

Ernährung

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg
Anmeldung: Tel 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de.

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren

Kursnr 60006
Sa, 28.11., 14-16.30 Uhr,
Gebühr 14 Euro plus Backumlage
Anmeldung bis 16.11.



Schnelle, leckere Rezepte für die Familie mit Kind

Kursnr 60008
Mi, 23.9., 19.30-22 Uhr, Gebühr 11 Euro plus Kochumlage
Kursnr 60009

Mi, 30.9., 9.30-12 Uhr, Gebühr 11 Euro
plus Kochumlage
Anmeldung bis 14.9.



Kochclub

Kursnr 60010
Do, 20.8.-10.12. einmal monatlich,
9.30-12 Uhr, Gebühr: 11 Euro plus Kochumlage
pro Termin.

Köstliche Suppen

Kursnr 60012 Mi, 8.11., 19-21.30 Uhr,
Gebühr: 11 Euro plus Kochumlage
Anmeldung bis 9.11.



Vegetarische Aufstriche süß und salzig selbstgemacht

Kursnr 60014
Mi, 4.11., 9.30-12 Uhr; Gebühr 11 Euro plus Kochumlage
Kursnr 60015 Mi, 16.12., 19.30-22 Uhr,
Gebühr 11 Euro plus Kochumlage
Anmeldung bis 26.10.

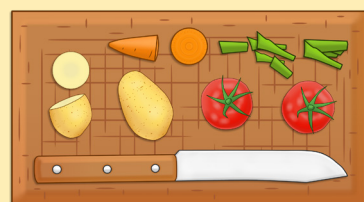


Vegetarisch kochen

Kursnr 60016
Mi, 21.10., 19-21 Uhr,
Gebühr 11 Euro plus Kochumlage
Kursnr 60017 Mi, 28.10., 9-12 Uhr,
Gebühr 11 Euro plus Kochumlage

Gesunde Ernährung - aber wie?

Kursnr 60018
Mi, 11.11., 19.30-11 Uhr, Gebühr 11 Euro
Anmeldung bis 2.11.



**Alle Angebote unterliegen strengen Auflagen, bitte
erkundigen Sie sich vorab im Büro.**

Bewegung und Gesundheit

Selbstständig durch den Alltag

Training für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer für ältere
Menschen
Kursnr 61012 Do, 13.8.-1.10., 8-9 Uhr, Gebühr 56 Euro
Kursnr 61013 Do, 22.10.-17.12., 8-9 Uhr, 63 Euro
Anmeldung: 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de.
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

Entspannung und Kraftschöpfen mit Shiatsu

Kursnr 61024 Fr, 25.9., 14.30-18.30 Uhr, Gebühr 30 Euro
Anmeldung bis 15.9: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Rückenfit - Ein Dauerbrenner

Kursnr 65001
Mo, 10.8.-28.9., 18.30-19.30 Uhr, Gebühr: 56 Euro
Kursnr 65002
Mo, 19.10.-14.12., 18.30-19.30 Uhr, Gebühr: 63 Euro
Anmeldung: Tel 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



Fitnessmix

Kursnr 65003
Mi, 12.8.-30.9., 17.15-18.15 Uhr; Gebühr 63 Euro
Kursnr 65003
Mi, 21.10.-16.12., 17.15-18.15 Uhr; Gebühr 63 Euro
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



Fit 70+ für Frauen

Kursnr 65005 Do, 13.8.-1.10., 10-11 Uhr, Gebühr 56 Euro
Kursnr 65006
Do, 22.10.-17.12., 10-11 Uhr, Gebühr 63 Euro
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



Ballroom-Fitness

Kursnr 65011
Mo, 19.10.-14.12., 17.15-18.15 Uhr, Gebühr 54 Euro
Anmeldung bis 2.11.: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Fitness 60+ für Frauen

Kursnr 65013 Do, 13.8.-1.10., 9-10 Uhr, Gebühr 56 Euro
Kursnr 65014 Do, 22.10.-17.12., 9-10 Uhr, Gebühr 63 Euro
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



Top in Form - Männer 60+

Kursnr 65015 Do, 13.8.-1.10., 11-12 Uhr, Gebühr 56 Euro
Kursnr 65016
Do, 22.10.-17.12., 11-12 Uhr, Gebühr 63 Euro
Anmeldung bis 2.11.: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

Offene Angebote

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Offenes Cafe und Offene Kinderbetreuung

Senioren Frühstück

Senioren Spielenachmittag

Diese beliebten Angebote können derzeit nicht stattfinden,
kommen aber wieder, sobald wir es verantworten können.

Offenes Singen

Di, vierzehntägig, 15.30 bis 16.30 Uhr,
außerhalb der Schulferien, derzeit draußen,
maximal 10 Personen.



English? No Problem

Mittwochs, 15.30 bis 17 Uhr, außerhalb der Schulferien,
derzeit mit Anmeldung, maximal 11 Personen.

Weiterführende Informationen zu
Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus und allen
Kursen finden Sie online unter: www.fbs-rendsburg.de

Lehrwanderung

Pilzwanderung im Hohner Wald

Kursnr 71001 Mi 23.09., 14-16 Uhr, Gebühr 10 Euro
Auf dieser praktischen Lehrwanderung wollen wir die
wichtigsten Pilze in unserer Region kennenlernen. In einer
Übung zur Bestimmung von Pilzen lernen wir
essbare, ungenießbare und giftige Pilze
zu unterscheiden.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, kleiner
Korb, Taschenmesser und wasser/windfeste Kleidung.
Treffpunkt: Im Büro erfragen
Anmeldung: Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Hohner Wald



Weiterführende Informationen zu
Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus und allen
Kursen finden Sie online unter: www.fbs-rendsburg.de

Beratung

Lesen, Schreiben, Rechnen; Formularhilfe Ehrenamtliche; Mehrgenerationenhaus

Verena Hein, verena.hein@kkre.de; 04331/9 45 60 37

wellcome: Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt in Rendsburg und Eckernförde

Gabriele Lüttmer, gabriele.luttmer@kkre.de;
Für Rendsburg: montags 10-12 Uhr, 04331/9 45 60 32
Für Eckernförde: mittwochs 11-13 Uhr, 0171/290 06 01

Müttergenesung/Kurvermittlung

Martina Iken, martina.iken@kkre.de;
Mittwochs 10-12 Uhr, 04331/9 45 60 34

Angebote der Ev. Familienbildungsstätte und des Mehrgenerationenhauses

Eltern-Kind-Gruppen
Mehrgenerationen-Angebote
Gesundheit und Vorsorge
Beratung
Kreativangebote
Treffpunkt Café



Gefördert von:
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Familienbildungsstätte Mehrgenerationenhaus Programm 2. Halbjahr 2020



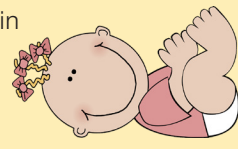
Die Angebote unterliegen der Vorläufigkeit
durch Covid-19. Ob ein Angebot tatsächlich
stattfinden kann und unter welchen
Bedingungen ist von der wechselhaften Lage
staatlicher Verordnungen und gesundheit-
licher Fürsorge abhängig. Bitte informieren
Sie sich vorab, ob eine Veranstaltung statt-
findet und unter welchen Bedingungen.
Weiterführende Informationen zur
Familienbildungsstätte, dem
Mehrgenerationenhaus und allen Kursen
finden Sie online unter:
www.fbs-rendsburg.de
Sie finden uns auch bei Facebook:
www.facebook.com/familienbildungsstaette.rdeck

Ev. Familienbildungsstätte
Rendsburg-Eckernförde
Am Margarethenhof 41 | 24768 Rendsburg
Tel 04331/94560-10
fbs@kkre.de | www.fbs-rendsburg.de

Schwangerschaft, erstes Lebensjahr, Eltern und Kind

Mit DELFI® durchs erste Lebensjahr

Eltern mit Babys ab 2 Monaten können in kleinen Gruppen mit Finger- und Berührungsspielen, Liedern, Techniken zum Handling und unterschiedlichen Materialien zum „Begreifen und Experimentieren“



interessante Erfahrungen machen. Es gibt auch Phasen des Beobachtens mit Einblicken in die Welt der Babys. DELFI® Kurse finden statt in Rendsburg, Hamdorf, Schacht-Audorf, Hanerau-Hademarschen und Nortorf (zurzeit werden Kursleitungen gesucht).
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de

Eltern-Baby-Kurse online

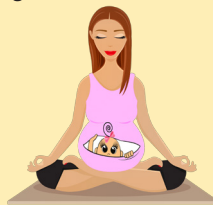
Das DELFI®-Konzept abgewandelt für die Teilnahme von zuhause. Starttermine auf Anfrage, Gebühr 5 Euro pro Stunde. Anmeldungen und Informationen: Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de.

Willkommen - die ersten Wochen mit Baby

Online-Kurs für Eltern mit ihrem Baby bis zur 12. Lebenswoche. Die Gruppe trifft sich einmal die Woche für 60 Minuten vor dem PC, Tablet o.ä. und spricht über die aktuellen Themen, die Mütter von Neugeborenen beschäftigen. Starttermine auf Anfrage. Di, 10.30 Uhr, Gebühr 5 Euro pro Stunde. Anmeldungen und Informationen: Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de.
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Fitness für Schwangere

Kursnr 11008; Do, 13.8.-1.10., 18.30-19.30 Uhr, 64 Euro
Kursnr 11009; Do, 22.10.-10.12., 18.30-19.30 Uhr, 64 Euro
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg



Eltern-Café

Jeden Dienstag o. Mittwoch außerhalb der Schulferien, 10-11.30 Uhr, derzeit draußen, Gebühr: 2 Euro, Anmeldung bei Verena Hein, verena.hein@kkre.de oder 0171-1 93 90 23
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Familienfrühstück

Sa, 22.8., 19.9., 24.10., 21.11., 12.12., 9.30-12 Uhr, Gebühr 2 Euro
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg



Eltern-Kind-Spielgruppe Elsdorf

Kursnr 20005, Do, 13.8.-1.10., 16-17.30 Uhr, Gebühr 48 €
Kursnr 20006 Do, 29.10.-17.12., 16-17.30 Uhr, Gebühr 48 €
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Alte Schule, Bockelweg 9, Elsdorf



Eltern-Kind-Gruppe Büdelsdorf

Kursnr 20010 Mi, 2.9.-1.10., 9-10.30 Uhr, Gebühr 48 Euro
Kursnr 20011 Mi, 21.10.-16.12., 9-10.30 Uhr, Gebühr 54 Euro
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus, Berliner Str. 20, Büdelsdorf



Eltern-Kind-Gruppe Osterrönfeld

Kursnr 20017 Di, 11.8.-29.9., 10-11.30 Uhr, Gebühr 48 Euro
Kursnr 20018 Di, 20.10.-15.12., 10-11.30 Uhr, Gebühr 54 Euro
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: Gemeindehaus Osterrönfeld, Dorfstraße 36



Kinderspielgruppe Kirchenflöhe Osterrönfeld

Kursnr 30001 Mo und Do, 10.8.-1.10., 8.30-11.30 Uhr, Gebühr 192 Euro
Kursnr 30002 Mo und Do, 19.10.-17.12., 8.30-11.30 Uhr, Gebühr 216 Euro
Anmeldung: 04331/945 60 10
Ort: Gemeindehaus Osterrönfeld, Dorfstraße 36



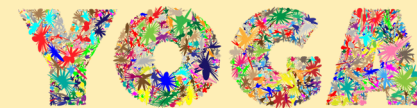
Musikflöhe Rendsburg

Derzeit nur bei gutem Wetter, dann draußen
Kursnr 20102 Di, 11.8.-29.9., 10-10.45 Uhr,
Kursnr 20103 Di, 27.10.-15.12., 10-10.45 Uhr,
Kursnr 20104 Di, 11.8.-29.9., 16-16.45 Uhr,
Kursnr 20105 Di, 27.10.-15.12., 16-16.45 Uhr,
Jeder Kurs Gebühr 44 Euro
Anmeldung: Tel. 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg



Yoga, Meditation & Entspannung für Kids

Für Kinder von 3-5 Jahren. Mehr Ruhe im Alltag dank Yoga, Meditation und Entspannungstechniken für Kinder. Häufig sind diese schon in jungen Jahren vielen Stressfaktoren und Reizüberflutungen ausgesetzt. Dadurch werden sie zunehmend hypermotorisch, unkonzentriert und zappelig, haben Probleme mit der Koordination. Dem soll in diesem Kurs etwas entgegengesetzt werden!



Kursnr 20120 Fr, 14.8.-2.10., 15.45-16.30 Uhr
Kursnr 20121 Fr, 14.8.-2.10., 16.45-17.30 Uhr
Kursnr 20122 Fr, 30.10.-11.12., 15.45-16.30 Uhr
Kursnr 20123 Fr, 30.10.-11.12., 16.45-17.30 Uhr
Anmeldungen: sabine@kurs-gesundheit.de oder unter: 0177/7508038

Der Kurs kostet pro Block und Kind 40 Euro für 5 Termine
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Ferienfreizeit „Bewegte Herbstferien“

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren
Ernährung - Bewegung - Entspannung. Diese drei Bausteine spielen für die gesunde Entwicklung eines Kindes eine bedeutende Rolle und prägen bereits in jungen Jahren spätere Verhaltensweisen wesentlich mit. In unserer Kinderferienwoche steht alles unter dem Zeichen dieser drei Punkte. Gemeinsam mit Ihren Kindern werden wir täglich ein gesundes Frühstück zubereiten, Bewegungsspiele drinnen und draußen spielen, sportliche Aktivitäten ausprobieren, kreativ sein und lernen, wie wir uns im auch schon für Kinder oft sehr stressigen Alltag entspannen können.

Kursnr 40003

Mo-Fr, 12.10.-16.10., jeweils von 8 bis 13 Uhr
Anmeldung unter: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Alle Angebote unterliegen strengen Auflagen, bitte erkundigen Sie sich vorab im Büro.

Kirche, Gesellschaft, Kultur

„Damit im Notfall alles geordnet ist...“

Kursnr 50004 Di, 29.9., 10-12 Uhr, Gebühr 15 Euro maximal 7 Personen, Anmeldung bis 15.9.:
Tel 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Gewaltfreie Kommunikation

Kursnr 50010
Gemeinsames Lesen und Besprechen des Buches von Marshall B. Rosenberg und Fällen aus dem eigenen Leben
Mo, 10.8., 7.9., 10.10., 16.11., 14.12., 14.30-16 Uhr
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kulturgruppe

Kursnr 50020
Di, 11.8.-8.12., 14-tägig, 15-17 Uhr (nicht in den Ferien)
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Heiteres Gedächtnistraining für Senior*innen

Kursnr 50116
Do, 10.9., 24.9., 12.11. und 26.11., 10-11 Uhr
Gebühr: 1 Euro pro Termin
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Heiteres Gedächtnistraining für Männer

Kursnr 50117
Do, 10.9., 24.9., 12.11. und 26.11., 11-12 Uhr
Gebühr: 1 Euro pro Termin
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Fortbildung

Babysitterführerschein für Jugendliche ab 14 Jahren

Kursnr 30020 Sa, 24.10., 9-17 Uhr, Gebühr 35 Euro
Anmeldungen erforderlich bis zum 2. Oktober:
Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Vortrag: „Ich will ja, aber ich kann nicht“

Die Beeinflussung der kindlichen Entwicklung durch frühkindliche Reflexe. In diesem Vortrag stellt die Reflexintegrationstrainerin Michaela Karper einzelne frühkindliche Reflexe mit ihren Auswirkungen vor und zeigt anschaulich Lösungsansätze auf. Denn bleiben frühkindliche Reflexe über das dritte Lebensjahr noch aktiv, sind vermehrt motorische, Konzentrations- und Ausdauerschwierigkeiten zu beobachten. Die Kinder sind hochsensibel, sehr bewegungsunruhig, zuweilen ängstlich und haben oft Schwierigkeiten in der Emotionsregulation
Kursnr 21001 Do, 24.9., 19-21 Uhr,
Gebühr: 25 Euro für Fachpersonal, 12 Euro für Eltern
Verbindliche Anmeldung bis zum 31. August:
04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Informationen

Die Angebote unterliegen der Vorläufigkeit durch Covid-19. Ob ein Angebot tatsächlich stattfinden kann und unter welchen Bedingungen ist von der wechselhaften Lage staatlicher Verordnungen und gesundheitlicher Fürsorge abhängig. Bitte informieren Sie sich vorab, ob eine Veranstaltung stattfindet und unter welchen Bedingungen.

Weiterführende Informationen zur Familienbildungsstätte, dem Mehrgenerationenhaus und allen Kursen finden Sie online unter:
www.fbs-rendsburg.de

Für Menschen in schwierigen finanziellen Lagen auch und gerade in Zeiten von Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit durch Corona bietet der Förderverein der Familienbildungsstätte Unterstützung an. Bitte erkundigen Sie sich schon bei der Anmeldung im Büro nach Ihren Möglichkeiten!