vermittelt. Themen wie Anschaffungen für den Säugling, Erste Hilfe am Kind und Pflege und Handling des Säuglings werden angesprochen.

J1030

Ulrike Jördens

Wiesbaden, St. Josefs Hospital, Bildungszentrum

Samstag 26.09.2015, 09:30 - 17:00 Uhr

Gebühr 65 EUR für Paare bzw. 45,00 € für Einzelpersonen,
inkl. Handbuch

■ PEKiP I. Lebenshalbjahr

für Babys ab der 6. Lebenswoche

Für diese Gruppen führen wir Wartelisten, es ist sehr ratsam, sich vor der Geburt des Kindes vormerken zu lassen. In den Gruppen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) finden Eltern eine Entwicklungsbegleitung für das 1. Lebensjahr ihres Kindes. Dort ist Zeit für:

- Beobachtung der kindlichen Entwicklungsphasen
- spielerische Bewegungsanregungen für Babys, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen
- Kontaktaufnahme der Eltern und Kinder untereinander
- Erfahrungsaustausch über Entwicklungs- und Erziehungsfragen
- das Besprechen aktueller Themen im Leben mit Kindern.

PEKiP erstreckt sich über das ganze erste Lebensjahr der Kinder, in den Gruppen kann Vertrautheit und Freundschaft entstehen. Auch Babys mit Behinderung sind willkommen. Die Treffen finden in einem gut geheizten Raum statt, so dass die Babys ausgezogen werden können. Ohne Kleidung bewegen sie sich lebhafter und

machen "hautnahe" Erfahrungen. Kinder brauchen Möglichkeiten zur freien Bewegung, sie ist wichtig für ihre gesamte Entwicklung und erleichtert ihnen das Begreifen der Umwelt. Die Gruppenstunden werden nach Absprache durch Gesprächsabende, Väter-Treffen oder ein Familienfrühstück ergänzt.

Termine nach telefonischer Anfrage. Eine frühe Platzreservierung wird empfohlen.

J1101

Anna Gesekus

Roncalli-Haus

15 x ab Donnerstag, 24.09.2015

09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr 127,50 EUR

J1102

Kirsten Rhein

Roncalli-Haus

15 x ab Mittwoch, 04.11.2015

09:15 - 10:45 Uhr

Gebühr 127,50 EUR

■ **PerLe - Positives Erstes Lebensjahr**

Kinder beobachten - Kinder neu wahrnehmen

Eltern bekommen durch gezielte Beobachtung Anregungen mit einem positiven Blick die Stärken ihres Kindes zu entdecken und diese zu unterstützen. Damit entwickeln sie dauerhaft Vertrauen in die Fähigkeiten ihres Kindes, was sich positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirkt.

Ersterfahrung mit außerfamiliärer Betreuung

Unter dem Motto "Mama/Papa hat frei" ergibt sich die Möglichkeit, das Kind nach einigen Eingewöhnungstreffen für eine Stunde der Gruppe zu überlassen und dabei ohne Druck und Stress ein "Loslassen" von beiden Seiten zu üben. Hintergrund dieses Angebotes ist es, frühzeitig Vertrauen in außerfamiliäre Betreuung zu entwickeln.

Gesprächs- und Kontaktforum

Die Kinder erleben Lieder, Fingerspiele, Sinnes- und Bewegungserfahrungen als wiederkehrende Gestaltungselemente. Außerdem haben sie die Gelegenheit, erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen aufzunehmen. Die Eltern erhalten in den Treffen die Möglichkeit, ebenfalls Kontakte untereinander zu knüpfen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

J1131/2

Lale Ludwig

Roncalli-Haus

10 x ab Montag, 16.11.2015

09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr 95 EUR

J1132

Martina Behling

Roncalli-Haus

10 x ab Freitag, 02.10.2015

10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr 95 EUR

■ **Bewegungsspiele und Babymassage**

für Eltern mit Säuglingen bis zum 5. Monat

Ihr Baby ist geboren und hat Ihr gewohntes Leben auf den Kopf gestellt. Sein Liebreiz begeistert Sie, fasziniert beobachten Sie die raschen Entwicklungsschritte. Und doch ist es auch eine Zeit voller Unsicherheit und Anstrengung. In diesem Kursangebot bieten wir Ihnen die Gelegenheit, zusammen mit anderen jungen Eltern und einer Fachkraft die schönen und schwierigen Seiten der ersten Zeit mit dem Baby zum Thema zu machen. Säuglingspflege in der Praxis, Handling, Probleme mit der Ernährung, Blähungen oder Schreiphasen - all die Fragen, die Ihnen auf den Nägeln brennen, werden besprochen. Darüber hinaus lernen Sie Bewegungsspiele und eine Babymassage kennen. Diese unterstützt das körperliche Wohlbefinden und die Entspannung des Säuglings und intensiviert die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

J1201

Ulrike Jördens

Roncalli-Haus

8 x ab Mittwoch, 16.09.2015

16:15 - 17:45 Uhr

Gebühr 48 EUR



Manchmal verläuft eine Schwangerschaft nicht glücklich

Sprechen Sie mich an,

... wenn in Ihrer Schwangerschaft pränatale Diagnostik ansteht oder wenn Sie „schlechte Nachrichten“ nach einer vorgeburtlichen Untersuchung erhalten haben und möglicherweise vor einer schweren Entscheidung stehen.

... wenn Sie gerade erst völlig unerwartet die schmerzhafteste Nachricht vom Tod Ihres Babys in irgendeinem Wachstums- oder Lebensstadium erhalten haben.

In dieser Situation kann es schwierig sein zu wissen, was jetzt „das Richtige“ ist. Sie sollten gerade jetzt nichts überstürzen. Ich berate und begleite Sie, kann Fragen beantworten, Ihnen zuhören und Sie mit meiner Erfahrung unterstützen, dass Sie Ihren ganz individuellen Weg in dieser schwierigen Lebenssituation finden.

Ulrike Woogk

Systemische Familienberaterin, ausgebildete Trauerbegleiterin, Geburtsvorbereiterin (GfG), Mitarbeiterin vom Sternengarten Wiesbaden und der Initiative Regenbogen, selbst von einem Verlust betroffene Mutter

Telefon 0611 8120333

www.ulrike-woogk-beratung.de

Angebote für Familien, die ein Kind verloren haben

Plötzlicher Säuglingstod
Elterngruppe Wiesbaden
Ulrike Woogk
Telefon 0611 8120333
www.ulrike-woogk-beratung.de

Trauernde Eltern Mainz
Hildegard Fischer
Telefon 06122 15207

Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V.
Telefon 06131 6172658
www.trauernde-eltern.org



Wie schön, dass Du geboren bist...

es Bistums Limburg

„Wie schön, dass du geboren bist“ heißt das Begrüßungsprojekt des Bistums Limburg. Familien mit Neugeborenen erhalten von den katholischen Pfarrgemeinden und Pastoralen Räumen, die am Projekt teilnehmen, ein Geschenk in Form eines Gutscheinfächers. Nach und nach wird es auch in unseren Bezirken Wiesbaden, Rheingau und Untertaunus angeboten.

Die Katholische Familienbildungsstätte Wiesbaden initiiert und begleitet das Projekt.

Was ist ein Gutscheinfächer?

An einem Organzasäckchen hängt ein Schutzengel aus Holz, der in einer Behindertenwerkstatt gefertigt wurde. Das Säckchen ist gefüllt mit vielen Gutscheinen z.B. für Pränatale Beratung, kostenloses Elternbrief- Abonnement, Gutschein für einen Strampler im Kinder-Kleider-Korb des Caritasverbandes und ein Gutschein über 25 € für einen Kurs in der Katholischen Familienbildungsstätte. Hinweise auf Krabbelgottesdienste, Eltern-Kind-Gruppen sind ebenso vorhanden wie hilfreiche Adressen und Kontakte z. B. für Beratungsstellen und Unterstützungsangebote.

Neben den materiellen Werten, die mit dem Gutscheinfächer verbunden sind, geht es aber vor allem um die Geste: Der Fächer soll ein Willkommensgruß in der katholischen Kirche sein.



PerLe

Positives erstes
Lebensjahr

Sieben gute Gründe für PerLe - Kurse

Eine Bereicherung für Kinder

Babys nehmen erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen auf. Kinder machen durch sorgfältig ausgewählte Angebote neue Bewegungs-, Material- und Sinneserfahrungen.

Eine Bereicherung für Erwachsene

Die Eltern lernen Fingerspiele, Lieder und andere Ideen für den Alltag kennen, die ihrem Baby Spaß machen und es fördern. Sie lernen Eltern kennen, die ein Baby im gleichen Alter haben und deren Lebenssituation der ihren ähnlich ist. Sie haben die Chance, sich über ihre speziellen Fragen, Unsicherheiten und Sorgen auszutauschen.

Mama/Papa hat frei

Sie erhalten die Möglichkeit, eine kurze Trennung vom Kind auszuprobieren, ohne „Muss“, ohne Druck und nach vorherigen Absprachen. Gestärkt wird dadurch das Vertrauen in neue gegenseitige Betreuungsmöglichkeiten. Sie als Eltern erfahren Entlastung und erobern sich erste kurze Zeiten nur für sich zurück. Das Thema „Bindung und erstes Loslösen“ wird in der Gruppe aufgegriffen, Erfahrungen können ausgetauscht werden.

Beobachtung

Beobachtung meint etwas anderes als das alltägliche Sehen des Kindes! An das Thema wird durch die Kursleiterin herangeführt. Beobachtung bedeutet: sich bewusst eine kurze Zeit zu nehmen, um das Baby mit ganzer Aufmerksamkeit und positivem Blick wahrzunehmen, ohne von den Anforderungen des Alltags abgelenkt zu werden; in nicht alltäglicher Umgebung neue Kompetenzen des Kindes entdecken; die Stärken und Fähigkeiten des Kindes wahrnehmen; den Blickwinkel aufs eigene Kind zu erweitern; Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes entwickeln. Beobachtung wirkt sich positiv auf den Alltag mit ihrem Kind aus.

Eltern-/Familienveranstaltungen

Pro Zehnerstaffel findet eine Eltern- oder Familienveranstaltung statt. Die Gruppe entscheidet zusammen mit der Kursleiterin darüber, wie dieses Treffen organisatorisch und inhaltlich gestaltet werden soll. Dies kann z. B. ein Treffen am Wochenende mit der ganzen Familie oder ein themenorientiertes abendliches Treffen mit oder ohne einen Referenten nur für die Eltern oder ein abendliches Gruppentreffen mit thematischem Austausch sein.

10 Kurs-Termine

(3 Zehnerstaffeln in Folge werden angeboten)

Keine langen Unterbrechungen durch Ferienzeiten - dadurch können die Kinder in der vertrauten Gruppe wachsen und müssen sich nicht nach langen Pausen erst wieder an Raum und Gesichter neu gewöhnen.

Ein spezielles Angebot im ersten Lebensjahr

Dieses Angebot ist besonders abgestimmt auf die veränderte Elternzeitregelung. Auch bei einem frühen beruflichen Wiedereinstieg bieten die ersten Lebensmonate bzw. das erste Lebensjahr des Kindes eine gute Gelegenheit für eine bewusst gemeinsam erlebte Zeit.



Stillcafé

in der Katholischen Familienbildung

Mit diesem neuen Angebot möchte die FBS Wiesbaden stillende Mütter unterstützen.

An jedem Donnerstagvormittag ist das Stillcafé von **09:30 - 12:00 Uhr** geöffnet. In der Zeit von 10:00 bis 11:00 Uhr steht den Müttern die Hebamme Rosemarie Lietz für alle Fragen rund ums Stillen zur Verfügung.

■ Krabbelkreis

für Kinder ab dem 5. Lebensmonat

Im Krabbelkreis steht den Kindern ein großer, warmer Raum zur Verfügung, in dem sie voller Neugierde auf Entdeckungsreise gehen und ihre Fähigkeiten ausprobieren können. Sie können neue Erfahrungen mit kleinen und großen Menschen machen, gemeinsam spielen und verschiedenes Material mit allen Sinnen erleben. Die Eltern haben Gelegenheit, Fragen der Entwicklung und Erziehung in der Gruppe zu besprechen.

Inkl. Familienfrühstück und Elternabend mit je 2 Doppelstunden!

J1202

Ulrike Jördens

Roncalli-Haus

7 x ab Mittwoch, 16.09.2015

14:30 - 16:00 Uhr

Gebühr 66 EUR



Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Verantwortlichen in den Pfarreien und Pastoralen Räumen der Bezirke Wiesbaden, Rheingau und Untertaunus für die gute Zusammenarbeit.

Gemeinsam gestalten wir eine Pastoral, die Familien in den Blick nimmt und ihnen einen Ort in der Kirche Gottes anbietet.

■ Eltern-Kind-Gruppen

In unseren Eltern-Kind-Gruppen lernen Eltern und Kinder gemeinsam. Die Eltern finden Unterstützung in Erziehungsfragen, für ihre Kinder gibt es vielfältige Entwicklungsanregungen. Die Entwicklungsschritte der Kinder werden aufmerksam begleitet, die Individualität jedes Kindes deutlich. Dabei ist es uns besonders wichtig, dass Eltern die Gelegenheit erhalten, durch Beobachtung ihres Kindes im Gruppengeschehen zu entdecken, in welchen Situationen es mit Eifer, Konzentration und Wohlbefinden neue Erkenntnisse gewinnt. Sie erfahren, auf welchem Entwicklungsstand ihr Kind steht und gewinnen Zutrauen in seine Fähigkeiten.

Den Kindern ermöglicht die altersgemischte Gruppe soziales Verhalten einzuüben und Freude am gemeinsamen Tun zu erleben. Sowohl die älteren wie auch die jüngeren Kinder profitieren von der Altersspanne in der Gruppe. Jüngere Kinder beobachten die älteren und werden zur Nachahmung angeregt. Ältere Kinder erleben sich als Vorbild, gewinnen Selbstbewusstsein und können Kompetenzen wie Hilfsbereitschaft und Fürsorge entwickeln. Auch Kinder mit Behinderung sind willkommen und finden ihren Platz in der Gemeinschaft. Im Wechsel zwischen freiem Spiel, Gruppenaktivitäten, ersten Materialerfahrungen, Sinneswahrnehmung, Bewegung, Liedern und einem Imbiss werden die Stunden gestaltet. Eltern-Kind-Gruppen bieten die Möglichkeit, bereits in einer frühen Familienphase Kontakt, Austausch und gegenseitige Hilfe zu erfahren. Die positive Bewältigung des Übergangs vom Paar zur Familie wird wesentlich durch diese sozialen Netzwerke mitbestimmt.

J2001

Birgit Meisterburg

Roncalli-Haus

8 x ab Freitag, 11.09.2015

09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr 35,20 EUR

J2002

Mirjam John

Roncalli-Haus

11 x ab Montag, 14.09.2015

10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr 48,40 EUR

J2004

Jutta Veit

Roncalli-Haus

12 x ab Mittwoch, 09.09.2015

10:30 - 12:00 Uhr

Gebühr 52,80 EUR



J2013

Ann Bervoets

Wiesbaden-Auringen, Gemeinde St. Elisabeth

Auf den Erlen 15

11 x ab Dienstag, 15.09.2015

09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr 48,40 EUR

Anmeldung: 06127 997568, ann.bervoets@online.de

J2014

Susanne Fahning

Wiesbaden-Frauenstein, Gemeinde St. Georg und Katharina

Georgstraße 2

11 x ab Donnerstag, 17.09.2015

09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr 48,40 EUR

J2031

Gabriele Bidmon

Idstein, Gemeinde St. Martin

Wiesbadener Straße 21

12 x ab Montag, 07.09.2015

10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr 52,80 EUR

Anmeldung: 06127 78084, gabi.bidmon@freenet.de

■ Eltern-Kind-Waldgruppe

Eltern entdecken mit Ihren Kindern den Wald

Für Kinder von 2 bis 6 Jahren. Alle, die gerne draußen sind und auch das manchmal schlechte Wetter nicht scheuen, sind hierzu herzlich eingeladen. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, eine ganz intensive Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Fernab der Trubels und der Hektik des Alltags tauchen Sie und Ihr Kind in die Stille des Waldes ein. Mit allen Sinnen entdecken, erforschen und erspüren Sie seine Schönheit und seine Geheimnisse. Erholung und Entspannung erwarten Sie und Ihr Kind genauso wie Spiel, Spaß, Spannung und Abenteuer.

J2040

Carmen Michalik

Taunusstein-Hahn, Gemeinde St. Johannes Nepomuk

Treffpunkt Kesselbachstraße

6 x ab Freitag, 11.09.2015

15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr 42 EUR

Anmeldung: 06128 3230, c.k.michalik@t-online.de

J2041

Ulrike Staschko

Eltville-Rauenthal, Parkplatz, Grillhütte am Sportplatz vorbei

11 x ab Donnerstag, 10.09.2015

15:30 - 17:00 Uhr

Gebühr 77 EUR

Anmeldung: 06128 917966, fam.staschko@t-online.de

■ Eltern-Kind-Gruppe Musik und Bewegung

für Eltern mit Kindern von 2 - 5 Jahren

Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren, die Lust auf Musik und Bewegung haben, sind genau richtig in der Eltern-Kind-Gruppe Musik und Bewegung. Gemeinsames Singen, Musizieren und Bewegen belebt Eltern und Kinder.

J2050

Mirjam John

Roncalli-Haus

11 x ab Donnerstag, 17.09.2015

16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr 55 EUR

■ Polnische Eltern-Kind-Gruppe

Für Mütter, Väter mit Kind von etwa 9 Monaten bis 3 Jahren. Eine gute Möglichkeit gemeinsam zu spielen, traditionelle Spiele, Bewegungslieder, Abzählreime und Lieder auf polnisch zu lernen aber auch eine gute Gelegenheit neue Bekanntschaften zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und Spaß zu haben. Unsere Kleinen lernen Polnisch nicht nur von uns, sondern auch spielerisch von Gleichaltrigen.

Rozwijanki - polska grupa zabawowa

Zajecia ogolnorozwojowe dla dzieci w wieku od ok 9 miesiecy do 3 lat z mama badz tata. To doskonala mozliwosc wspolnych zabaw, poznania tradycyjnych gier, zabaw ruchowych, rymowanek, wyliczaneek i piosenek w jezyku polskim, a takze okazja do nawiązania nowych znajomosci, wymiany doswiadczen i znakomitej zabawy. Podczas spotkania nasze pociechy uczą sie jezyka polskiego nie tylko od nas samych, ale rowniez poprzez zabawę z rowiesnikami.

J2102

Grazyna Budak-Gawlinska

Roncalli-Haus

12 x ab Montag, 07.09.2015

16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr 52,80 EUR

NEU

■ Russische Eltern-Kind-Gruppe

Die Katholische Familienbildungsstätte Wiesbaden erweitert ihr Angebot an muttersprachlichen Eltern-Kind-Gruppen. Neben der italienischen und polnische Gruppe wird es eine russischsprachige Gruppe geben. Bei gemeinsamen Spielen, Singen, Tanzen und Basteln sollen Eltern und Kinder gemeinsam Spaß haben. Der Austausch unter den Eltern über den Alltag in der Familie und das gemeinsame Leben hat ebenso Platz, wie die Unternehmungen von Eltern und Kindern. Eingeladen sind Eltern mit Kindern von 2 bis 5 Jahren. Ältere und jüngere Geschwister können gerne mitgebracht werden. Die Treffen finden in russischer Sprache statt, um die Muttersprache lebendig zu halten.

J2104

Marina Bobak

Roncalli-Haus

9 x ab Dienstag, 29.09.2015

16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr 39,60 EUR

■ Italienische Eltern-Kind-Gruppe

In dieser Eltern-Kind-Gruppe wollen wir versuchen nur auf italienisch zu sprechen. So bieten wir Kindern zwischen 1 und 3 Jahren und ihren Eltern eine wöchentliche "Sprachinsel" und fördern die zweisprachige Erziehung.

Gruppo di gioco in italiano

In questo gruppo di gioco vogliamo provare a parlare soltanto italiano ed offrire così a bambini e genitori una "isola linguistica" settimanale, a sostegno dell'educazione bilingue dei piccoli.

Simona Giannecchini ist Sprachwissenschaftlerin aus Italien und spricht italienisch und deutsch.

J2111

Dr. Simona Giannecchini

Wiesbaden, Italienische Katholische Gemeinde

Aßmannshäuser Straße 11

11 x ab Dienstag, 08.09.2015

09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr 48,40 EUR

Anmeldung: 0611 5325849, simogian65@yahoo.de



Eltern-Kind-Gruppen

für Kinder ab 8 Monate

St. Martin
Wiesbadener Straße 21 - 31
65510 Idstein
Mo + Mi, 10:00 - 11:30 Uhr

Maria Königin
Bahnhofstraße 26
65527 Niedernhausen
Do, 15:30 - 17:00 Uhr



Begegnung
Spiel und Spaß
Austausch
Information



FELIX

UMTAUSCH
NICHT
MÖGLICH!

■ Kess erziehen

Intensivwochenende

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die den Elternkurs Kess-erziehen komprimiert und intensiv an einem Wochenende erleben möchten.

Anreise ist am Freitag zwischen 15:00 und 17:00 Uhr. Nach dem gemeinsamen Abendessen beginnt das Kess-Intensiv-Wochenende mit der ersten Einheit von Kess-erziehen und einem ersten Erfahrungsaustausch.

Am Samstagvormittag lernen die Eltern, wie sie in schwierigen Situationen gelassener und angemessen reagieren können und wie sie ihre Kinder ermutigen. Nach einer längeren Mittagspause geht es am Nachmittag mit dem Schwerpunkt " Grenzen setzen mit natürlichen und logischen Folgen" und " Familienregeln" weiter. Den Abend werden wir zusammen mit den Kindern bei einer gemeinsamen Unternehmung beschließen.

Nach dem gemütlichen Sonntagsfrühstück steht die letzte Kess-Einheit an, bei der die Eltern den Umgang mit Konflikten und den Familienrat kennen lernen werden. Das Wochenende klingt dann mit dem Mittagessen aus.

Ein Nachtreffen zum Austausch über die Erfahrungen mit dem Elternkurs kann auf Wunsch vereinbart werden.

Ihre Teilnahme sollte nicht am Geld scheitern! Obwohl die Kosten schon bezuschusst sind, kann der Teilnahmebetrag zu hoch für Sie sein. Bitte sprechen Sie uns in diesem Fall an.

Hinweis: Ihre Teilnahme sollte am Geld nicht scheitern! Obwohl die Kosten schon bezuschusst sind, kann der Teilnahmebetrag zu hoch für Sie sein. Bitte sprechen Sie uns in diesem Fall an.

Bei Interesse melden Sie sich bitte für das Wochenende bis spätestens zum 30.09.2015 online unter der Kurs-Nr. D041 an unter www.fbs-limburg.de. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie einen Bestätigungsbrief mit näheren Hinweisen zum Wochenende.

Nähere Infos auch unter: Kath. Familienbildungsstätte Limburg, Bernardus weg 6, 65589 Hadamar, 06433 887-75 oder c.nink@bistumlimburg.de.

J3001

Claudia Ufken

Mirta Maria Bach

Feriedorf Hübingen

Freitag 16.10.2015, 17:00 - 22:00 Uhr

Samstag 17.10.2015, 09:00 - 22:00 Uhr

Sonntag 18.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr

Gebühr 180 EUR

■ Kess erziehen

Von Anfang an

Der Kurs für Väter und Mütter von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag mit einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern. In fünf Einheiten werden folgende Themen vertieft:

1. Ein neues Leben beginnt - Beziehung aufbauen
2. Ermutigt die Welt erkunden - Selbstständigkeit fördern
3. Kompetenz erleben - Konfliktsituationen "kess" angehen
4. Selbstbewusst werden - Für sich sorgen
5. Ich bin ich - Gemeinschaft erleben

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause. Kess erziehen vermittelt eine Haltung, die das Zusammenleben erleichtert und bereichert.

K - wie Kooperativ

E - wie ermutigend

S - wie sozial

S - wie situationsorientiert

Kinder können gerne mitgebracht werden!

J3002

Martina Behling

Roncalli-Haus

5 x ab Dienstag, 15.09.2015

09:30 - 11:30 Uhr

Gebühr 45 EUR für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare,
inkl. Handbuch

J3006

Martina Behling

Taunusstein-Wehen, Balance e.V. Therapiezentrum,

Dornbornstraße 8b

5 x ab Mittwoch, 04.11.2015

19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr 45 EUR für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare,
inkl. Handbuch

■ Kess erziehen

Weniger Stress - Mehr Freude

Erziehung ist eine alltägliche Aufgabe in der Familie und stellt hohe Anforderungen. Es verwundert nicht, dass Eltern sich oftmals überfordert, unsicher und gar hilflos fühlen. Erziehungsstrategien, die sie selbst als Kinder erlebt haben, helfen meist nicht weiter. Kinder sollen heute eigenständig, verantwortungsvoll, kooperativ und lebensfroh groß werden. Eltern suchen deshalb nach Wegen mit ihren Kindern partnerschaftlich umzugehen, dabei aber auch die notwendigen Grenzen zu setzen. Der Kurs umfasst fünf Einheiten:

1. Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
2. Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
3. Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
4. Konflikte entschärfen - Probleme lösen
5. Selbstständigkeit fördern und Kooperation entwickeln

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse des Kindes, kurze Übungen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

J3003

Christoph Lippok

Roncalli-Haus

5 x ab Montag, 09.11.2015

19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr 45 EUR für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare, inkl. Handbuch

J3004

Silke Lathan

Eltville, Kindertagesstätte, Kindergartenburg

5 x ab Mittwoch, 16.09.2015

19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr 45 EUR für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare, inkl. Handbuch

J3005

Julia Steul

Taunusstein-Wehen, Balance e.V. Therapiezentrum, Dornbornstraße 8b

5 x ab Dienstag, 15.09.2015

20:00 - 22:00 Uhr

Gebühr 45 EUR für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare, inkl. Handbuch

■ Kess erziehen Abenteuer Pubertät

Ein praxisorientierter Kurs für Eltern mit jugendlichen Kindern im Alter von 11 bis 16 Jahren. In fünf Einheiten werden folgende Inhalte vertieft:

1. Veränderungen wahrnehmen - die sozialen Grundbedürfnisse achten
2. Achtsamkeit entwickeln - Position beziehen
3. Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
4. Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
5. Kompetenzen sehen - das Leben gestalten

Der Kurs knüpft an konkrete Erziehungssituationen und an den Ressourcen der Teilnehmenden an. Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Jugendlichen, kleine Szenen, die unterschiedliche Dynamiken verdeutlichen, Anregungen, über die eigenen Ziele nachzudenken, und konkrete Impulse für die Praxis zu Hause.

J3050

Silke Lathan

Roncalli-Haus

5 x ab Dienstag, 29.09.2015

19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr 45 EUR, für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare inkl. Handbuch

J3051

Silke Lathan

Geisenheim, St. Ursula-Schule

5 x ab Donnerstag, 01.10.2015

19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr 45 EUR, für Einzelperson bzw. 65,00 EUR für Paare inkl. Handbuch



■ Zappelphilipp und Träumerchen ADS-Elterstraining

Haben Sie ein Kind, das ständig auf Hochtouren läuft, sich leicht ablenken lässt, ungeduldig und impulsiv reagiert, das manchmal hoch konzentriert ein Auto auseinander nimmt und dann wieder chaotisch von einer Beschäftigung zur nächsten läuft? Oder haben Sie ein Kind, das oft in einer anderen Welt zu Hause zu sein scheint, träumt und von den Dingen, die es erledigen soll, nichts mitbekommt? Kommt Ihnen dies bekannt vor? Ist das Ihr Kind oder war es das in jüngeren Jahren? Ob Ihr Kind in Vorschul- oder Grundschulalter oder bereits Jugendliche/r ist, Sie als Eltern können Ihrem Kind seine Schwierigkeiten nicht abnehmen. Doch Sie können es begleiten, leiten und coachen. Und Sie können sich über den Austausch mit gleich betroffenen Eltern entlasten und bereichern.

Im ADS-Elterstraining, nach der OptiMind-Methode finden Sie hierfür Raum und Ihnen werden viele wichtige Informationen und in der Praxis erprobte Anregungen angeboten. Darüber hinaus möchte das Elterstraining mit seinen Bausteinen Eltern helfen, die Besonderheiten von ADS kennen zu lernen, um wirksam Hilfe für die ganze Familie zu leisten.

Der Kurs behandelt folgende Themen:

- ADS und seine Besonderheiten;
Was Eltern über ADS wissen sollten
- Erziehung und Begleitung eines ADS-Kindes;
Eltern als Coach
- Zeitmanagement - Hausaufgabenstrategie;
Umgang mit Stresssituationen
- Medikamente bei ADS; Ab wann, warum und was
- Stressmanagement für Eltern; Entlastung für den Alltag

Viele Krankenkassen erstatten die Kosten für das Elterstraining. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

J3101

Sabine Blecher

Sabina Meurer

Roncalli-Haus

Samstag, 26.09.2015, 10:30 - 15:30 Uhr

Samstag, 10.10.2015, 10:30 - 15:30 Uhr

Gebühr 60 EUR





■ EPL - Gesprächstraining für Paare

Ein partnerschaftliches Lernprogramm

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können "gut" miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell über. Ein Wort ergibt das andere und schon hängt der Haussegen schief. Wie es besser geht, können Paare bei dem Gesprächstraining EPL lernen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuhören, dass Mann/Frau besser versteht, was der Partner meint

Im EPL-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Die EPL-Kurse sind offen für alle Paare, die daran interessiert sind ihre gemeinsame Beziehung zu vertiefen, unabhängig davon welche Lebensform sie füreinander gewählt haben und wie lange sie schon zusammen sind. Über ihre persönlichen Themen sprechen die Paare nicht in der Gruppe, sondern nur als Paar allein und von den Trainerinnen begleitet, so dass ihre Intimität gewahrt bleibt.

Inhalte:

- wir verstehen uns; bewusst machen, was Verständnis fördert
- ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin; Gefühle offen aussprechen
- wir kommen eine Schritt weiter; Meinungsverschiedenheiten lösen
- das wünsche ich mir in unserer Beziehung; Erwartungen aussprechen
- so stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor; sich über Intimität und Sexualität austauschen
- das trägt mich und uns; über Wertvorstellungen und Glauben reden

J5101

Jutta Laux

Christa Knapp

Roncalli-Haus

Freitag 18.09.2015, 16:30 - 22:00 Uhr

Samstag 19.09.2015, 09:00 - 17:30 Uhr

Gebühr 120 EUR, ohne Übernachtung und ohne Verpflegung

J5102

N. N.

Schmerlenbach, Tagungszentrum

Freitag 02.10.2015, Beginn 18:00 Uhr

Sonntag 04.10.2015, Ende 14:00 Uhr

Gebühr 190 EUR, mit Übernachtung, ohne Kinderbetreuung

Anmeldung: Erwachsenenseelsorge, Mainz

J5103

N. N.

Frankfurt, Nordweststadt, Kath. Familienbildung

Freitag 16.10.2015, Beginn 16:30 Uhr

Samstag 17.10.2015, Ende 17:30 Uhr

Gebühr 120 EUR, ohne Übernachtung

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Taunus

■ **EPL - Gesprächstraining für Paare -**

Ein partnerschaftliches Lernprogramm

Im Frühjahr und im Herbst bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur Teilnahme an einem EPL-Kurs mit Übernachtung und Kinderbetreuung. Sie können in naturnaher Umgebung im Familiendorf Hübingen (www.familienferiendorf-huebingen.de) sich ganz auf Ihre Partnerschaft und Beziehung konzentrieren.

Die Gespräche der Paare finden im jeweils eigenen Bungalow statt. Die Kinderbetreuung entlastet die Eltern während der Gesprächszeiten.

J5104

N. N.

Feriendorf Hübingen

Freitag 20.11.2015, Beginn 16:00 Uhr

Sonntag 22.11.2015, Ende 14:00 Uhr

Gebühr 280 EUR, mit Übernachtung, mit Kinderbetreuung

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Westerwald



■ EPL - Gesprächstraining für Paare

Ein partnerschaftliches Lernprogramm

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können "gut" miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell über. Ein Wort ergibt das andere und schon hängt der Haussegen schief. Wie es besser geht, können Paare bei dem Gesprächstraining EPL lernen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuhören, dass Mann/Frau besser versteht, was der Partner meint

Im EPL-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Die EPL-Kurse sind offen für alle Paare, die daran interessiert sind ihre gemeinsame Beziehung zu vertiefen, unabhängig davon welche Lebensform sie füreinander gewählt haben und wie lange sie schon zusammen sind. Über ihre persönlichen Themen sprechen die Paare nicht in der Gruppe, sondern nur als Paar allein und von den Trainerinnen begleitet, so dass ihre Intimität gewahrt bleibt.

Inhalte:

- wir verstehen uns; bewusst machen, was Verständnis fördert
- ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin; Gefühle offen aussprechen
- wir kommen eine Schritt weiter; Meinungsverschiedenheiten lösen
- das wünsche ich mir in unserer Beziehung; Erwartungen aussprechen
- so stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor; sich über Intimität und Sexualität austauschen
- das trägt mich und uns; über Wertvorstellungen und Glauben reden

J5105

N. N.

Frankfurt, Haus der Volksarbeit

Freitag 27.11.2015, Beginn 16:30 Uhr

Samstag 28.11.2015, Ende 17:30 Uhr

Gebühr 120 EUR, ohne Übernachtung

Anmeldung: Haus der Volksarbeit, Frankfurt

Gesprächstraining
für Paare



■ KEK - Gesprächstraining für Paare Konstruktive Ehe und Kommunikation

Dieser Intensivkurs richtet sich an Paare, die bereits einige Jahre zusammen leben und ist auch empfehlenswert für Paare, die bereits an einem EPL-Kurs teilgenommen haben und ihre dort erworbenen Kommunikationsfertigkeiten auffrischen, weiter festigen und vertiefen möchten. KEK bietet Ihnen die Chance, Ihre Gesprächskultur zu verbessern, Konflikte zu lösen, sich Ihrer Beziehung zu vergewissern und sich an Ihrer Partnerschaft zu freuen. Über Ihre persönlichen Themen sprechen Sie nicht in der Gruppe, sondern nur mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, so dass Ihre Intimität gewahrt bleibt.

Kursteil I

Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt:

- unser Gespräch läuft gut; bewusst machen, was Verständnis fordert
- ich kann mit dir reden, auch wenn ich verärgert bin; Gefühle offen aussprechen
- wir kommen einen Schritt weiter; mit Konflikten besser umgehen
- was ich an dir schätze; positives zum Ausdruck bringen

Kursteil II

Sie sprechen über wichtige Themen Ihrer Beziehung und wenden dabei die Fertigkeiten an, die Sie im ersten Kursteil erworben haben:

- wie reden wir im Alltag miteinander; eine neue Gesprächskultur vereinbaren
- unsere Beziehung ist lebendig; Veränderungen anschauen
- was hält uns zusammen; sich bewusst werden, was die Beziehung trägt und stärkt

J5201

N. N.

Kriftel, Familienoase

Beginn und Ende jeweils 17:30 Uhr

Gebühr 210 EUR, ohne Verpflegung

Anmeldung: Katholische Familienbildung Frankfurt

J5202

N. N.

Schmerlenbach, Tagungszentrum

Freitag 06.11.2015, Beginn 18:00 Uhr

Samstag 08.11.2015, Ende 14:00 Uhr

Gebühr 300 EUR, mit Übernachtung

Anmeldung: Erwachsenenseelsorge, Mainz

Familiencafé



St. Elisabeth

Zietenring 18
65195 Wiesbaden



Gemeinsame Zeit für Eltern und Kinder

- Begegnung
- Spiel und Spaß
- Austausch
- Information

Kostenfrei und ohne Anmeldung
jeden Dienstag von 14:30 - 17:30 Uhr



■ Neue Rückenschule nach den Richtlinien des KddR

Auf der Basis wissenschaftlicher Studien hat die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) ein präventives Rückenschulkonzept entwickelt. Das Konzept fördert sanfte Bewegungsaktivität. Sie erlernen in Theorie und Praxis wie sie ihren Rücken in Form halten und besser mit Rückenbeschwerden umgehen können. Ziel der Maßnahme ist es, die Rückengesundheit zu erhalten.

J7001

Cornelia Zisler

Roncalli-Haus

11 x ab Mittwoch, 09.09.2015

14:30 - 16:00 Uhr

Gebühr 72,60 EUR

J7002

Cornelia Zisler

Roncalli-Haus

11 x ab Freitag, 11.09.2015

10:50 - 12:20 Uhr

Gebühr 72,60 EUR

J7003 NEU

Cornelia Zisler

Roncalli-Haus

11 x ab Dienstag, 08.09.2015

15:45 - 17:15 Uhr

Gebühr 72,60 EUR

■ Fit und mobil mit 60+

Frauen, die ihre Fitness durch Wirbelsäulengymnastik erhalten und verbessern möchten, finden in diesem gesundheitsfördernden Bewegungsangebot einen Ausgleich zu ihrem häuslichen, familiären und/oder beruflichen Umfeld. Das Workout zielt auf das Bewusstmachen, Erlernen rückengerechter Bewegungsabläufe, ihrer Festigung und Integration in den Alltag, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Eine Verbesserung der Motorik und Koordinationsfähigkeit geben Sicherheit. Entspannen und gezielte Wahrnehmung der Atmung unterstützen das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

J7004

Regina Schreiber

Roncalli-Haus

10 x ab Dienstag, 08.09.2015

09:15 - 10:15 Uhr

Gebühr 44 EUR

J7005

Regina Schreiber

Roncalli-Haus

10 x ab Dienstag, 08.09.2015

10:15 - 11:15 Uhr

Gebühr 44 EUR

J7007

Nahid Weißbach-Zaferanieh

Wiesbaden-Klarenthal, Gemeinde St. Klara

Graf-von-Galen-Straße 3

12 x ab Mittwoch, 09.09.2015

10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr 52,80 EUR

■ Rückenschule

Einseitige Arbeitsbelastung, Fehlhaltungen und ein immer weiter verbreiteter Bewegungsmangel machen dem Rücken zu schaffen. Beweglichkeit, Stabilität und Schmerzfreiheit der Wirbelsäule lassen sich nur gewährleisten, wenn Bauch- und Rückenmuskulatur kräftig und gut durchtrainiert sind. Daran soll in diesen Kursen gearbeitet werden.

J7011

Monika Mayer

Wiesbaden-Nordenstadt, Gemeinde Christ-König

Borkestraße 4

12 x ab Dienstag, 08.09.2015

17:45 - 18:45 Uhr

Gebühr 48 EUR

Anmeldung: 06127 4323, monika.l.mayer@web.de

J7012

Monika Mayer

Wiesbaden-Nordenstadt, Gemeinde Christ-König

Borkestraße 4

12 x ab Mittwoch, 09.09.2015

09:30 - 10:30 Uhr

Gebühr 48 EUR

Anmeldung: 06127 4323, monika.l.mayer@web.de

■ Gesunder Rücken durch bewusste Bewegung Feldenkrais-Methode

Bewegung ist Leben! Sind Sie neugierig darauf, Ihren Körper besser wahrzunehmen? Wollen Sie sich auf spielerische Weise leichter bewegen? Liegt Ihr Interesse darin, sich ein Leben lang weiter zu entwickeln?

Feldenkrais ist nach Ihrem Begründer Moshe Feldenkrais eine Lernmethode. Es geht dabei um organisches Lernen, um Menschen und Ihre Bewegungen. Diese Bewegungen werden langsam ausgeführt. Dabei liegt die Aufmerksamkeit nicht bei der Bewertung etwaiger Ergebnisse sondern beim Gefühl der Befriedigung und Leichtigkeit, die sich einstellt, wenn die Übenden auf spielerische und wohltuende Weise die Lektionen erforschen.

In diesem Kurs wollen wir uns dem Thema "Bewusstheit durch Bewegung" mit der Feldenkrais-Methode aufmerksam nähern und vertraut machen. Individuelle Bedürfnisse und Lernstil jedes Einzelnen werden respektiert.

J7023

Beate Uray

Roncalli-Haus

12 x ab Dienstag, 08.09.2015

17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr 64,20 EUR

■ Hatha-Yoga und Atem

Eine Tiefenentspannung, die gleichzeitig das Körperbewusstsein steigert, führt in die Stunde ein. Die Yoga-Übungen harmonisieren das Nerven- und Drüsensystem, stärken den Rücken und reinigen die inneren Organe. Ziel der Atemübungen nach C. Veening ist das Wiederfinden des eigenen Atemrhythmus und Atemimpulses, frei von Blockaden.

J7024

Hanne Engelhardt

Roncalli-Haus

12 x ab Donnerstag, 17.09.2015

16:30 - 17:45 Uhr

Gebühr 81 EUR

J7025

Hanne Engelhardt

Roncalli-Haus

12 x ab Donnerstag, 10.09.2015

18:00 - 19:15 Uhr

Gebühr 81 EUR



■ Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam bei individueller Beratung ihre Nähkünste fördern und erweitern. Jeder kann sein Lieblingsteil schneiden und bekommt dazu praktische Anleitung und Hilfe.

Selbst Schneidern hat Zukunft! Versuchen Sie es, vielleicht wird es ja Ihr Hobby!

J8001

Monika Köhler

Roncalli-Haus

12 x ab Freitag, 11.09.2015

09:00 - 11:00 Uhr

Gebühr 96 EUR

J8002

Rita Seufert

Roncalli-Haus

8 x ab Donnerstag, 24.09.2015

17:15 - 19:15 Uhr

Gebühr 80 EUR



■ Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Geltungsbereich – Vertragsgegenstand

(1) Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend AGB) gelten für die Teilnahme an allen von uns angebotenen Veranstaltungen nach Maßgabe des zwischen uns und dem Teilnehmer/der Teilnehmerin geschlossenen Vertrages.

Kurse und Veranstaltungen, die einen Kooperationspartner als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Familienbildungsstätte und insoweit treten wir nur als Vermittler auf.

(2) Wer sich zu einer unserer Veranstaltungen, auch im Wege der elektronischen Datenübermittlung, anmeldet, erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die jeweils geltende Hausordnung^[1] des Veranstaltungsorts als bindend an.

(3) Unsere AGB gelten sowohl gegenüber Verbrauchern als auch gegenüber Unternehmern, es sei denn, in der jeweiligen Klausel wird eine Differenzierung vorgenommen.

§ 2 Angebot – Vertragsschluss

(1) Die Ankündigungen von Veranstaltungen sind freibleibend und unverbindlich.

(2) Ihre Anmeldung, die stets für alle Veranstaltungen notwendig ist, ist ein Vertragsangebot. Der oder die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung notwendigen Angaben zu machen.

Ihre Anmeldung ist persönlich, telefonisch, auf dem Postweg oder online möglich.

(3) Bei der Buchung über unseren Onlineauftritt umfasst der Bestellvorgang insgesamt vier Schritte. Sie können aus dem Sortiment unserer Veranstaltungen Ihnen zusagende auswählen und diese über den Button „In den Einkaufswagen legen“ in einem Warenkorb sammeln. Beim Anklicken des Buttons „Einkaufswagen“ kann der Inhalt des Warenkorbs jederzeit ermittelt werden. Die darin befindlichen Produkte können Sie jederzeit einsehen, bei Bedarf ändern oder durch Anklicken des Buttons „Löschen“ aus dem Warenkorb entfernen.

(4) Über den Button „Kasse“ erhalten Sie noch einmal eine Bestellübersicht, in der alle ausgewählten Veranstaltungen und dazu gehörige Daten aufgeführt werden. Bevor die Bestellung abgeschickt wird, haben Sie noch einmal die Chance, alle Angaben (z. B. Name, Anschrift, Zahlungsdetails und Details zu den ausgewählten Veranstaltungen) zu überprüfen. Über den Button „Zurück“ haben Sie die Möglichkeit, den Kauf abzubrechen oder Angaben zu ändern. Erst wenn Sie den Button „Bestellung absenden“ drücken, geben Sie ein bindendes Angebot zur Buchung der sich im Warenkorb befindenden Veranstaltungen ab.

(5) Soweit Sie die von Ihnen gewünschten Veranstaltungen auf elektronischem Wege buchen, wird der Vertragstext (Bestelldaten und AGB) in wiedergabefähiger Form gespeichert. Sie können den Vertragstext vor Versendung Ihrer Bestellung an uns ausdrucken.

(6) Der Vertrag kommt durch die Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung im Onlineverfahren an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse oder durch die schriftliche Bestätigung durch uns an Ihre mitgeteilte Postanschrift zustande.

(7) Die Anmeldebestätigung dient als Teilnehmerausweis und ist zu den Kursen bzw. Veranstaltungen mitzubringen. Sie ist nicht übertragbar.

(8) Anmeldungen werden in der Regel in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

(9) Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden oder muss die Veranstaltung abgesagt werden oder sind wegen Ausbuchung keine weiteren Anmeldungen mehr möglich, so wird dies umgehend mitgeteilt.

§ 3 Entgelt und Zahlungsbedingungen

(1) Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin ist verpflichtet, das Kursentgelt grundsätzlich vollständig vor Beginn eines Kurses zu bezahlen; das Kursentgelt – ggf. zuzüglich etwaiger ausgewiesener besonderer Kosten – ist spätestens am Tag des Veranstaltungsbegins in voller Höhe fällig; die Preise verstehen sich in EURO.

(2) Ihre Anmeldung setzt grundsätzlich Ihr Einverständnis zum Bankeinzug der Kursgebühr voraus, dazu halten wir entsprechende Formulare zur Erteilung eines SEPA- Lastschriftmandats vor, die Sie bitte vervollständigt mit den hierfür notwendigen ergänzten Daten uns rechtzeitig, möglichst bis 14 Tage vor Kursbeginn, übermitteln.

Bitte tragen Sie für ausreichende Kontodeckung Sorge, da wir etwaige Bearbeitungsgebühren Ihres Geldinstituts, die uns durch die Nichteinlösung entstehen, Ihnen belasten müssen. Im Einzugsermächtungsverfahren wird der zu zahlende Betrag frühestens 7 Tage vor Kursbeginn abgebucht.

(3) Soweit wir personenbezogene Entgeltermäßigungen (z. B. Frankfurt–Pass, Gutscheine der Jobcenter BUT (Bildung und Teilhabe), Elterngutscheine des Landes Hessen, Begrüßungsprojekt) gewähren können, müssen die tatbestandsmäßigen Voraussetzungen bei der Anmeldung, spätestens einen Tag vor dem Veranstaltungsbeginn geltend gemacht und nachgewiesen werden, da ansonsten das volle Entgelt fällig wird.

(4) Kosten, die uns durch Mahnungen entstehen, können wir Ihnen weiterbelasten. Für jede Mahnung nach Verzugseintritt können wir 3 Euro Auslagenersatz verlangen.

(5) Aufrechnungsrechte stehen Ihnen nur zu, soweit Ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder von uns anerkannt sind. Ein Zurückbehaltungsrecht können Sie nur ausüben, soweit Ihre Ansprüche aus dem gleichen Vertragsverhältnis resultieren.

§ 4 Widerrufsrecht des Verbrauchers

Bei Fernabsatzverträgen im Sinne von § 312 b des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB), d. h. insbesondere bei Bestellungen über unseren Onlineauftritt, per Telefon oder per Telefax haben Sie als Verbraucher das Recht, Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. per Brief, Fax oder Email) zu widerrufen.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs.1 und 2 EGBGB.

Der Widerruf ist zu richten an:

Katholische Familienbildungsstätte

Friedrichstraße 26 - 28

65185 Wiesbaden

Telefax: 0611 174-117

E-Mail: [kath.fbs.wiesbaden\(at\)bistum-limburg.de](mailto:kath.fbs.wiesbaden(at)bistum-limburg.de)

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Können Sie die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Sie können die Pflicht zum Wertersatz vermeiden, indem Sie unsere Leistungen vor Ablauf der Widerrufsfrist nicht in Anspruch nehmen.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch hin vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.

§ 5 Vertragsdauer – Kündigung

- (1) Die Vertragsdauer ergibt sich aus dem zwischen uns und Ihnen als Teilnehmer/als Teilnehmerin geschlossenen Vertrag.
- (2) Eine Kündigung während der Vertragsdauer ist nur aus wichtigem Grund möglich.

§ 6 Rücktritt des Teilnehmers – Stornierung

- (1) Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin kann bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn zurücktreten. Der Rücktritt muss uns schriftlich, per E-Mail oder durch Telefax mitgeteilt werden.
- (2) Wir haben als Veranstalter dann Anspruch auf eine angemessene Entschädigung. Diese beträgt 10 % des vereinbarten Teilnahmeentgeltes. Dem Teilnehmer steht der Nachweis frei, dass uns kein oder ein niedrigerer Schaden entstanden ist.
- (3) Bei Nichterscheinen zu Veranstaltungsbeginn wird das volle Teilnahmeentgelt fällig, soweit der Teilnehmer nicht nach Absatz 1 zurückgetreten ist.
- (4) Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt.

§ 7 Rücktritt des Veranstalters – Änderungsvorbehalt -

Kündigung aus wichtigem Grund

- (1) Wir sind berechtigt, aus wichtigem Grund vom Vertrag zurückzutreten, ungeachtet sonstiger Gründe, insbesondere, wenn:
 - für eine Veranstaltung nicht genügend Anmeldungen vorliegen (Nichterreichen einer Mindestteilnehmerzahl)
 - die Veranstaltung aus nicht von uns zu vertretenden Umständen ganz oder teilweise abgesagt werden muss.

In den vorgenannten Fällen werden bereits bezahlte Teilnahmeentgelte für nicht stattfindende bzw. teilweise nicht mehr stattfindende Kurse oder Veranstaltungen vollständig zurückerstattet. Schadensersatzansprüche stehen den Teilnehmern nicht zu.

- (2) Wir behalten uns organisatorische Änderungen vor: es besteht also kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen Dozenten durchgeführt wird. Auch soweit Änderungen nach Ort oder Zeit notwendig werden, behalten wir uns diese vor.
- (3) Die Familienbildungsstätten können einen Vertrag aus wichtigem Grund gemäß § 314 BGB fristlos kündigen. Ein solcher wichtiger Grund kann dabei sein:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen durch lärmendes oder querulatorisches Verhalten;
 - Körper-/Ehrverletzungen gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder sonstigen Beschäftigten der Familienbildungsstätte;

- Diskriminierungen von Personen aus Gründen der Rasse oder der ethischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder der Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität;
- Gravierende oder wiederholte Verstöße gegen die im Aushang bekanntgegebene Hausordnung.

Statt einer solchen Kündigung kann die Familienbildungsstätte einen Teilnehmer/ eine Teilnehmerin auch von einer einzelnen Veranstaltung oder dauerhaft ausschließen; in allen solchen Fällen besteht kein Anspruch auf eine Rückvergütung des Teilnehmerentgelts.

§ 8 Haftung für Schäden

(1) Unsere Haftung für vertragliche Pflichtverletzungen sowie aus Delikt ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Dies gilt nicht bei Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit des Teilnehmers, Ansprüchen wegen der Verletzung von Kardinalpflichten, d. h. von Pflichten, die sich aus der Natur des Vertrages ergeben und bei deren Verletzung die Erreichung des Vertragszwecks gefährdet ist sowie dem Ersatz von Verzugsschäden (§ 286 BGB). Insoweit haften wir für jeden Grad des Verschuldens.

(2) Der vorgenannte Haftungsausschluss gilt ebenfalls für leicht fahrlässige Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.

§ 9 Form von Erklärungen - Teilnahmebescheinigungen

(1) Rechtserhebliche Erklärungen und Anzeigen, die der Teilnehmer gegenüber uns oder einem Dritten abzugeben hat, bedürfen der Schriftform oder einer Übersendung durch Telefax.

(2) Die regelmäßige Teilnahme an einer Veranstaltung kann auf Wunsch gegen eine Aufwandsentschädigung von 3 € bescheinigt werden.

§ 10 Datenschutz

(1) Die Familienbildungsstätte ist eine Einrichtung des Bistums Limburg und unterliegt somit den Vorschriften zur KDO (ANORDNUNG ÜBER DEN KIRCHLICHEN DATENSCHUTZ (KDO) IM BISTUM LIMBURG in der jeweils geltenden Fassung, zuletzt in der Fassung vom 20. Februar 2014, veröffentlicht im Amtsblatt Nr. 03/2014, S. 32 ff., in dem auch spätere Änderungen veröffentlicht werden.

(2) Zum Zweck der Verwaltung setzt die Familienbildungsstätte automatisierte Datenverarbeitung ein; sie erhebt, verarbeitet und nutzt zum Zwecke der Abwicklung von Verträgen insoweit die Daten der Kursteilnehmer/Innen. Sie beachtet dabei die gesetzlichen Vorgaben und insbesondere die Vorschriften der KDO. Die Familienbildungsstätte wird Ihre personenbezogenen Daten nur erheben, verarbeiten oder nutzen, soweit dies für die Abwicklung des Vertragsverhältnisses notwendig ist.

(3) Ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung werden wir Ihre Daten nicht für Zwecke der Werbung oder Markt- und Meinungsforschung nutzen.

§ 11 Urheberrecht

(1) Das Fotografieren, Filmen (auch per Handykamera) und Aufnahmen auf Tonträger sind in unseren Veranstaltungen grundsätzlich nicht gestattet.

(2) Etwaig Ihnen überlassenes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte schriftliche Genehmigung der Familienbildungsstätte nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

§ 12 Minderjährige

Die Katholische Familienbildungsstätte ist den Familien und ihren Kindern in besonderer Weise verpflichtet. Aus der erwünschten gemeinsamen Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern und Jugendlichen am Kursangebot ist jedoch kein darüber hinausgehender Anspruch auf die Übernahme der Aufsichtspflicht über Minderjährige oder eine vertragliche Übernahme einer Kinderbetreuung abzuleiten.

§ 13 Erfüllungsort – Rechtswahl – Gerichtsstand

(1) Soweit sich aus dem Vertrag nichts anderes ergibt, ist Erfüllungsort und Zahlungsort Wiesbaden.

(2) Für diesen Vertrag, diese Geschäftsbedingungen sowie die gesamten Rechtsbeziehungen zwischen uns und dem Teilnehmer/der Teilnehmerin gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

(3) Ausschließlicher Gerichtsstand ist bei Verträgen mit Kaufleuten, juristischen Personen des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtlichen Sondervermögen Limburg an der Lahn.

Limburg, Mai 2014

^[1] Hausordnung i. d. R. durch Aushang im Veranstaltungsort

■ Satz und Layout

Heidi Katting

KATTING, IT-Training & Consulting, Kelkheim

■ Bildernachweis

Seite 6 © DSCF9046 - fotogenchen.com

Seite 9 © Karin & Uwe Annas - Fotolia.com

Seite 13 © epics - Fotolia.com

Seite 17 © nik - Fotolia.com

Seite 18 © Trueffelpix - Fotolia.com

Seite 19 © asierromero - Fotolia.com

Seite 23 © drubig-photo - Fotolia.com

Seite 29 © Johan Larson - Fotolia.com

Seite 32 © Rido - Fotolia.com

Seite 35 © fotoksa - Shotshop.com

Seite 41 © Anna-Mari West - Fotolia.com

■ Herausgeber

Katholische Familienbildungsstätte Wiesbaden

Juli 2015



Katholische
Familienbildungsstätte
Wiesbaden

Friedrichstraße 26-28
65185 Wiesbaden
www.fbs-wiesbaden.de

Telefon 0611 174-117
Telefax 0611 174-103
kath.fbs.wiesbaden@bistum-limburg.de

