

Neu: mit ZeKiD-
Programm

Eltern-Kind-Gruppen
Mehrgenerationenangebote
Gesundheit und Vorsorge
Beratungsangebote
FBSmobil
Kreativ
Treffpunkt Café

Gefördert vom:



Mehr
Generationen
Haus
Rendsburg

Familienbildungsstätte Mehrgenerationenhaus Programm 2. Halbjahr 2016



Evangelische
Familienbildungsstätte
Rendsburg-Eckernförde

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen im neuen Programmheft der Familienbildungsstätte und des Mehrgenerationenhauses Rendsburg.

Diesmal ist nicht nur das Titelbild neu: Zum ersten Mal stellen wir zusammen mit den Angeboten der Familienbildungsstätte in diesem Heft auch unser Programm des Zentrums für Kirchliche Dienste (ZeKiD) vor! Wir freuen uns, Ihnen damit alle Angebote des ZeKiDs in einem Heft vorstellen zu können!

Hier ein paar Hinweise auf neue Angebote:

Wir freuen uns sehr, wieder ein „Offenes Singen“ anbieten zu können. Jede/-r, der/die Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen mit Martina Jochims ein Lied anzustimmen. Gerade frisch angelaufen ist der Kurs „Handy, Tablet und Co.- alle Antworten, die ich brauche“ mit Gerd Katzer. Durch unsere neue Kooperation mit dem motion-center bieten wir zudem „Rollatoren im Alltag – Tipps und Tricks für den richtigen Umgang“ erstmalig an.

Nicht nur im Hinblick auf die vielen Flüchtlinge ist das Thema „Trauma – Wie gehe ich damit um?“ wichtig. Traumatische Erfahrungen können Menschen überfordern. Daher ist im pädagogischen Alltag viel Sensibilität erforderlich. Die Lerntherapeutin Gabriele Boysen-Borchert beantwortet Ihre Fragen und kann Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen.

Bunt und vielfältig – so ist für jede/-n etwas dabei – wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichem Gruß



Frauke Kondritz

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte Rendsburg-Eckernförde
und des Mehrgenerationenhauses Rendsburg

Lasst uns immer in den großen Traum des Lebens kleine bunte Träume weben. Jean Paul

Informationen und Anmeldung	6
Mehrgenerationenhaus Rendsburg	
Offenes Café	9
Offene Kinderbetreuung	10
Offenes Singen – nach Herzenslust!	10
Senioren-Spielenachmittag	11
Schwangerschaft und 1. Lebensjahr	
Mit DELFI® durch das erste Lebensjahr	12
Babymassage - Eine zärtliche Zuwendung für Ihr Baby	13
Babymassage für Väter	14
Eins, zwei,...Brei: Von der Milch zum ersten Löffel	15
Windelfrei - sauber bleiben, statt sauber werden	15
Kangatraining	17
Angebote für Eltern und Kind	
Das Eltern-Café	18
Väter-Café	19
Familienfrühstück	19
Eltern-Kind-Gruppen	20
Musikgarten	23
Musikflöhe	24
Kinderspielgruppen	25
Nähkurs	27
Wie Erziehung entspannter gelingen kann...	28
Familien-Mitmach-Konzert	29
Babysitterführerschein	30
Nähkurs in den Herbstferien	30
Kinderkleider- und Spielzeugmarkt - im Hohen Arsenal	31
Kirche, Gesellschaft und Kultur	
English? - no problem!	32
Aufräumkurse	32
Kulturgruppe	33
Lesung im Café	34
Adventsfeier im MGH-Café	34
Dekoration für die Adventszeit – Kränze und Gestecke	35
Verschenkenbasare	35
Gewaltfreie Kommunikation	37
Leben in fremden Kulturen	38
Literatur-Bistro	39

Inhalt

Musik-Café	40
Wir werden Großeltern!?!	41
Gesundheit und Vorsorge	
Rollatoren im Alltag – Tipps für den richtigen Umgang	42
Rollatoren im Alltag II – Sicherheitsprüfung/ Vorstellung der verschiedenen Rollatoren und Hilfsmittel	42
Fit bleiben mit dem Rollator	43
Heiteres Gedächtnistraining für Senior_innen	44
Handy, Tablet und Co.	45
Frieden in der Familie	45
Tiere als Wegbegleiter	46
Trauma: Wie gehe ich damit um?	47
Resilienz: die Widerstandskraft der Seele	47
Durch Achtsamkeit zur Resilienz - das Praxisseminar	48
Was man alles aus Kürbis zaubern kann	49
Vegetarische Brotaufstriche selbstgemacht	49
Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren	50
Hunde-, Katzen-, Pferdeleckerlies selbstgemacht	50
Kochclub ab 50 Vegetarisch Kochen	51
Spaß und Freude an der Bewegung für Ältere	52
Feldenkrais®	52
Aktive Entspannung	53
Wirbelsäulengymnastik	54
Feldenkrais® im Sitzen	55
Entspannung und Kraftschöpfen mit Shiatsu	56
Ballroom-Fitness	56
Fitness 60+	57
Top in Form – ein Bewegungsangebot für Männer Ü60	57
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen	58
Abnehmen mit Spaß	59
Faszientraining	59
Kreativ	
Patchwork, Quilten und Nähen	60
Meditatives Malen	61
Biographisches Schreiben: ein Schnupperkurs	62
Fortbildung	
SIS - Seniorpartner in School	63
Beratung	
Gruppe für Frauen in Trennungssituationen	64

wellcome	65
Müttergenesung Kurvermittlung	65
Kinderbetreuung durch Senior_innen	66
FBSmobil	66
Advent, Advent...	67
FBS ZeKiD	
Unser Team	71
Unsere Kursleitungen	72
Fördervereine	77
Partner des Mehrgenerationenhauses	81
Wegbeschreibung	82

Leitbild

Leben gestalten – beweglich bleiben – himmelwärts hoffen – miteinander unterwegs!

Wir sind die Familienbildungsstätte im Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde. Wir wissen uns getragen von Gottes Liebe. Das christliche Menschenbild ist uns Zusage und Auftrag zugleich.

Wir bieten einen Ort:

- an dem sich Menschen offen und wertschätzend begegnen;
- an dem wir voneinander lernen;
- für Austausch und Beratung;
- an dem sie Trost und Begleitung erfahren;
- an dem Menschen die Freude am Leben teilen.

Mit anderen Organisationen in Kirche und Gesellschaft setzen wir uns in Gesprächen mit der Politik für Familien ein.

So verstehen wir unsere Familienbildungsstätte:
Als einen Ort, wo Menschen aller Generationen sich offen und engagiert begegnen und Verantwortung für einander leben.

Wir freuen uns auf ein herzliches Miteinander!

Informationen und Anmeldung

Auskunft und Beratung:

Ev. Familienbildungsstätte Rendsburg-Eckernförde
Mehrgenerationenhaus Rendsburg
im Zentrum für Kirchliche Dienste
Am Margarethenhof 41
24768 Rendsburg
Tel. 04331/9 45 60 10 oder Fax 04331/9 45 60-19
E-Mail fbs@kkre.de
www.fbs-rendsbuurg.de und www.mgh-rendsbuurg.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag 17:00 bis 19:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Petra Grützmann, E-Mail petra.gruetzmann@kkre.de
Susanne Funck, E-Mail susanne.funck@kkre.de
Tel. 04331/9 45 60 10

Leiterin:

Frauke Kondritz
Tel. 04331/9 45 60 30
E-Mail frauke.kondritz@kkre.de



So melden Sie sich an

Das Kursprogramm ist ein Angebot. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, melden Sie sich bitte rechtzeitig verbindlich an. Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder online anmelden. Bitte notieren Sie sich Ihren Kursbeginn. Wir schicken keine Benachrichtigung. Der erste Kurstag gilt nicht als Probestunde.

Gebühren

Wir ziehen die Kursgebühr per Lastschrift ein. Dafür benötigen wir von Ihnen ein ausgefülltes und unterschriebenes Lastschriftformular. Wir informieren Sie fristgerecht über den Termin des Einzugs der Gebühr. In Ausnahmefällen sind Barzahlungen mit unserem Büro zu vereinbaren. Die Gebühr für Vortragsveranstaltungen ist am Kurstag bar zu entrichten. Die Kursgebühr kann bis eine Woche vor Kursbeginn von Ihnen überwiesen werden. Bitte geben Sie als Verwendungszweck die Kursnummer und 523010 an. Unsere Bankverbindung ist: Evangelische Bank – IBAN: DE 89 5206 0410 0806 4041 20

Ermäßigung

Bildungs- und Teilhabegutscheine können Sie bei uns einlösen. In besonderen Härtefällen (Arbeitslosigkeit o.ä.) kann eine Gebühr ermäßigt werden. Bitte sprechen Sie uns vor Kursbeginn an. Der Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit bietet zudem die Möglichkeit an, einen Teil der Gebühr erstattet zu bekommen. Der Antrag muss begründet werden. Den Antrag erhalten Sie im Büro. Bitte erkundigen Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse, ob ein Teil der Kursgebühr erstattet wird.

Abmeldung

Abmeldungen erbitten wir schriftlich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an unser Büro. Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung muss die volle Kursgebühr bezahlt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Rückerstattung

Bei zu geringer Teilnehmer_innenzahl behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Die bereits gezahlte Kursgebühr wird von uns erstattet.

Schlecht-Wetter-Regelung

Eine Haftung für den Ausfall eines Kurstermins wegen schlechter Witterungsverhältnisse kann nicht übernommen werden.

Spenden

Sie können die Arbeit der FBS Rendsburg-Eckernförde und des MGH mit einer Spende unterstützen.

Wir möchten in den Außenanlagen für unsere Kleinsten ein Spielgerät anschaffen.

Alle Spender werden zur Einweihung eingeladen.

Bitte geben Sie immer an:

Verwendungszweck: 46100/523010 – Spielgeräte

IBAN DE89 5206 0410 0806 4041 20

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Mehrgenerationenhaus Rendsburg: Offenes Café



Das Mehrgenerationenhaus Rendsburg bietet ein Offenes Café an. Jeder ist herzlich eingeladen zu kommen, zum Reden und Klönen, zum Schauen, Kaffee/Teetrinken und Kuchen essen. Wer Lust hat, kann mit anderen Gesellschaftsspiele spielen, Handarbeiten oder lesen! Oder haben Sie Ideen für gemeinsame Ausflüge?



Mehr
Generationen
Haus
Rendsburg

**Öffnungszeiten: Dienstag und Mittwoch:
14:30 bis 17:00 Uhr (Außer in den
Schulferien und am 4. Oktober)**

Dazu bieten wir eine offene Kinderbetreuung an!

Eintritt und Kinderbetreuung frei. Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Kuchen gegen eine Spende.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V0010	Di	06.09.	13.12.	14.30-17.00 Uhr	Kaffee/ Kuchen gegen eine Spende



Offene Kinderbetreuung

Jeden Dienstag und Mittwoch Nachmittag von 14:30 bis 17:00 Uhr (außer in den Schulferien und am 4. Oktober) betreuen und fördern kreative Fachkräfte Ihre Kinder.

Spenden sind herzlich willkommen.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V0011	Di	06.09.	13.12.	14.30-17.00 Uhr	keine

Offenes Singen – nach Herzenslust!

Wer gerne singt ist herzlich eingeladen zum Singen mit Martina! In fröhlicher Runde werden Volkslieder, Schlager, Gospels, und viele weitere Hits aus vielen Musikrichtungen gesungen. Martina Jochims hält viele Lieder vor und begleitet mit ihrer Gitarre. Wünsche können gerne mitgebracht und jederzeit vorgeschlagen werden.

In der Pause gibt es Kaffee, Tee, Kuchen und einen netten Klönschnack.

Dienstags, vierzehntägig von 15:30 bis 17 Uhr.

Leitung: Martina Jochims

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V0012	Di	06.09.	13.12.	15.30-17.00 Uhr	Kaffee/ Kuchen gegen eine Spende

Senioren-Spielenachmittag

Alle Freunde von Gesellschaftsspielen sind hier genau richtig! Jeden Montag Nachmittag (außer in den Schulferien und am 4. Oktober) wird in fröhlicher Runde gespielt. In einer Kaffeepause ist Zeit für einen Klönschnack.

Leitung: Magdalena Skuza

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V0014	Mo	05.09.	19.12.	14.00-17.00 Uhr	keine



Mit DELFI® durch das erste Lebensjahr

Babys ab der sechsten Lebenswoche können mit ihren Eltern das gesamte spannende erste Lebensjahr über an DELFI®-Kursen mit Babys ähnlichen Alters teilnehmen. In einer Gruppe von max. acht Müttern/Vätern erhalten Sie als Eltern viele unterschiedliche Anregungen, um die Entwicklung Ihres Kindes spielerisch zu begleiten, zum Beispiel durch Bewegungsanregungen, Handlingtechniken, Finger- und Berührungsspiele, Lieder sowie interessante Materialien zum "Begreifen" und Experimentieren. Die Babys genießen es, ohne Kleidung in einem wohlig warmen Raum ihre Umgebung zu entdecken.



Gleichzeitig gewinnen Sie als Eltern Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby. Gespräche über Entwicklung, Ernährung und praktische Tipps geben Ihnen eine zusätzliche Orientierung. Babys mit Einschränkungen sind willkommen.

Die Kurse werden von Montag bis Freitag, vormittags und nach Bedarf nachmittags angeboten.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Gebühr: pro Termin 8 Euro – Die Kursgebühren werden quartalsweise abgerechnet.

Gerne können auch Zuschüsse für Kurse beim Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit beantragt werden.

Bitte erkundigen Sie sich hierfür im Büro.

Leitung: das DELFI®-Leiterinnen-Team: Angelika Wichert, Melanie Borrmann, Sylvia Gerdes, Antje Goldmann, Walburga Schikorra, Stephanie Schneider, Svenja Übernickel

Die DELFI®-Kurse finden statt in Rendsburg, Hamdorf, Schacht-Audorf, Hohenwestedt, Schilksee und Nortorf.



Babymassage - Eine zärtliche Zuwendung für Ihr Baby

Durch Massage kommen Sie mit Ihrem Baby in innigen Kontakt, vermitteln ihm liebevolle Berührung und Respekt und fördern eine intensive Bindung. Über die Haut, das größte Sinnesorgan, geben Sie dem Baby wichtige Impulse für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung:

Die Körperfunktionen werden stimuliert (Blähungen und Koliken können gelindert werden), Körperbewusstsein gefördert, Vertrauen und Wohlgefühl entstehen. Die Massage kann zum

Schwangerschaft und 1. Lebensjahr

lebenslangen, wertvollen Kommunikationsmittel und Ruhepol im täglichen Ablauf werden. Die Gebühr beträgt 50 Euro bei 5 Kurstagen.

Bitte melden Sie sich bei Interesse im Büro an.

Tel. 04331/9 45 60 10

Bei genügender Teilnehmerzahl wird ein Termin bekannt gegeben.

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V10101	Fr	01.01.	31.12.		keine

Babymassage für Väter

Zeit für Väter und ihre Babys!

Eine wunderbare Gelegenheit für einen intensiven Kontakt zwischen Vater und Kind. Die Gebühr beträgt 50 Euro bei 5 Kurstagen.

Bitte melden Sie sich bei Interesse im Büro an.

Tel. 04331/9 45 60 10

Bei genügender Teilnehmerzahl wird ein Termin bekannt gegeben.

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Info: Der Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit gibt auf Anfrage im Büro einen Zuschuss zur Gebühr!

Eins, zwei, ... Brei: Von der Milch zum ersten Löffel



Was kann mein Baby wann essen? Vom ersten Brei bis zum Familientisch – fertig gekauft oder selbst zubereitet? In diesem Kurs lernen Sie, wie gesunde und altersgerechte Babykost entsteht. Die Kursteilnehmer_innen bereiten gemeinsam vom ersten Brei bis zum Familienessen die Babynahrung zu, die auch mit nach Hause genommen werden kann. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Anmeldung unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Gebühr: 24 Euro plus Kochumlage bei 3 Kurstagen

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V11001	Mi	14.09.	05.10.	09.00-11.30 Uhr	24 Euro

Windelfrei – sauber bleiben, statt sauber werden

Babys sind von Anfang an in der Lage, ihre Bedürfnisse zu äußern: z.B. bei Hunger, Müdigkeit oder dem Wunsch nach Nähe. Wir dürfen wieder lernen, die Sprache der Säuglinge zu verstehen. Denn das ist "Windelfrei", ein Sensibilisieren auf die Signale des Babys. Es geht um die Freude und den Spaß, zu sehen wie sich das Baby schon mitteilen kann. Und das ganz stressfrei. Es geht nicht um Perfektion. "Windelfrei" hat nichts mit Sauberkeitserziehung und Töpfchen-Training zu tun.

"Windelfrei" ist kommunikativ, bindungsfördernd, hautfreundlich und fördert die Körperwahrnehmung. Es ist alltagstauglich und umweltfreundlich.

Die Hebamme und Windelfrei-Coach Christina Altmann bringt an diesem Abend nahe:

1. Theoretischer Teil:

- Windelfrei - Warum? - Vorteile und Nebeneffekte der Windelfrei-Praxis
- Windeln - Historie - Windeln im Vergleich, Studienlage zu Windelfrei

2. Praktischer Teil - interaktiver Vortrag

- "Praxis des Abhaltens"
- Zeitpunkte des windelfrei-Beginns
- Wie funktioniert windelfrei in der Praxis? Und nachts?
- Stillen und windelfrei?
- Fehlerquellen

3. Demonstration von Hilfsmitteln und Beantwortung von Fragen

Verbindliche Anmeldung bis zum 29. September unter:

04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Gebühr: 25 Euro/Für Paare 40 Euro

Leitung: Christina Altmann, Hebamme, "Windelfrei"- Coach

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V11004	Mo	10.10.	10.10.	19.30-21.00 Uhr	25 Euro



Kangatraining

Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Dieses weit verbreitete Fitnessstraining ist genau auf die Bedürfnisse frischgebackener Mütter und ihrer Kinder abgestimmt. Die Mama wird sicher und effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit der Mama im Tuch oder in der Trage und genießt die Nähe.

Beim Kangatraining werden Muskelgruppen, die während der Schwangerschaft, Entbindung und im Alltag mit dem Baby geschwächt wurden oder werden, gestärkt. Gleichzeitig wird der Beckenboden geschont, die tiefliegende Bauchmuskulatur gefestigt und die Herz-Kreislauf-Ausdauer verbessert.

Ich und meine Tochter Line freuen uns darauf, gemeinsam mit dir/euch fit zu werden. Let's Kanga mit Kathrin und Line!

Weitere Termine und Informationen unter www.Kangatraining.de, kathrin-lotta@kangatraining.de oder unter Tel. 0177/8 76 11 01

Leitung: Kathrin Petzold

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V12005	Mo	05.09.	30.09.	09.00-10.00 Uhr	40 Euro
V12006	Mo	31.10.	19.12.	09.00-10.00 Uhr	80 Euro

Das Eltern-Café

Eltern sein lernt man nicht über Nacht. Darum ist es kein Wunder, dass rund um Erziehung, Kindergesundheit und die eigene Elternrolle Fragen und Probleme auftreten.

Bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee lernen Sie andere Eltern kennen und kommen mit ihnen ins Gespräch. Dabei können Sie Erfahrungen aus Ihrem familiären Alltag und dem Zusammenleben mit Ihren Kindern austauschen und neue Anregungen mit nach Hause nehmen. Bei gezielten Fragen steht Ihnen eine kompetente Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Sie sind herzlich eingeladen!

Datum: Jeden Dienstag (außer in den Schulferien) und nicht am 27. September!

Leitung: Sünje Inken Borghardt, Trageberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20000	Di	06.09.	06.12.	09.30-11.30 Uhr	für das Frühstück

Väter-Café

Ich möchte euch zu einem gemütlichen Frühstück mit euren Kindern, zu Freude & Spaß, spielen & basteln oder einfach zum Schnacken einladen. Alles geht - nichts muss! Eure Zufriedenheit ist mir wichtig. Gestaltet mit mir die Stunden in "eurem" Väter-Café! Ein Austausch unter uns Männern hilft uns vielleicht, die neue Rolle als Familienvater besser zu verstehen.

Datum: 15. Oktober und 3. Dezember

Leitung: Uwe Niels Schütt, Beziehungs-Coach

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Gebühr: Frühstück/Bastelmaterial 1-2 Euro

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20001	Sa	15.10.	03.12.	09.30-11.30 Uhr	für Frühstück/ Bastelmaterial 1 bis 2 Euro

Familienfrühstück

Das Elternfrühstück und das Väter-Café veranstalten am Samstag gemeinsam ein Familienfrühstück.

Anmeldung unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Gebühr für Frühstück und Bastelmaterial variiert zwischen ein und zwei Euro.

Datum: 24. September und 26. November

Leitung: Uwe Niels Schütt, Beziehungs-Coach

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20002	Sa	24.09.	26.11.	09.30-12.00 Uhr	für das Frühstück



Eltern-Kind-Gruppe Büdelsdorf

Eingeladen sind Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren: Erfahrungsaustausch, Informationen und Anregungen für die Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung der Kinder in Form von Lieder-, Finger- und Bewegungsspielen und das Ausprobieren von Materialien bilden die Grundlage für unsere Treffen - Spaß und Freude am gemeinsamen Tun!

Bitte melden Sie sich und Ihr Kind gerne auch schon frühzeitig an.

Anmeldung bei der Kursleitung Frau Nielsen unter
Tel. 04331/3 71 58

Leitung: Angelika Nielsen

Ort: Büdelsdorf Gemeindehaus, Moorweg 22

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20007	Di	06.09.	11.10.	09.30-11.00 Uhr	33 Euro
V20008	Di	01.11.	20.12.	09.30-11.00 Uhr	42 Euro

Info: Der Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit gibt auf Anfrage im Büro einen Zuschuss zur Gebühr!

Eltern-Kind-Gruppe Büdelsdorf (Mini-Club)

für 1 bis 4 jährige Kinder

Wir spielen, singen, basteln, machen Ausflüge, frühstücken gemeinsam, feiern unser Jahreszeitenfest und lernen die Welt mit unseren neuen Spielkollegen kennen. Für die Eltern ein guter Zeitpunkt um sich auszutauschen, für Tipps und Anregungen für den Familienalltag.

Bitte melden Sie sich bei Kirsten Schauer
Tel. 04331/3 82 71 an.

Leitung: Kirsten Schauer, Musikgartenpädagogin

Ort: Büdelsdorf, Kreuzkirche, Kirchenstr. 14

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20010	Di	06.09.	11.10.	09.30-11.00 Uhr	28,50 Euro
V20011	Di	01.11.	13.12.	09.30-11.00 Uhr	37,50 Euro

Krabbelgruppe Hamdorf

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinder wollen die Welt entdecken, dabei können wir ihnen helfen. Beim gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen klappt es mit Sicherheit. Wir treffen uns jeden Mittwoch im Gemeindehaus "uns Huus bi de Kark".

Anmeldungen unter Tel. 04331/9 45 60 10

Leitung: Nadine Ode

Ort: Gemeindehaus "Uns Huus bi de Kark", Dorfstr. 15a, Hamdorf

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20015	Mi	07.09.	12.10.	09.30-11.00 Uhr	27 Euro
V20016	Mi	02.11.	14.12.	09.30-11.00 Uhr	31,50 Euro



Eltern-Kind-Gruppe

Kleine Entdecker – die kreative Spielgruppe

Die Kinder dürfen sich mit Hilfe der Eltern in den unterschiedlichsten Bastel-, Gestaltungs- und Naturmaterialien ausprobieren, wie Fingeralfarben, Salzteig, Blätter u.v.m. Es können kleine Kunstwerke erschaffen werden. Die vielfältigen Sinneseindrücke, die während des Gestaltens über das Sehen, Fühlen und Anfassen gesammelt werden, wirken sich sehr positiv auf die Entwicklung der Kinder aus. Ein Garten lädt zum Entdecken der Natur und ausgiebigem Spielen ein. Anmeldungen unter Tel. 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Leitung: Anja Dammann

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V20018	Do	08.09.	13.10.	09.00-10.30 Uhr	27 Euro
V20019	Do	03.11.	15.12.	09.00-10.30 Uhr	31,50 Euro



Musikgarten

für 1 ½ - 4 jährige Kinder

GEMEINSAM MUSIZIEREN - aktiv musizieren - sich zur Musik bewegen, Musik erleben, Instrumente spielen, Musik hören, Aktivitäten, die kleinen Kindern Freude machen sind Inhalt dieses Kurses.

Jahreszeitenfeste werden erlebt.

Damit der Erwachsene und das "Musikgartenkind" gemeinsam diese Stunden verbringen und genießen können, bitten wir darum kleinere Geschwisterkinder nicht mitzubringen.

Bitte melden Sie sich direkt bei Frau Schauer an unter Tel. 04331/3 82 71

Leitung: Kirsten Schauer, Musikgartenpädagogin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V22001	Di	06.09.	11.10.	16.15-17.00 Uhr	24 Euro
V22002	Di	01.11.	13.12.	16.15-17.00 Uhr	33,60 Euro

Musikgarten in Büdelsdorf

für 1 ½ - 4 jährige Kinder

GEMEINSAM MUSIZIEREN - aktiv musizieren - sich zur Musik bewegen, Musik erleben, Instrumente spielen, Musik hören, Aktivitäten, die kleinen Kindern Freude machen sind Inhalt dieses Kurses.

Jahreszeitenfeste werden erlebt.

Damit der Erwachsene und das „Musikgartenkind“ gemeinsam diese Stunden verbringen und genießen können, bitten wir darum kleinere Geschwisterkinder nicht mitzubringen.

Bitte melden Sie sich direkt bei Frau Schauer an unter Tel. 04331/3 82 71

Leitung: Kirsten Schauer, Musikgartenpädagogin

Ort: Gemeindehaus, Kirchenstraße 14, Büdelsdorf

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V22006	Mi	07.09.	12.10.	10.00-10.45 Uhr	24 Euro
V22007	Mi	02.11.	14.12.	10.00-10.45 Uhr	33,60 Euro
V22008	Do	08.09.	13.10.	15.30-16.15 Uhr	24 Euro
V22009	Do	03.11.	15.12.	15.30-16.15 Uhr	33,60 Euro

Musikflöhe

Angebot für die Kleinsten ab 1,5 Jahren und ihre Eltern und Großeltern.

Gemeinsam lernen wir lustige Lieder kennen! Hier darf gesungen, getanzt, gehüpft und geklatscht werden. Die Kinder dürfen viele Lieder mit Instrumenten begleiten, welche gut von kleinen Händen gehalten werden können. Neben Finger- und Kniereiterspielen werden auch Lieder gesungen, die der Entspannung dienen und dem Bedürfnis des Kindes nach Geborgenheit gerecht werden.

Anmeldungen unter

Tel. 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Anja Dammann

Ort: Familienzentrum Nobiskrug, Nobiskrüger Allee 116,
Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V22015	Mo	12.09.	10.10.	10.00-10.45 Uhr	19,20 Euro
V22016	Mo	07.11.	12.12.	10.00-10.45 Uhr	28,80 Euro



Kinderspielgruppe

für Kinder ab 2 Jahre

Diese Gruppe bietet Kindern die Möglichkeit, erste Schritte ohne Eltern zu üben.

Gemeinsam spielen, basteln, singen, draußen toben und das Miteinander erleben. Diese Gruppe ist die ideale Vorbereitung auf den Kindergarten. Der Kurs findet am Montag und Freitag statt, außer in den Ferien. Anmeldung erforderlich unter 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Anja Dammann und Eva Szysz

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30001	Mo	05.09.	14.10.	08.30-11.30 Uhr	105 Euro
V30002	Mo	31.10.	19.12.	08.30-11.30 Uhr	141 Euro

Kinderspielgruppe

für Kinder ab 2 Jahren

In der Spielgruppe treffen sich Kinder ab ca. 2 Jahren, um miteinander zu spielen, um neue Erfahrungen zu sammeln mit Materialien, mit Finger-, Bewegungs- und Stille-Spielen, Tänzchen, Liedern und Geschichten, im Umgang miteinander, mit Regeln und Ritualen: "Gemeinsam" macht Spaß!

Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt.

Bitte melden Sie sich bei der Kursleitung Frau Nielsen an unter Tel. 04331/3 71 58

Leitung: Angelika Nielsen

Ort: Gemeindehaus, Moorweg 22, Büdelsdorf

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30005	Mo	05.09.	12.10.	08.30-11.30 Uhr	105 Euro
V30006	Mo	31.10.	21.12.	08.30-11.30 Uhr	150 Euro

Kinderspielgruppe Büdelsdorf

Für Kinder von ca. 2 bis 4 Jahren

Diese Gruppe bietet Kindern an drei Tagen die Woche die Möglichkeit, erste Schritte ohne Eltern zu üben. Gemeinsam spielen, basteln, singen und das Miteinander erleben.

Der Kurs ist an folgenden Wochentagen: Montag, Mittwoch und Donnerstag (man kann sich keine einzelnen Tage aussuchen).

Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei Martina Fischer an Tel. 04331/4 38 09 65

Leitung: Martina Fischer, Erzieherin

Ort: Büdelsdorf, Berliner Str. 20

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30008	Mo	12.09.	13.10.	09.00-12.00 Uhr	126 Euro
V30009	Mo	31.10.	22.12.	09.00-12.00 Uhr	216 Euro

Kinderspielgruppe Alt Duvenstedt

In der Spielgruppe treffen sich Kinder, um ohne Begleitperson miteinander zu spielen, neue Erfahrungen zu sammeln mit Materialien, mit Finger-Spielen, Tänzchen, Liedern und Geschichten, im Umgang miteinander, mit Regeln und Ritualen. Es gibt Möglichkeiten für gemeinsame Erlebnisse mit Bewegung, aber auch Angebote zum gemeinsamen Ruhig- und Stillwerden: "Gemeinsam" macht Spaß!

Diese Gruppe findet an zwei Tagen pro Woche statt. Anmeldung erforderlich unter 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Karin Hein, Gruppenleiterin

Ort: Gemeindehaus Alt Duvenstedt, Dorfstr. 12

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30010	Mo	05.09.	12.10.	09.00-12.00 Uhr	99 Euro
V30011	Mo	31.10.	21.12.	09.00-12.00 Uhr	144 Euro



Nähkurs

für Mütter in spe, Mutter und Kind sowie Großmütter

In diesem Kurs können Mütter und Großmütter mit Hilfe kleine Geschenke für den Alltag nähen. Genäht werden können unter

Angebote für Eltern und Kind

anderem Accessoires fürs Baby: Mini-Lieblingsbüxe und Mütze, Puck-Sack, Kuschelrolle, Lätzchen, Mond- und Reisekissen, Babyball, Nilpferdkissen, Schnuller-Anhänger, Multibag und viele andere schöne Dinge für Ihr Baby. Auch Kleinigkeiten für die Weihnachtszeit können gefertigt werden. Bitte melden Sie an, wenn Kinderbetreuung gewünscht wird. Info zu Material etc. bei der Kursleiterin Heike Hamann unter: 04332/3 44. Anmeldung erforderlich unter 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Heike Hamann

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30015	Sa	12.11.	12.11.	09.00-12.00 Uhr	6 Euro
V30016	Di	08.11.	08.11.	14.00-17.00 Uhr	6 Euro



Wie Erziehung entspannter gelingen kann...

nach Wilfried Brüning: "Wege aus der Brüllfalle" - Filmabend

Wir haben unsere Kinder doch so lieb. Manchmal bringen sie uns allerdings an unsere Grenzen.

Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind nach einer fünfmaligen Bitte noch immer nicht reagieren will?

Wie erreiche ich mein Kind?

Wie vermeide ich es, in die Brüllfalle zu tappen?

Diese und andere Fragen werden diskutiert. "Wege aus der Brüllfalle", der Film von Eltern für Eltern, kann gemeinsam angesehen werden. Anmeldung erforderlich unter 04331/ 9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Uwe Niels Schütt, Beziehungs-Coach, Sylvia Gerdes, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30017	Do	06.10.	06.10.	19.30-21.30 Uhr	4 Euro

Familien-Mitmach-Konzert

Was ist los im Advent?

Ein Familien-Mit-Mach-Konzert für die ganze Familie mit Stefan Schauer

"Was ist los im Advent?" erzählt von all den Besonderheiten dieser schönen, fröhlichen und besinnlichen Zeit und bringt deren Glanz direkt in die faszinierten Kinderherzen.

Die Kinder werden durch ein buntes Programm geführt und zum Zuhören und Mitmachen eingeladen. Hierdurch werden sie selbst Teil einer mitreißenden Erzählung über die Weihnachtszeit. Lieder wie "Heute bleib ich wach" oder "Engel sind bei uns" werden gemeinsam gesungen und steigern das Bewusstsein und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Die Geschichte wird märchenhaft erzählt von der Autorin Mira Roggenbach.

Dieses Konzert läutet die Adventszeit ein. Lieder für die ganze Familie zum Zuhören und Mitsingen. Ein Nachmittag voller Überraschungen!



Angebote für Eltern und Kind

Einlass ab 14:30 Uhr; Beginn: 15:00 Uhr – Dauer etwa 1 Stunde

Gebühr: 5 Euro pro Kind/8 Euro Kind plus Begleitperson/10 Euro pro Familie mit bis zu 3 Kindern

Leitung: Stefan Schauer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30020	Fr	25.11.	25.11.	14.30-16.00 Uhr	10 Euro

Babysitterführerschein

für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten ist eine willkommene Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern. Ein/e gute/r Babysitter/in ist geschult und vermittelt den Eltern dadurch Sicherheit und kennt sich mit folgenden Themen aus:

Was gehört zu den Aufgaben als Babysitter/in? Was können und erwarten Kinder im Säuglings-, Kleinkind- und Schulalter? Wie kann ich mit diesem Wissen das Kind versorgen, mit ihm spielen und auf seine Eigenarten eingehen? Was mache ich, wenn sich ein Kind verletzt? Mädchen und Jungen sind herzlich willkommen. Am Ende des Kurses gibt es eine Bescheinigung. Anmeldungen unter Tel. 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Datum: Freitag, 23. September 15:00 bis 19:00 Uhr und Samstag, 24. September 10:00 bis 16:00 Uhr

Leitung: Lena Meyer, Erzieherin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30021	Fr	23.09.	24.09.	15.00-19.00 Uhr	30 Euro

Nähkurs in den Herbstferien

für Kinder ab 10 Jahren

Der Einstieg in die kreative Nähwelt! Die Kinder können hier

ihre ersten kreativen Taschenmodelle nähen. Aus alt mach neu - z.B. aus alten Jeanshosen, alten Blusen. Es können Loops, Loopuzen, Kuschedecken oder -kissen gefertigt werden. Für die Weihnachtszeit können kleine Geschenke, Schmusetiere etc. genäht werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte einen Snack und etwas zu trinken mitbringen. Auch Anmeldungen für einzelne Tage sind möglich.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin Tel. 04332/3 44.
Anmeldungen unter Tel. 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Datum: 17. Oktober, 18. Oktober, 24. September und 25. September

Leitung: Heike Hamann

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Gebühr: pro Termin 10 Euro

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30022	Mo	17.10.	25.10.	09.00-12.00 Uhr	10 Euro

Kinderkleider- und Spielzeugmarkt - im Hohen Arsenal

Eine große Auswahl an Kinderkleidung und Spielzeug erwartet die Familien im Hohen Arsenal in Rendsburg am 17. September von 11:00 bis 15:00 Uhr.

Verkauf und Kauf von Baby- und Kinderkleidung, Spielzeug, Büchern und Babyartikeln. Es gibt ein leckeres Kuchenbuffet und eine Kaffeebar.

Standgebühr pro Tisch (1,60m): 15 Euro und ein selbstgebackener Kuchen.

Ort: Hohes Arsenal, Arsenalstr. 2 - 10, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V80001	Sa	17.09.	17.09.	11.00-15.00 Uhr	keine

English? - no problem!

Brush up your English speaking skills! - Zögern Sie noch, sich in einer fremden Sprache auszudrücken? Probieren Sie es hier unter Freunden in entspannter Atmosphäre! Ihre deutsch-amerikanische Gastgeberin Pauli Peter unterstützt Sie dabei gerne!

Anmeldungen unter 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Datum: jeden Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr im MGH-Café, außer in den Schulferien

Leitung: Pauli Peter

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40001	Mi	07.09.	07.12.	16.00-17.00 Uhr	keine

Aufräumen macht glücklich!

Kennen Sie das auch? Unaufgeräumte Zimmer, vollgestopfte Schränke, Regale und Keller. Sie wollen schon lange aufräumen und sich von überflüssigen Dingen trennen, bleiben aber oft in der Blockade stecken und finden nicht die Energie einfach anzufangen? Ich zeige Ihnen Techniken, wie man aus der Blockade heraus kommt und mit einfachen Hilfsmitteln über jeden Gegenstand entscheiden kann.

Anmeldungen unter Tel. 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Gebühr: 12 Euro plus 3 Euro für ein Hand-Out

Leitung: Petra Todt, Aufräumberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40003	Do	08.09.	08.09.	18.00-20.00 Uhr	12 Euro

Info: Der Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit gibt auf Anfrage im Büro einen Zuschuss zur Gebühr!

Schreibtisch aufräumen – Leicht gemacht!



Die eigenen Papiere sind für viele von uns eine ständige Quelle von Ärgernissen - verstreut und unsortiert, unvollständig und chaotisch wachsen sie uns über den Kopf. Bei mir lernen Sie, wie man einfache Ordnungssysteme anlegt und sich von überflüssigem Papierkram befreit.

Anmeldungen unter Tel. 04331/ 9 45 60 10 oder fbs@kkre.de. Für 3 Euro zusätzlich kann ein Hand-Out erworben werden.

Gebühr: 12 Euro plus 3 Euro für ein Hand-Out

Leitung: Petra Todt, Aufräumberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40004	Do	13.10.	13.10.	18.00-20.00 Uhr	9 Euro

Kulturgruppe

Bei uns treffen sich kreative Menschen unterschiedlichen Alters. Wir tauschen uns aus über Literatur, Theater, Musik, Malerei und vieles mehr. Wir unternehmen auch Ausflüge zu Kunstausstellungen und anderen interessanten Veranstaltungen. Gäste und interessierte "Mitmacher" sind herzlich willkommen.

Termine: ab 6. September - 14-tägig (außer in den Ferien)

Leitung: Dora-Johanna Arold

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40021	Di	06.09.	13.12.	15.00-17.00 Uhr	keine

Lesung im Café

Herbstgenüsse!

Ein Nachmittag offen für Gäste. Lassen Sie sich überraschen, was die "Kulturgruppe" diesmal vorbereitet hat, um Sie wieder gut zu unterhalten.

Leitung: Dora-Johanna Arold

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40022	Di	01.11.	01.11.	15.00-17.00 Uhr	keine



Adventsfeier im MGH-Café

Es gibt ein buntes Programm mit Adventsliedern, -texten und -gedichten, begleitet von Martina Jochims auf ihrer Gitarre. Wer mag, kann gerne ein Gedicht oder eine Geschichte mitbringen und vortragen. Für Gebäck und Getränke ist gesorgt.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40025	Di	13.12.	13.12.	14.30-17.00 Uhr	Spenden erbeten für Kuchen und Getränke

Dekoration für die Adventszeit – Kränze und Gestecke

Der 1. Advent steht vor der Tür und es ist Zeit für festliche Stimmung zu sorgen. Gemeinsam wollen wir in fröhlicher Runde Adventskränze und Gestecke erarbeiten bei Kaffee, Tee und Kuchen. Bitte Schalen, Strohkränze, Gartenschere, Handschuhe und Draht mitbringen. Gerne auch Tannen- und Buchenzweige sowie alles, was für den Schmuck gebraucht wird.

Leitung: Frauke Kondritz

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40026	Mi	23.11.	23.11.	14.30-16.00 Uhr	Spenden erbeten für Kuchen und Getränke



Verschenkbasar – Bücher

Ich brauche es nicht mehr - andere freuen sich darüber

Im Rahmen des Generationen-Cafés veranstalten wir unter verschiedenen Mottos Verschenkbasare.

Es kann mitgebracht, gestöbert und verschenkt werden, es dürfen ausgelegte Sachen mitgenommen werden. Es besteht

die Möglichkeit, seine Lieblingsbücher vorzustellen.

Kaffee, Tee, frischer Kuchen und schöne Gespräche können genossen werden. Sie sind herzlich eingeladen. Es wird gebeten, alle nicht verschenkten Sachen um 17:00 Uhr wieder abzuholen.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50015	Mi	21.09.	21.09.	14.30-17.00 Uhr	keine

Verschenkbasar – Alles muss raus

Es kann mitgebracht, gestöbert und verschenkt werden, es dürfen ausgelegte Sachen mitgenommen werden.

Kaffee, Tee, frischer Kuchen und schöne Gespräche können genossen werden. Sie sind herzlich eingeladen. Es wird gebeten, alle nicht verschenkten Sachen um 17:00 Uhr wieder abzuholen.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50016	Di	11.10.	11.10.	14.30-17.00 Uhr	keine

Verschenkbasar – Weihnachtsdeko

Es kann mitgebracht, gestöbert und verschenkt werden, es dürfen ausgelegte Sachen mitgenommen werden.

Kaffee, Tee, frischer Kuchen und schöne Gespräche können genossen werden. Sie sind herzlich eingeladen. Es wird gebeten, alle nicht verschenkten Sachen um 17:00 Uhr wieder

abzuholen.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50017	Mi	23.11.	23.11.	14.30-17.00 Uhr	keine

Verschenkbasar – Lieblingsplätzchen

Wir schenken uns Plätzchenrezepte - gern mit kleinen Kostproben. Wir können Ihre Rezepte auch kopieren, falls Sie diese nur handschriftlich haben. Seien Sie herzlich eingeladen ins MGH-Café zu kommen und bei Kaffee und Kuchen einen schönen adventlichen Nachmittag zu erleben.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50018	Di	06.12.	06.12.	14.30-17.00 Uhr	keine

Gewaltfreie Kommunikation

Gefühle und Bedürfnisse wirklich wahrnehmen, zuhören, sehen, sagen, üben. Mit Hilfe eines Buches erleben Sie bei sich selbst und in der Gruppe, wie sich Türen öffnen, Begegnung geschieht.

Beim gemeinsamen Lesen und Besprechen des Buches von Marshall B. Rosenberg und an Fällen aus dem Leben kommen Sie sich im Gespräch selbst auf die Schliche, verstehen Ihr Verhalten und lernen, mit Vorurteilen umzugehen. Wie schnell stecken wir andere in Schubladen und verbreiten fix und fertige (Vor-) Urteile!

Termine: 12. September, 10. Oktober, 21. November und 5. Dezember

Leitung: Wolfgang Venzke

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50021	Mo	12.09.	05.12.	14.30-16.00 Uhr	keine

Leben in fremden Kulturen

Fortsetzung der Reihe "Hören – wirken lassen – ins Gespräch kommen"

In dieser Vortrags- und Gesprächsreihe zum Hineinhören, Mitdenken und Mitreden verbinden Henning Halver und Reinhard Frank Lebenserfahrungen mit aktuellen Entwicklungen heute: Mitgebrachte Hörbeispiele fordern zu intensivem Zuhören auf und lösen in der selbstverordneten Stille vielfältige Gedanken aus; über diese tauschen sich die Teilnehmenden in dem anschließenden Teil aus und bringen so vielfältige Assoziationen zu Tage. Zwischendurch können sich die Teilnehmenden bei einem kleinen Abendbrot und Getränken stärken.

Die jeweiligen Inhalte werden von Reinhard Frank vorbereitet; er geht gerne auch auf Vorschläge zu bestimmten Themen ein. Die Hörimpulse rufen Fragen, weiterführende Gedanken und neues Verstehen hervor und befördern ein vertiefendes Verstehen gegenwärtiger gesellschaftlicher Themen und Entwicklungen; diese werden auch in ihren ethischen und theologischen Implikationen diskutiert.

Termine: 20. September | 4. Oktober | 18. Oktober
1. November | 29. November | 13. Dezember

Termine sind einzeln buchbar, pro Termin 5 Euro. Verbindliche Anmeldung erbeten unter 04431/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Gebühr: 5 Euro pro Termin

Leitung: Henning Halver, Reinhard Frank

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50023	Di	20.09.	13.12.	18.30-21.00 Uhr	5 Euro



Literatur-Bistro

Klassik und Moderne, Drama und Lyrik, Biographien und Krimis, alles findet Eingang im Literatur-Bistro.

Das Literatur-Bistro ist ein Wegweiser durch den Dschungel vieler Neuerscheinungen, aber auch bekannte Bücher werden vorgestellt und wieder ins Gedächtnis gerufen. Es wird vorgelesen, Texte werden vorgestellt und in lebendiger Diskussion besprochen. Es gibt viel Raum für eigene Meinungen und Vorschläge für weiteren Lesestoff. Das Jahresprogramm kann per E-Mail angefordert werden.

Kontakt: Gerd Menzel, Tel. 04892/85 90 89,
E-Mail: literatur-bistro@t-online.de

Termin: 1. Montag im Monat: 4. Juli | 5. September
10. Oktober | 7. November | 5. Dezember

Leitung: Gerd Menzel

Ort: 24819 Todenbüttel, Haus im Kirchengrund

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50025	Mo	04.07.	05.12.	19.30-21.30 Uhr	keine

Musik-Café

Das Musik-Café findet in der Regel 10 x jährlich am vierten Sonntag (dieses Jahr ganz oft aber am 5. Sonntag) eines Monats ab 15:00 Uhr im Gemeindehaus Jevenstedt (Meiereistraße 7, bei der Kirche) statt. Vorwissen ist nicht erforderlich, Interesse an der Musik reicht aus. In der Pause gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, den die Besucher_innen gerne mitbringen dürfen. Gäste sind immer herzlich willkommen, Wünsche bitte ich mir mitzuteilen. Der Eintritt ist frei, eine Kostenbeteiligung wird erbeten.

Jahresthema 2016: Musik muss die Seele berühren

28. August - Thema noch offen

25. September - Einführung in die Cäcilienmesse von Charles Guonod (Volker Linhardt)

30. Oktober - Thema noch offen

27. November - 1. Advent: Adventliches und Heiteres zum Jahresende von Reinhard Frank und Anderen

Dezember - Kein Musik-Café (Weihnachten)

Weitere Informationen und Termine erhalten Sie telefonisch unter Tel. 04875/8 28, sie können auch per E-Mail unter testlaborssifrank@yahoo.de angefordert werden. Anmeldung nicht erforderlich.

Leitung: Reinhard Frank

Ort: Jevenstedt, Gemeindehaus

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50026	So	28.08.	27.11.	15.00-17.00 Uhr	eine Kostenbeteiligung wird erbeten



Wir werden Großeltern!?!

Früher war alles besser? Früher war alles anders?

Ihre Tochter oder Schwiegertochter ist schwanger. Sie werden Oma/Opa. Was geht da alles in einem vor? Es kommen Erinnerungen hoch. Gute und weniger gute. Wie finde ich das? Wie möchte ich mich einbringen und wo will ich mich raushalten? Dieser Kurs möchte Ihnen aktuelle Erkenntnisse rund um das Leben im ersten Lebensjahr vermitteln. Dieses Wissen über den Säugling hat in den letzten Jahren veränderte Empfehlungen zur Folge gehabt; zum Beispiel in Bezug auf Handling, Pflege, Verwöhnen, Ernährung, Schlafen. Die Erkenntnisse über die Kompetenzen der Säuglinge sind revolutionär, machen einfach Spaß und versetzen uns in Staunen und Ehrfurcht. Gemeinsam wollen wir uns auf das neue Leben vorbereiten. Verbindliche Anmeldung erforderlich bis zum 16. September unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de. Gebühr: 10 Euro

Leitung: Angelika Wichert, Kinderkrankenschwester, DELFI®-Kursleiterin, DELFI®-Multiplikatorin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50105	Mo	19.09.	19.09.	19.00-21.30 Uhr	10 Euro

Rollatoren im Alltag – Tipps und Tricks für den richtigen Umgang

Der sichere Umgang mit Rollatoren und Gehhilfen ist entscheidend dafür, Stürze und deren Folgen bestmöglich vorzubeugen. Dabei ergeben sich viele Fragen für Senior_innen:

Ist mein Rollator richtig eingestellt? Wie setze ich mich sicher hin? Wie komme ich mit dem Rollator einen Kantstein hoch? Wie komme ich die Treppe heil hoch und runter?

All diese Fragen möchten wir bei einem Sicherheitstraining mit dem Rollator klären. In Zusammenarbeit mit dem motion-center Holger Otto GmbH möchten wir an diesem Nachmittag Alltagssituationen nachstellen und vereinfachen, eine Sturzprophylaxe mit Hilfe von Gymnastik vorstellen, Einstellungen am Rollator beachten und richtig umsetzen sowie einige Hilfsmittel vorstellen.

Diese Veranstaltung ist für Rollatoren-Besitzer_innen und welche, die es werden wollen sowie deren Angehörige gedacht.

Leitung: Kerstin Müller, Sport- und Fitnesskauffrau vom motion-center sowie Mitarbeiter_innen des Hauses

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50110	Mi	05.10.	05.10.	15.00-17.00 Uhr	3 Euro

Rollatoren im Alltag II – Sicherheitsprüfung/Vorstellung der verschiedenen Rollatoren und Hilfsmittel

An diesem Nachmittag können die eigenen Rollatoren hinsichtlich ihrer Sicherheit überprüft werden. Zudem stellt

die motion-center Holger Otto GmbH verschiedene Hilfsmittel inklusive Zubehör vor

- Wie unterscheiden sich Rollatoren voneinander und welcher ist der Richtige für mich?
- Welche Hilfsmittel sind interessant für mich? (Schirm- und Gehstockhalterung, Leuchten, Sitzgurte etc.)
- Wie kann ich mich im Alter mobil bewegen? Vorstellung von Elektromobilen

Den Termin und weitere Informationen erfragen Sie bitte unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50111	Fr	01.01.	31.12.		keine

Fit bleiben mit dem Rollator - Gymnastik und Tanz bringen wieder Schwung in den Alltag

Der Rollator ist nicht nur eine Gehhilfe, sondern auch ein gutes Trainingsgerät. Durch einfache Übungen wird ein selbstbewusster und vielseitiger Umgang gefördert. Es lassen sich Übungen zur Stärkung der körperlichen Fitness damit ganz leicht in den Alltag einbauen - ob beim Warten an der Bushaltestelle, beim Arzt, beim Spaziergang im Park oder zu Hause am geöffneten Fenster. Zur Musik wollen wir gemeinsam das Tanzbein schwingen. Ob langsam oder flotter und das alles ganz ohne Tanzpartner_in. Tanzen macht nicht nur Spaß, es schult auch das Gedächtnis. Ziel ist es, auf eine nette und abwechslungsreiche Weise den Rollatoren-Besitzer_innen wieder Schwung in den Alltag zu bringen. Bewegung und Mobilität sind Lebensfreude.

Den Termin und weitere Informationen erfragen Sie bitte unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50112	Fr	01.01.	31.12.		keine



Heiteres Gedächtnistraining für Senior_innen

Möchten Sie spielerisch und ohne Stress die Leistung ihres Gedächtnisses steigern? Unsere zertifizierte Gedächtnistrainerin bietet ganzheitliche Übungen unter Beteiligung von Körper, Geist und Seele an. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Gehirns werden verbessert, die Lernfähigkeit gesteigert und der gesamte Organismus aktiviert.

Datum: 22. September, 27. Oktober und 24. November

Gebühr: 1 Euro pro Termin

Leitung: Helga Jahn, Lehrerin für Pflegeberufe

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50115	Do	22.09.	24.11.	10.00-11.00 Uhr	1 Euro

Handy, Tablet und Co.

Erste Schritte mit dem Smartphone für Senior_innen

Praxisanwendungen für den Alltag - Das Smartphone ist ein Telefon, Musik-Player, Terminkalender, Kamera und je nach Ausführung auch ein Navigationsgerät. Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Möglichkeiten der Nutzung als modernes Kommunikationsmittel. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Der Inhalt dieses Seminars wird das Folgende umfassen:

Grundfunktionen in der Bedienung, Einstellungen (Personalisierung des Geräts), Telefonie, Internetnutzung, soziale Netzwerke, Apps, nützliche Programme, Datensicherung und Sicherheit sowie Foto, Musik, Video und Datenübertragung. Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit, es wird auf persönliche Fragen und Wünsche eingegangen.

Leitung: Gerd Katzer, Berufssoldat a.D.

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50116	Mo	10.10.	24.10.	10.00-11.30 Uhr	27 Euro

Frieden in der Familie

Probleme lösen mit der Aufstellungsarbeit: Grenzen und Chancen dieser Methode

Probleme und Stress lösen mit der Aufstellungsarbeit.

Wenn in einer Familie z.B. über die Einladung zu einer Geburtstagsfeier oder zu einem festlichen Anlass gesprochen wird, dann zeigt sich besonders deutlich das Spannungsfeld zu dem einen oder anderen Familienmitglied. Möglicherweise haben nur zwei Personen miteinander einen Konflikt, doch alle Familienmitglieder fühlen den Stress und unterhalten sich darüber. Genau zu diesen oder anderen Spannungsfeldern innerhalb einer Familie bietet die professionelle Familien-Aufstellung Hilfe an, um wieder zum friedlichen Miteinander zu kommen.

Eine Aufstellung kann "Unter vier Augen" (nur Klient und Berater) oder in einer Gruppe stattfinden, das kann jeder für sich entscheiden. Wichtig ist die Bereitschaft, sich den Ursprung des Konfliktes anzuschauen und dann gemeinsam, mit Unterstützung des Aufstellungsleiters, dem Ziel entgegen zu arbeiten.

Und wie wir alle wissen, entsteht ein Konflikt durch zwei Menschen ... und kann allein durch einen Menschen friedlich gewandelt werden.

Leitung: Petra Maria Koblitz, Konfliktberaterin und Stresstrainerin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50501	Do	15.09.	18.11.	09.00-11.00 Uhr	10 Euro

Tiere als Wegbegleiter

Tiere als Wegbegleiter - wie uns Hund, Pferd und Katze in unserer Entwicklung helfen können

Dass die Gegenwart von Hund, Pferd oder Katze gut tut, wenn wir traurig sind, haben sicherlich schon viele von uns erfahren. Wie sehr diese Tiere uns aber wirklich auf unserem Weg unterstützen können, hat man in den letzten Jahren immer mehr erforscht. Gerade im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen in ihrer Entwicklung oder des emotionalen Erlebens bewirken Tiere - richtig eingesetzt - wahre Wunder, da sie uns wieder in Kontakt mit uns selbst bringen. Und auch für uns Erwachsene setzen sie - wenn man ihnen richtig zuhört - immer wieder Impulse und Entwicklungsanstöße.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten der tiergestützten Therapie und erklärt die Besonderheiten dieser einfühlsamen Therapieform. Verbindliche Anmeldung bis zum 7. Oktober unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Gabriele Boysen-Borchers, Diplom-Sozialpädagogin, Lerntherapeutin, Fachkraft für tiergestützte Therapie/

Traumafachberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50505	Do	13.10.	13.10.	19.00-20.30 Uhr	20 Euro

Trauma: Wie gehe ich damit um?

Der Begriff "Trauma" hat durch die Flüchtlingswelle eine neue Dynamik erfahren. Aber es sind nicht nur die großen Traumata, wie Krieg, Vergewaltigung oder andere Grenzerfahrungen, sondern auch all die kleineren Wunden, die aber als traumatisch erlebt werden, weil sie die Bewältigungsstrategien eines Menschen überfordern.

Im pädagogischen Alltag ist hier immer mehr Sensibilität gefragt, verletzte Kinderseelen hinter der Fassade zu erkennen, um angemessen reagieren zu können. Anmeldung bis 30. September unter 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Gabriele Boysen-Borchers, Diplom-Sozialpädagogin, Lerntherapeutin, Fachkraft für tiergestützte Therapie/Traumafachberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50506	Do	06.10.	06.10.	19.00-21.30 Uhr	20 Euro

Resilienz: Die Widerstandskraft der Seele

Von Krisen und schwierigen Lebensphasen ist jeder Mensch irgendwann einmal betroffen. Manche Menschen verzweifeln dabei an Ereignissen, die andere ohne große Anstrengung meistern, einige Menschen bewahren selbst in den allergrößten Krisen einen klaren Kopf und eine gehörige Portion Optimismus und gehen gestärkt aus diesen Belastungssituationen hervor.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, welche Wirkfaktoren es sind, die einen Menschen dazu befähigen, sein Ziel auch in Krisen nicht aus den Augen zu verlieren und gekonnt Klippen zu umschiffen. Und in diesem Zusammenhang besonders wichtig: Ist Resilienz auch im Erwachsenenalter noch erlernbar?

Verbindliche Anmeldung erforderlich bis zum 9. September unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Gabriele Boysen-Borchers, Diplom-Sozialpädagogin, Lerntherapeutin, Fachkraft für tiergestützte Therapie/Traumafachberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50508	Do	15.09.	15.09.	19.30-21.00 Uhr	20 Euro

Durch Achtsamkeit zur Resilienz - das Praxisseminar

Resilienz ist trainierbar - und das bis ins hohe Alter. Ausgehend von der Neuroplastizität unseres Gehirns, die ständig neue Vernetzungen ermöglicht, wollen wir uns in diesem Seminar ganz praktisch damit beschäftigen, wie man seine Resilienz verbessern und ausbauen kann. Der Austausch in der Gruppe hilft dabei, alte, vielleicht nicht so effektive Bewältigungsstrategien abzulegen und durch neue, effektivere zu ersetzen.

Verbindliche Anmeldung bis zum 16. September unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de

Leitung: Gabriele Boysen-Borchers, Diplom-Sozialpädagogin, Lerntherapeutin, Fachkraft für tiergestützte Therapie/Traumafachberaterin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50509	Mi	21.09.	26.10.	19.30-20.30 Uhr	60 Euro



Was man alles aus Kürbis zaubern kann

Es werden Brotaufstriche, Lasagne und Muffins, Süßes und Salziges zubereitet. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Gebühr: 9 Euro plus Kochumlage

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60001	Di	11.10.	11.10.	19.30-22.00 Uhr	9 Euro

Vegetarische Brotaufstriche selbstgemacht

Wir bereiten leckere süße und salzige vegetarische Brotaufstriche zu, die wir anschließend auch probieren. Bitte Marmeladengläser oder Vorratsdosen mitbringen.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Gebühr: 9 Euro plus Kochumlage

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60002	Di	08.11.	08.11.	19.30-22.00 Uhr	9 Euro
V60003	Di	06.12.	06.12.	19.30-22.00 Uhr	9 Euro

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren

Gemeinsam backen wir leckere Rezepte, die wir z.T. auch sofort probieren. Bitte Gefäße für Kekse und etwas zum Trinken für die Kinder mitgeben.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10
oder fbs@kkre.de.

Gebühr: 9 Euro plus Backumlage

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60006	Sa	03.12.	03.12.	14.30-17.00 Uhr	9 Euro

Hunde-, Katzen-, Pferdeleckerlies selbstgemacht

Ein Ferienangebot für Kinder

Wir bereiten aus guten Zutaten Leckerlies für unsere Lieblinge zu. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10
oder fbs@kkre.de

Gebühr: 9 Euro plus Kochumlage

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60007	Di	18.10.	18.10.	09.30-12.00 Uhr	9 Euro

Kochclub ab 50

Kochen und essen Sie auch nicht gerne alleine, dann sind Sie im Kochclub genau richtig. Wir kochen einmal im Monat gemeinsam und lassen es uns dann in gemütlicher Runde schmecken. Vorratsdosen dürfen gerne mitgebracht werden. Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Gebühr: 8 Euro plus Kochumlage pro Termin

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60009	Do	15.09.	15.12.	09.30-12.00 Uhr	32 Euro

Vegetarisch Kochen

Wir kochen fleischlose, schnell zuzubereitende Gerichte, die aber auch für Gäste etwas Besonderes sind. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

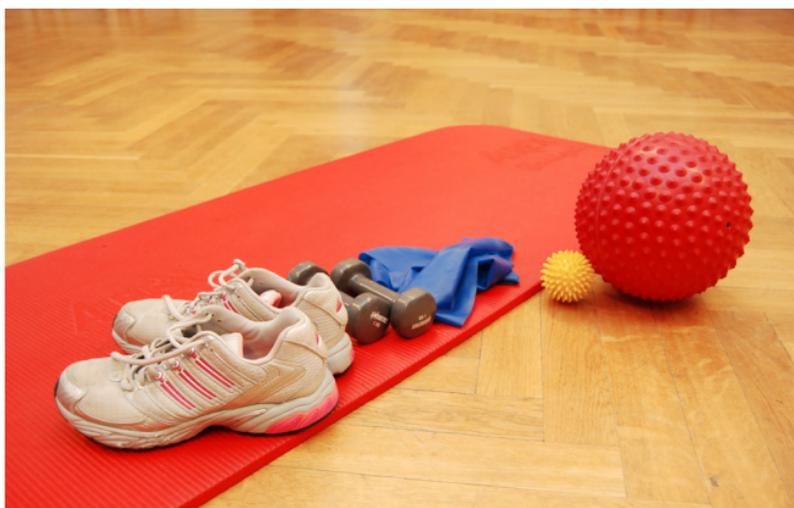
Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Gebühr: 9 Euro plus Kochumlage

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60010	Di	06.09.	06.09.	19.30-22.00 Uhr	9 Euro
V60011	Di	04.10.	04.10.	19.30-22.00 Uhr	9 Euro
V60012	Mi	02.11.	02.11.	19.30-22.00 Uhr	9 Euro



Spaß und Freude an der Bewegung für Ältere

Fit ins Alter!

Bewegen und denken in einem Atemzug fördert die Beweglichkeit und Merkfähigkeit. Anmeldung erforderlich unter Telefon 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Erika Grötzner, Übungsleiterin

Ort: Gemeindehaus Hoheluft, Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61001	Mo	05.09.	10.10.	18.30-19.30 Uhr	22,50 Euro
V61002	Mo	31.10.	19.12.	18.30-19.30 Uhr	36 Euro

Feldenkrais®

Beweglicher Rücken

Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit und freiere Beweglichkeit im Alltag, beim Sport, Tanzen oder Musizieren? Die Feldenkrais-Methode® ermöglicht es Ihnen, unnötige Anspannung - äußere wie innere - abzubauen. Behutsam durchgeführte sehr wirksame Bewegungslektionen von Dr. M. Feldenkrais können

dabei helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und so zu größerer Bewegungsfreiheit zu gelangen. Durch einen bewussteren Umgang mit sich selbst finden Sie zu mehr Bewegungs-/ Handlungsspielraum bei erhöhtem Wohlbefinden.

Weitere Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 0175/8 15 55 40.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Stoppersocken und ein größeres Handtuch mit.

Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Physiotherapeutin & Feldenkraispractitioner

Ort: Mozartsaal, Paradeplatz 10, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61003	Mo	05.09.	10.10.	18.00-19.15 Uhr	50 Euro
V61004	Mo	31.10.	05.12.	18.00-19.15 Uhr	60 Euro
V61005	Mi	07.09.	12.10.	19.30-20.45 Uhr	60 Euro
V61006	Mi	02.11.	07.12.	19.30-20.45 Uhr	60 Euro

Aktive Entspannung

Beweglichkeit fördern - Gleichgewicht verbessern - unnötige Anspannung loslassen - Atmung vertiefen

Erlernen Sie einige der fließenden Bewegungsabläufe aus dem Rücken - Qi Gong und genießen dabei die so erworbene größere Beweglichkeit und Lockerheit sowie die vertiefte Atmung. Vielleicht fühlen Sie sich hinterher mehr im Gleichgewicht und mehr in Ihrer Mitte. Gezielt können unnötige Anspannung z.B. im Schulter-Nacken-Bereich durch spezielle Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode gelöst werden. Die Methode der progressiven Muskelentspannung kann genutzt werden, um noch weiter in die Entspannung zu kommen.

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um äußere wie innere Anspannungen zu reduzieren. Dies ist eine Chance über seine Bewegung zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt. Weitere Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 0175/815 55 40.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken

Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Physiotherapeutin & Feldenkraispractitioner

Ort: Mozartsaal, Paradeplatz 10, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61008	Di	06.09.	22.11.	11.45-12.45 Uhr	100 Euro

Wirbelsäulengymnastik

am Morgen

Präventive Maßnahme, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder diesen entgegenzuwirken.

Durch konsequente isometrische Gymnastik soll die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur gelockert und gestärkt werden. Rückenschulung und Entspannungsübungen ergänzen die sportliche Aktivität, körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Leitung: Brigitta Doebel, Sportlehrerin

Ort: Gemeindehaus Hoheluft, Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61018	Mo	05.09.	10.10.	09.00-10.00 Uhr	27,50 Euro
V61019	Mo	31.10.	19.12.	09.00-10.00 Uhr	44 Euro

Info: Der Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit gibt auf Anfrage im Büro einen Zuschuss zur Gebühr!

Wirbelsäulengymnastik

am Abend

Präventive Maßnahme, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder diesen entgegenzuwirken.

Durch konsequente isometrische Gymnastik soll die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur gelockert und gestärkt werden. Rückenschulung und Entspannungsübungen ergänzen die sportliche Aktivität, körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Leitung: Brigitta Doebel, Sportlehrerin

Ort: Gemeindehaus Hoheluft, Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61020	Di	06.09.	11.10.	18.30-19.30 Uhr	33 Euro
V61021	Di	01.11.	20.12.	18.30-19.30 Uhr	44 Euro

Feldenkrais® im Sitzen

Die Beweglichkeit steigern, Spannungen abbauen, Schmerzen verhindern, sich einfach wohlfühlen, sich bewegen ohne Anstrengung, kleine langsame Bewegungen ohne Leistungsdruck - ist das nicht das, was Sie sich schon immer gewünscht haben? - Feldenkrais® macht es möglich! Dieser Kurs ist auch für Körper- und Gehbehinderte geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung: Hannelore Hähne, Feldenkraispädagogin

Ort: Königinstr. 32, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61022	Di	20.09.	08.11.	10.00-11.15 Uhr	72 Euro

Entspannung und Kraftschöpfen mit Shiatsu

Ein Freitagnachmittag für Frauen

Shiatsu ist eine japanische Meridianmassage am bekleideten Körper, die tief entspannend und ausgleichend wirkt. Es werden leichte Shiatsu-Abläufe für den Rücken, die Schultern, die Mitte (Hara) und die Füße gezeigt und geübt. Außerdem werden Akupressur-Punkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden gezeigt und erlernt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Getränk.

Anmeldung bis 23. November unter Telefon 04331/9 45 60 10

Leitung: Anke Schauf, Shiatsu-Lehrerin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V61024	Fr	02.12.	02.12.	14.30-18.30 Uhr	30 Euro

Ballroom-Fitness

Fit werden mit klassischen Tänzen wie Langsamer Walzer, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Kein Problem in diesem Kurs. Und das Beste: Eine/-n Partner_in braucht man hier nicht. Alle Übungen können allein zu entsprechender Tanzmusik ausgeführt werden. Für alle, die Spaß am Standard- und Lateintanz haben ist das eine tolle Möglichkeit.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Andreas Jessen, DTB-Trainer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V65011	Mo	10.10.	05.12.	17.15-18.15 Uhr	45 Euro

Fitness 60+

Mobilität erhalten, vorhandene Fertigkeiten verbessern und Muskeln (wieder) aufbauen. Das sind die wichtigsten Ziele in unserem Seniorensportkurs. Mit leichten Bewegungsübungen mit und ohne Handgeräten, aber auch Denkaufgaben und natürlich einer Menge Spaß, sowie Zeit zum kleinen Plausch zwischendurch, tun wir hier genau das Richtige, um fit bis ins hohe Alter zu bleiben.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10
oder fbs@kkre.de.

Leitung: Andreas Jessen, DTB-Trainer

Ort: Edvard-Grieg-Str. 11, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V65012	Di	16.08.	11.10.	09.30-10.30 Uhr	40,50 Euro
V65013	Di	18.10.	29.11.	09.30-10.30 Uhr	31,50 Euro

Top in Form – ein Bewegungsangebot für Männer Ü60

In diesem neuen Kurs wollen wir die vorhandene Bewegungsfähigkeit verbessern und erhalten. Dabei richtet sich der Kurs ausschließlich an Männer Ü60, sodass wir auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe individuell eingehen können.

Der Körper soll gezielt mobilisiert und gekräftigt werden, um so Problemen und Schmerzen vorzubeugen und diese ggf. zu reduzieren.

Auch diejenigen, die Gewicht reduzieren wollen, finden in diesem Kursangebot den richtigen Rahmen und geeignete Ansätze.

Immer wieder lassen wir auch Bewegungsmöglichkeiten für zu Hause einfließen, die sich problemlos in den Alltag integrieren

lassen.

Durch regelmäßige Bewegung und natürlich viel Spaß in der Gruppe kommen alle Männer so top in Form! Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Andreas Jessen, DTB-Trainer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V65015	Do	18.08.	13.10.	10.00-11.00 Uhr	31,50 Euro
V65016	Do	20.10.	01.12.	10.00-11.00 Uhr	31,50 Euro

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Für alle, denen eine „Armlänge Abstand“ zu unsicher ist. In Zusammenarbeit mit den KSH-Kampfkunstschulen Schleswig-Holstein bieten wir dieses Seminar in den Herbstferien an. Der Kursnachmittag vermittelt Selbstsicherheit durch die richtige Körpersprache. Ziel ist es, den Konflikt früh zu erkennen und gewaltfrei, mittels richtiger Körpersprache und Stimme zu lösen.

Für diesen Nachmittag bitte in Sportkleidung erscheinen.

Anmeldung unter 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Nils Hadenfeld

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V65100	Mi	19.10.	19.10.	14.00-16.30 Uhr	20 Euro

Abnehmen mit Spaß

Gewicht verlieren ist gar nicht so einfach. In der Gruppe fällt das aber leichter. Gemeinsam erarbeiten wir alle wichtigen Informationen für eine ausgewogene Ernährung und in gemeinsamen Bewegungseinheiten kurbeln wir den Stoffwechsel an. Seien Sie dabei und beugen Sie dem "Winterspeck" vor. Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Andreas Jessen, DTB-Trainer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V65018	Do	08.09.	17.11.	11.00-12.30 Uhr	75 Euro

Faszientraining

Das den ganzen Körper durchziehende Bindegewebe - die Faszien - sind für manche Verspannung und auch Schmerzen verantwortlich. Um hier gegenzusteuern ist ein gezieltes Training sinnvoll. Faszien reagieren auf Zug- und Druckbelastungen. Diese beiden Reize sorgen für (positive!) Veränderungen in der Struktur. Mit musikalischer Unterstützung bauen wir unterschiedliche Bewegungselemente zu einfachen Bewegungsflows zusammen.

Als tolle Ergänzung nutzen wir auch die bekannten Faszienrollen. Bei korrektem Einsatz werden sich die positiven Effekte eines Trainings so noch weiter verbessern. Anmeldung erforderlich unter Telefon 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Andreas Jessen, DTB-Trainer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V65019	Do	08.09.	13.10.	09.30-10.00 Uhr	15 Euro
V65020	Do	03.11.	15.12.	09.00-10.00 Uhr	21 Euro



Patchwork, Quilten und Nähen

Ob Taschen, Buchhüllen, Decken, Reisekissen, Topflappen, Kulturtaschen, Tischbänder oder Nähwünsche anderer Art: alles ist machbar. Für die Adventszeit und für Weihnachten nähen wir aus gefärbtem Filz kleine Wichtel, aus Stoff Weihnachtstischbänder und Tischdecken in verschiedenen Größen. Es kann auch nach eigenen Entwürfen und Vorstellungen gearbeitet werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin Heike Hamann unter Tel. 04332/3 44. Anmeldung erforderlich unter: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Heike Hamann

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V70001	Mo	26.09.	07.11.	18.30-21.30 Uhr	24 Euro

Patchwork und Quilten am Samstag

Haben Sie auch manchmal den Wunsch, etwas wirklich Schönes und Einmaliges zu schaffen? Vielleicht ein Stofftier für die Jüngsten, eine nicht alltägliche Handtasche, eine größere Kulturtasche mit abwischbarem Futter für die nächste Reise, weihnachtliche Frühstückssets, einen Läufer in Seminoltechnik für den Wohnzimmertisch oder Deko für die Adventszeit? Mitgebrachte Schnittmuster können auf Wunsch durch Veränderung von Details und Größe Ihrem persönlichen Geschmack angepasst werden.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin: Tel. 04332/3 44.
Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder
fbs@kkre.de.

Leitung: Heike Hamann

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V70006	Sa	10.09.	10.09.	09.30-17.30 Uhr	25 Euro
V70007	Sa	08.10.	08.10.	09.30-17.30 Uhr	25 Euro
V70008	Sa	05.11.	05.11.	09.30-17.30 Uhr	25 Euro
V70009	Sa	26.11.	26.11.	09.30-17.30 Uhr	25 Euro
V70010	Sa	03.12.	03.12.	09.30-17.30 Uhr	25 Euro
V70011	Sa	10.12.	10.12.	09.30-17.30 Uhr	25 Euro

Meditatives Malen

Kreativ Workshop für Erwachsene

Entspannen, spontan sein, sich Loslösen vom Alltag, fern von Leistungsdruck und Bewertung. In einer geschützten Atmosphäre können sich die Teilnehmer_innen auf die Suche nach ihren inneren Bildern begeben. Musik, Geschichten und Meditation helfen dabei. Wir arbeiten mit Acryl, Plakafarben oder Kreiden auf größeren Formaten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer mag, bringt eigene Farben mit. Materialkosten: 3 Euro.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10
oder fbs@kkre.de.

Leitung: Dipl.-Ing. Telse Polenski, Autorin + Künstlerin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V71002	Sa	05.11.	05.11.	10.00-14.00 Uhr	30 Euro

Biographisches Schreiben: ein Schnupperkurs

Wir wollen uns schreibend auf eine Erinnerungsreise begeben. Ob komisch, traurig, spannend oder kostbar, in jeder Familie gibt es Erlebnisse, Anekdoten und Begebenheiten, die sich lohnen aufgeschrieben zu werden. Sie möchten die Erinnerungen an die eigenen Großeltern an Ihre Enkel weitergeben? Oder aufschreiben, wie es war, auf dem Schulweg nach Hause zu trödeln? Wie war das mit dem ersten Auto, wie war das mit dem ersten Kuss? Erinnern Sie sich noch an Ihre Sandkastenfreunde oder wie gut es im Schrank der Tante roch?

Wir wollen uns auf eine Entdeckungsreise begeben und mit Hilfe von verschiedenen Schreibtechniken dem biographischem Schreiben annähern. Bitte eigenes Schreibzeug mitbringen. Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10 oder fbs@kkre.de.

Leitung: Dipl.-Ing. Telse Polenski, Autorin + Künstlerin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V71003	Fr	04.11.	11.11.	17.00-19.30 Uhr	37,50 Euro

SIS - Seniorpartner in School

SIS - Seniorpartner in School ist ein bundesweit tätiges bürgerschaftlich engagiertes Projekt, bei dem Ältere und Jüngere voneinander profitieren. SIS bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich in einem 80-stündigen Seminar zu Schulmediatoren ausbilden zu lassen, anschließend an einer Schule ehrenamtlich tätig zu werden und regelmäßig an Fortbildungen und kollegialen Fallberatungen teilzunehmen.

Mit den Angeboten Mediation, Bildungsbegleitung und Mobbing-Intervention (no blame approach) unterstützen wir Älteren die Enkelgeneration, indem wir als Vertrauenspersonen für sie da sind und sie befähigen, ihre Konflikte gewaltfrei und eigenverantwortlich zu lösen. Wir Senior_innen erleben in den Schulen eine erfüllende und sinnstiftende Tätigkeit.

Die SIS - Regionalgruppe Rendsburg trifft sich einmal monatlich freitags von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr zum Austausch und zur kollegialen Fallberatung.

Termine: 23. September, 14. Oktober, 25. November und 16. Dezember 2016

Interessierte Seniorinnen und Senioren, Schulleitungen oder Lehrkräfte, Eltern und Schüler_innen melden sich bitte gerne bei uns:

Ulla Jäckle: baer-lalu@gmx.de

Silke Lohmeyer: silkelohmeyer@t-online.de 04338/12 97

Leitung: Silke Lohmeyer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V85000	Fr	23.09.	16.12.	10.00-13.00 Uhr	keine

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die Fragen haben, sich weiterentwickeln wollen oder einfach mal "ein Ohr brauchen".

Trennung verunsichert, schmerzt - zeigt aber auch neue Wege und Möglichkeiten. Gemeinsamkeit stärkt, gibt Anregungen und Kraft.

14-tägig mittwochs von 9:30 bis 11:00 Uhr in den Räumen der Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien-, Paar- und Lebensberatung, Am Holstentor 16, Leitung: Monika Wegener - Kosten entstehen nicht

Anmeldung unter: 04331/69 63 30

Leitung: Monika Wegener, Dipl. Sozialpädagogin

Ort: in den Räumen der Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien-, Paar- und Lebensberatung, Am Holstentor 16, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V85001	Fr	03.06.	31.12.	09.30-11.00 Uhr	keine

Info: Der Förderverein der Evangelischen Bildungsarbeit gibt auf Anfrage im Büro einen Zuschuss zur Gebühr!

wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt



Bundesweit bieten wellcome-Teams durch geschulte und erfahrene ehrenamtliche Mitarbeiter_innen im ersten Lebensjahr des Kindes individuelle Hilfe. Ein- bis zweimal in der Woche jeweils für zwei bis drei Stunden entlasten sie Mütter mit Neugeborenen, kümmern sich um Geschwisterkinder, begleiten zum Kinderarzt, unterstützen Sie ganz praktisch und hören zu.



Ansprechpartnerin: Gabriele Lüttmer
Telefon Rendsburg: 04331/9 45 60 32
Sprechzeiten: montags 10 bis 12 Uhr
Telefon Eckernförde: 0171/2 90 06 01
Sprechzeiten: mittwochs 11 bis 13 Uhr

Außerdem bietet Gabriele Lüttmer eine Sprechzeit für Ehrenamtliche des Mehrgenerationenhauses an: Jeden 1. Dienstag im Monat von 12:00 bis 13:30 Uhr; Telefon 04331/9 45 60 32

Müttergenesung/Kurvermittlung

Alltägliche Anforderungen und Belastungen bei Erziehung, Haushalt, Berufstätigkeit nehmen immer mehr zu. Häufig kommt noch die Pflege und Versorgung kranker Angehöriger dazu. Das bedeutet enormen körperlichen und seelischen Dauerstress, häufig mit Gefährdung oder Störung der eigenen Gesundheit. In der Beratungsstelle helfen und unterstützen wir Mütter und/oder Väter bei der Antragstellung, die mit oder ohne ihr/e Kind(er) an einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme teilnehmen möchten.



Ansprechpartnerin: Kathrin Bustorf
Telefon: 04331/9 45 60 34
Bürozeiten: donnerstags 9 bis 11 Uhr

Kinderbetreuung durch Senior_innen

Großeltern auf Zeit

Oma mit viel Geduld und Zeit für die Kleinen. Arzttermine, Behördengänge, Sportabende oder mal wieder ins Theater gehen und Zeit für sich haben - ein Wunsch, der für junge Eltern oft unerfüllbar zu sein scheint. Hilfe und Unterstützung bieten wir mit der Kinderbetreuung durch erfahrene und geschulte Senior_innen.



Ansprechpartnerin: Dörte Kohl

Telefon: 04331/9 45 60 36

Bürozeiten: dienstags von 15 bis 17 Uhr

FBSmobil

Die FBS möchte die zahlreichen Angebote gerne allen Bewohnern des Kirchenkreises zur Verfügung stellen. Das Einzugsgebiet erstreckt sich von Karby bis Wacken und von Hohn bis Nortorf. Nicht jede/r interessierte/r Bewohner_in ist in der Lage, die Entfernung nach Rendsburg zu „überbrücken“. Aus dieser Überlegung ist das Projekt: „FBSmobil“ entstanden - nicht Sie müssen zu uns kommen, sondern wir kommen zu Ihnen in Ihre Kirchengemeinde.

Mit diesem Programmheft stellen wir Ihnen unsere zahlreichen Angebote vor, die wir auch gerne bei Ihnen vor Ort installieren möchten. Die FBSmobil ist ein offenes Angebot für alle Gemeinden.



Ansprechpartnerin: Susanne Funck

Telefon: 04331/9 45 60 12

E-Mail: susanne.funck@kkre.de

Dekoration für die Adventszeit – Kränze und Gestecke

Der 1. Advent steht vor der Tür und es ist Zeit für festliche Stimmung zu sorgen. Gemeinsam wollen wir in fröhlicher Runde Adventskränze und Gestecke erarbeiten bei Kaffee, Tee und Kuchen. Bitte Schalen, Strohkränze, Gartenschere, Handschuhe und Draht mitbringen. Gerne auch Tannen- und Buchenzweige sowie alles, was für den Schmuck gebraucht wird.

Leitung: Frauke Kondritz

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40026	Mi	23.11.	23.11.	14.30 bis 16.00 Uhr	Spenden für Kuchen/ Getränke erbeten



Verschenkbasar – Weihnachtsdeko

Es kann mitgebracht, gestöbert und verschenkt werden, es dürfen ausgelegte Sachen mitgenommen werden. Kaffee, Tee, frischer Kuchen und schöne Gespräche können genossen werden. Sie sind herzlich eingeladen. Es wird gebeten, alle nicht verschenkten Sachen um 17:00 Uhr wieder abzuholen.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50017	Mi	23.11.	23.11.	14.30-17.00 Uhr	keine

Familien- Mitmach- Konzert

Was ist los im Advent?

Ein Familien-Mit-Mach-Konzert für die ganze Familie mit Stefan Schauer

"Was ist los im Advent?" erzählt von all den Besonderheiten dieser schönen, fröhlichen und besinnlichen Zeit und bringt deren Glanz direkt in die faszinierten Kinderherzen.



Die Kinder werden durch ein buntes Programm geführt und zum Zuhören und Mitmachen eingeladen. Hierdurch werden sie selbst Teil einer mitreißenden Erzählung über die Weihnachtszeit. Lieder wie "Heute bleib ich wach" oder "Engel sind bei uns" werden gemeinsam gesungen und steigern das Bewusstsein und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Die Geschichte wird märchenhaft erzählt von der Autorin Mira Roggenbach.

Dieses Konzert läutet die Adventszeit ein. Lieder für die ganze Familie zum Zuhören und Mitsingen. Ein Nachmittag voller Überraschungen!

Einlass ab 14:30 Uhr; Beginn: 15:00 Uhr – Dauer etwa 1 Stunde

Gebühr: 5 Euro pro Kind/8 Euro Kind plus Begleitperson/10 Euro pro Familie mit bis zu 3 Kindern

Leitung: Stefan Schauer

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V30020	Fr	25.11.	25.11.	14.30-16.00 Uhr	10 Euro

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren

Gemeinsam backen wir leckere Rezepte, die wir z.T. auch sofort probieren. Bitte Gefäße für Kekse und etwas zum Trinken für die Kinder mitgeben.

Anmeldung erforderlich unter: 04331/9 45 60 10
oder fbs@kkre.de.

Gebühr: 9 Euro plus Backumlage

Leitung: Christine Dregelies, Dipl. Ökotrophologin

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V60006	Sa	03.12.	03.12.	14.30-17.00 Uhr	9 Euro



Verschenkbasar – Lieblingsplätzchen

Wir schenken uns Plätzchenrezepte - gern mit kleinen Kostproben. Wir können Ihre Rezepte auch kopieren, falls Sie diese nur handschriftlich haben. Seien Sie herzlich eingeladen ins MGH-Café zu kommen und bei Kaffee und Kuchen einen schönen adventlichen Nachmittag zu erleben.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V50018	Di	06.12.	06.12.	14.30-17.00 Uhr	keine



Adventsfeier im MGH-Café

Es gibt ein buntes Programm mit Adventsliedern, -texten und -gedichten, begleitet von Martina Jochims auf ihrer Gitarre. Wer mag, kann gerne ein Gedicht oder eine Geschichte mitbringen und vortragen. Für Gebäck und Getränke ist gesorgt.

Leitung: MGH-Team

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn	Ende	Uhrzeit	Gebühr
V40025	Di	13.12.	13.12.	14.30-17.00 Uhr	Spenden erbeten für Kuchen und Getränke

Unser Team

Jensen, Karen

Leiterin ZeKiD



Kondritz, Frauke

Leiterin FBS |
MGH



Grützmann, Petra

Sekretariat



Funck, Susanne

FBSmobil
Sekretariat



Kohl, Dörte

Kinderbetreuung
durch
Senior_innen



Bustorf, Kathrin

Müttergenesung



Team | Kursleitungen

Halver, Henning

Pastor für
Ökumene



Lüttmer, Gabriele

wellcome



Unsere Kursleitungen

Arnold, Dora-Johanna

Kulturgruppe



Böller-Schleiff, Sabine

Feldenkrais



Borrmann, Melanie

DELFI®



Boysen-Borchert,
Gabriele

Resilienz
Tiere als Wegbe-
gleiter

Kursleitungen

Dammann, Anja

Musikflöhe
Eltern-Kind-Gruppe
Kinderspielgruppe



Doebel, Brigitta

Sport



Dregelies, Christine

Ernährung



Fischer, Martina

Kinderspielgruppe



Frank, Reinhard

Musik-Café
Gesprächskreis

Gerdes, Sylvia

DELFI®
Elternarbeit
Babymassage



Goldmann, Anja

DELFI®



Grötzner, Erika

Sport

Kursleitungen

Hähne, Hannelore

Feldenkrais im
Sitzen



Hadenfeld, Nils

Selbstbehauptung
für Frauen

Hamann, Heike

Patchwork



Hein, Karin

Spielgruppe
Alt Duvenstedt

Jahn, Helga

Gedächtnistraining

Jessen, Andreas

Sport



Jochims, Martina

Offenes Singen

Katzner, Gerd

Handy, Tablet und
Co.

Menzel, Gerd

Literatur-Bistro



Meyer, Lena

Babysitter-
Führerschein



Kursleitungen

Nielsen, Angelika

Kinderspielgruppe
Eltern-Kind-Gruppe



Ode, Nadine

Eltern-Kind-Gruppe
Hamdorf

Peter, Pauli

Englisch-
Gesprächskreis

Petzold, Katrin

Kanga



Polenski, Telse

Biographisches
Schreiben
Meditatives Malen



Schauer, Kirsten

Musikgarten
Eltern-Kind-Gruppe



Schikorra, Walburga

DELFI® Hamdorf



Schneider, Stephanie

DELFI®



Kursleitungen

Schütt, Uwe

Väter-Café
Elternarbeit
SIS-Seminar-
partner



Todt, Petra

Aufräumen



Übernickel, Svenja

DELFI®

Venzke, Wolfgang

Gewaltfreie
Kommunikation

Wegener, Monika

Frauen in
Trennungs-
situationen



Wichert, Angelika

DELFI®



Förderverein Evangelische Bildungsarbeit des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde e.V.

Der Verein fördert die Arbeit der Ev. Familienbildungsstätte (FBS) und die Bildungsarbeit des Zentrums für Kirchliche Dienste (ZeKiD) durch

- finanzielle Unterstützung neuer Projekte z.B. DELFI®-Arbeit (Eltern/Säuglings-Gruppen)
- Zuschüsse für Freizeiten z.B. Konficamps, Fahrten nach Taizé, u.a.
- Unterstützung von Veranstaltungen z.B. Frühlingsmarkt, Literatur-Bistro, Musik-Café, Tanztee

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, Ideen zu verwirklichen und Lebensbegleitung zu ermöglichen:

- für Eltern, Großeltern und Kinder
- für Teens und Jugendliche
- für Erwachsene jeden Alters

Beitrittserklärung Förderverein

Gläubiger-ID: DE63ZZZ00000384798

Hiermit erkläre ich den Beitritt zum „Förderverein Evangelische Bildungsarbeit des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde e.V.“ mit einem Mindestbeitrag von z.Zt. 15 Euro/ Jahr.

Name, Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Geburtstag

Datum / Unterschrift

Hiermit ermächtige ich den Förderverein Evangelische Bildungsarbeit des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde e.V, den Beitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die vom Förderverein Evangelische Bildungsarbeit des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Dieses Lastschriftmandat dient nur dem Einzug von Lastschriften auf das unten stehende Konto. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....- - - - - / - - -

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _

IBAN

Datum / Unterschrift

Der Austritt kann drei Monate zum Ende des Kalenderjahres schriftlich erklärt werden. Mandatsreferenz wird gesondert zugestellt.

Förderverein für Müttergenesung im Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde

Kurberatung und Kurvermittlung

- Kurzuschüsse für Frauen in finanziellen Notlagen
- Angebote, um den Kurerfolg z. B. in der Nacharbeit zu vertiefen

Information:

Die Beratungs- und Vermittlungsstelle im Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde befindet sich im Zentrum für Kirchliche Dienste (ZeKiD) in Rendsburg.

Beratungstermine werden individuell mit Ihnen abgestimmt.

Ansprechpartnerin:

Kathrin Bustorf

Telefon: 04331/9 45 60 34

Kontakt zum Vorstand:

1. Vorsitzende:

Anna-Elisabeth Heister Telefon: 04305/6 09

Mitglieder des Vorstandes:

Christel Hemmler Telefon: 04871/41 67

Antje Bundfuss Telefon: 04331/7 13 71

Ingeburg Hausschildt-Sierck Telefon: 04331/7 65 72

Maren Petersen Telefon: 04642/9 28 92 47

Beitrittserklärung Müttergenesung

Gläubiger-ID: DE 70ZZZ00000568972

Ich möchte Mitglied werden im „Förderverein für Müttergenesung im Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde e. V.“ mit einem Mindestbeitrag von z.Zt. 15 Euro/ Jahr.

Name, Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Geburtstag

Hiermit ermächtige ich den Förderverein Müttergenesung im Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde e.V, den Beitrag von einem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die vom Förderverein für Müttergenesung im Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Dieses Lastschriftmandat dient nur dem Einzug von Lastschriften auf das unten stehende Konto. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

..... - - - - - / - - -

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

IBAN

Datum / Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto: Sparkasse Mittelholstein

IBAN: DE07 2145 0000 0000 0341 80

Mandatsreferenz wird gesondert zugestellt

Partner des Mehrgenerationenhauses

Das Mehrgenerationenhaus hat mit seinen Partnern das Konzept für unser Haus geschrieben und unterstützt die Arbeit immer durch Beratung, gemeinsame Angebote und vieles mehr.



Pflege LebensNah
Wir beraten, betreuen und pflegen individuell und auf die jeweilige Lebenssituation abgestimmt.



Diakonisches Werk
Kinder-,Familien- und
Lebensberatung
Soziale Integration Gesundheit
Rehabilitation und Pflege
Ehrenamtliches Engagement



Christkirchengemeinde
www.christkirche-rendsburg.de



Famila-Markt im Kreishafen RD

Hinweis auf Förderer

Die Arbeit des MGH wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, den Kreis Rendsburg-Eckernförde, die Stadt Rendsburg und die Entwicklungsagentur für den Lebens- und Wirtschaftsraum Rendsburg.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mehr
Generationen
Haus
Rendsburg

So finden Sie uns

Ev. Familienbildungsstätte Rendsburg-Eckernförde

Mehrgenerationenhaus Rendsburg
im Zentrum für Kirchliche Dienste
Am Margarethenhof 41
24768 Rendsburg

Sie erreichen uns aus Richtung Kiel, A7, Hamburg:

Ende A 210 bis Abfahrt Tunnel auf die B77, nach dem Tunnel die 2. Abfahrt Fockbek an der Ampel rechts auf die Fockbeker Chaussee. An der nächsten Ampel rechts, Am Margarethenhof 41, neben der Kirche St. Michael.

Aus Richtung Flensburg und Eckernförde über Büdelsdorf:

am Thormannplatz Richtung Fockbek, an der 2. Ampel links.

Parkplätze befinden sich vor dem Haus und in der Straße.

Mit dem Bus vom Bahnhof:

Die direkte Anbindung mit den Buslinien 1, 2 und 3 bis Haltestelle Grüner Kranz.

Anfahrtsskizze:

