



**EVANGELISCHER REGIONALVERBAND**

*Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend Frankfurt am Main*



## **Jahresprogramm**

**Evangelisches Familienzentrum  
Höchst**

**evangelisch.....**  
**... INTERKULTURELL**



Andreas und Christian Kaminski  
ACK2 – GRAFFITI & MORE | Kunden seit 2011

## Unser Leben, unsere Meisterwerke, unsere Frankfurter Sparkasse

„Das Hobby zum Beruf machen – uns ist das gelungen.  
Mit Erfolg! Nicht zuletzt dank unserer Frankfurter Sparkasse,  
die auch für unorthodoxe Geschäftskonzepte offen ist.“

Unsere Spezialisten in den GewerbekundenCentern  
unterstützen Sie bei der Realisierung.

 Frankfurter  
Sparkasse 1822



**EVANGELISCHER REGIONALVERBAND**

*Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend Frankfurt am Main*

---

# Jahresprogramm 2013

**Evangelisches Familienzentrum Höchst**  
Leverkuser Straße 7  
65929 Frankfurt am Main

## ***Impressum***

*Evangelische Familienbildung Frankfurt am Main*

*Evangelisches Familienzentrum Höchst*

*Dietrich-Bonhoeffer-Haus*

*Leverkuser Straße 7*

*Dalberghaus*

*Bolongarostraße 186*

*65929 Frankfurt am Main*

*Gestaltung: 2thepoint, Frankfurt am Main*

*Druck: Henrich Druck + Medien GmbH*

*November 2012*

## VORWORT

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Es hat sich etwas getan bei uns, und Sie haben es sicher sofort bemerkt: Unser Programmheft ist farbig geworden. Wir haben das Design ein wenig aufgefrischt und freuen uns, wenn es Ihnen gefällt.

Aber das farbige Heft ist nicht alles. Mit dem Jahr 2013 wird auch unser Programmangebot bunter. Wir haben zusätzliche Räume für Sie umgebaut und neu eingerichtet. Neben unseren beliebten Gruppen und Kursen im Dietrich-Bonhoeffer-Haus in der Leverkusener Straße 7 können wir Sie ab Februar 2013 auch einladen in das Dalberghaus in der Bolongarostraße 186.

Dort finden Sie neue Café-Angebote, Sie können in entspannter Atmosphäre andere Eltern treffen oder einfach auch mal nur einen Kaffee trinken und durchatmen. Ihre Kinder können währenddessen in der liebevoll gestalteten Spielecke die Welt neu entdecken.

Wann sehen wir uns?



Clemens Niekrawitz und das Team  
des Evangelischen Familienzentrums Höchst

## WIR STELLEN UNS VOR



Clemens Niekrawitz  
Leitung  
069 75 93 672-83  
[clemens.niekrawitz@frankfurt-evangelisch.de](mailto:clemens.niekrawitz@frankfurt-evangelisch.de)



Iris Meyer  
Fachkoordination  
069 37 00 64 07  
[iris.meyer@frankfurt-evangelisch.de](mailto:iris.meyer@frankfurt-evangelisch.de)



Heike Cleer  
Verwaltung  
069 75 93 672-80  
[heike.cleer@frankfurt-evangelisch.de](mailto:heike.cleer@frankfurt-evangelisch.de)

## ANMELDUNG

**Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail, per Fax oder persönlich in unserem Anmeldebüro möglich.**

**Sprechzeiten:** Mo 09:00 – 12:30 Uhr  
Mi 09:00 – 11:00 Uhr  
Do 14:30 – 17:30 Uhr

In den Schulferien gelten eingeschränkte Bürozeiten.

**Telefon:** 069 75 93 672-80

**Fax:** 069 75 93 672-81

**E-Mail:** [familienzentrum.hoehst@frankfurt-evangelisch.de](mailto:familienzentrum.hoehst@frankfurt-evangelisch.de)

**Web:** [www.familienbildung-ffm.de](http://www.familienbildung-ffm.de)

## TITELVERZEICHNIS A – Z

	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
<b>A</b>	Als Frühlingsdetektive unterwegs	41
<b>B</b>	Beschäftigungsideen für Kinder	22
	Bleib gesund mit MBSR	30
<b>C</b>	Cupcakes	35
<b>D</b>	Diagnose ADHS	21
<b>E</b>	Ein Bach ist mehr als Wasser	42
	Eine Reise ins mittelalterliche Höchst	44
	Elterninsel	40
	Eltern-Kind-Café	40
	Englischer Spielkreis	16
	Entspannt erziehen mit EFFEKT	24
<b>F</b>	Familien-Café	39
	Familienurlaube	46
	Frauen-KulTour	43
<b>G</b>	Glaubensthemen	41
<b>H</b>	Hamstern und Mausern	43
<b>I</b>	Im Hier und Jetzt	32
<b>K</b>	Kinder widerstandsfähig machen	20
	Krabbelrunde	12
<b>L</b>	Let's talk about money	24
<b>M</b>	Mein Gesicht	34
	Mein Kind kommt in den Kindergarten	20
	Mein Kind kommt in die Schule	23
	Meine Eltern leben getrennt	18
	Mini-Club	14
	Musik und Bewegung (1, 2, 3 im Sauseschritt)	12, 14
	Muss ich denn immer erst laut werden?	26
<b>N</b>	Nähkurse	34
	Nein, nein will nicht!	23
<b>O</b>	Offener Elterntreff	11
	Offene Sprechstunde	39
	Orientalischer Tanz	29
<b>P</b>	PEKiP®	10
	Pilates	28
<b>Q</b>	Qi-Gong	29
<b>R</b>	Russischer Spielkreis	17
<b>S</b>	Spanischer Spielkreis	16
	Sprach-Café	38
	Starke Eltern – starke Kinder®	25
<b>V</b>	Vom Geheimnis um das „weiße Gold“	44
	Von sensiblen Kraftprotzen	25
<b>W</b>	Wege in die Entspannung	31
	Weihnachtsbäckerei	35
	Wellness-Café	38
	Wenn die Nacht erwacht	42
	Wie viel Grenzen braucht ein Kind?	22
<b>Y</b>	Yoga und Meditation	31
<b>Z</b>	Zeit zu zweit	10
	Zur eigenen Kraft finden	32



# INHALT

Seite



**Babys 0 – 1 Jahre**

9



**Kleinkinder 1 – 3 Jahre**

13



**Kinder und Jugendliche**

15



**Wissenswertes für Eltern**

19



**Gesundheit**

27



**Kreativität**

33



**Zusammen Leben**

37



**Reisen**

45

**Anhang**

49

Kursleiterinnen und Kursleiter

50

Teilnahmebedingungen

51

Kindergeburtstage / Familienfeiern

53





**BABYS 0 – 1 JAHRE**





### PEKIP® UND BABYMASSAGE

#### Für Eltern mit Babys im Alter von 6 bis 8 Wochen

PEKiP® und Babymassage als zwei Konzepte für eine intensive Beschäftigung mit dem Baby können Sie in einer fortlaufenden Gruppe kennenlernen. An einen Informationsvormittag schließen sich fünf Vormittage an, an denen die Babymassage Schritt für Schritt erlernt wird. Hier haben Sie auch die Gelegenheit, Erfahrungen rund um das Baby auszutauschen. Die weiteren Treffen werden im Sinne des Prager Eltern-Kind-Programms gestaltet. Die Gruppe trifft sich fortlaufend für ein ganzes Jahr.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-201101</b>
Termin	Di, 15.01.2013, 10:00 – 11:30 Uhr, 22x
Kursgebühr	198,- €
Leitung	Susanne Scholz-Lindner

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-201104</b>
Termin	Do, 29.08.2013, 10:00 – 11:30 Uhr, 13x
Kursgebühr	117,-€
Leitung	Barbara Ranz

### ZEIT ZU ZWEIT

#### Bindung durch Berührung

In diesem Kurs können Sie sich Zeit mit Ihrem Baby nehmen und stärken so die Eltern-Kind-Beziehung. Sie erhalten gezielte Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes und die Themen Weinen, Spielen, Schlafen und Ernährung werden in einer gemeinsamen Runde besprochen. Darüber hinaus werden praxisbezogene Anregungen für Eltern und Babys wie Atemtechniken, Baby-Schmetterlingsmassage, Körperwahrnehmungsübungen und Hilfen zum Umgang mit Stress angeboten.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-211001</b>
Termin	Mo, 11.02.2013, 10:30 – 12:00 Uhr, 6x
Kursgebühr	54,- €
Leitung	Barbara Ranz



<b>Kursnummer</b>	<b>T30-211002</b>
Termin	Mo, 15.04.2013, 10:30 – 12:00 Uhr, 6x
Kursgebühr	54,- €
Leitung	Susanne Scholz-Lindner

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-211003</b>
Termin	Mo, 26.08.2013, 10:30 – 12:00 Uhr, 6x
Kursgebühr	54,- €
Leitung	Barbara Ranz

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-211004</b>
Termin	Mo, 28.10.2013, 10:30 – 12:00 Uhr, 6x
Kursgebühr	54,- €
Leitung	Susanne Scholz-Lindner

## OFFENER ELTERN TREFF

Mit der Geburt eines Babys ändert sich das Leben grundlegend. Die Verantwortung für das Baby und sein Wohlbefinden stehen nun im Mittelpunkt des täglichen Lebens. Im Austausch mit anderen Müttern und Vätern erhalten Eltern Informationen rund um den Alltag mit dem Baby sowie altersgerechte Spielanregungen für ihr Kind. Außerdem bekommen Sie Tipps, wie Sie eine gute Beziehung zu ihrem Kind fördern und Alltagsstress bewältigen können. Mit freundlicher Unterstützung durch das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

Termine	Di, 15.01.2013, 14:00 – 16:00 Uhr, 23x
	Di, 20.08.2013, 14:00 – 16:00 Uhr, 16x
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Susanne Scholz-Lindner



### KRABELRUNDE

#### Für Babys von 6 Monaten bis 1 ½ Jahren

„Unser Baby ist da!“ Hier haben Sie Gelegenheit, mit anderen Müttern und Vätern über das Leben mit dem Baby zu reden: Stillen, Ernährung, Durchschlafen und vieles mehr kann besprochen werden. Ihr Kind macht dabei seine ersten Spiel- und Sozialerfahrungen mit Gleichaltrigen. Eine kompetente Kursleiterin begleitet und unterstützt diesen Prozess.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-231001</b>
Termin	Mi, 30.01.2013, 09:30 – 11:30 Uhr, 18x
Kursgebühr	95,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-231002</b>
Termin	Mi, 04.09.2013, 09:30 – 11:30 Uhr, 13x
Kursgebühr	70,- €
Leitung	Susanne Scholz-Lindner

### 1, 2, 3 IM SAUSESCHRITT

#### Musik und Bewegung für ganz Kleine

Der Kurs lädt Eltern mit ihren Kleinkindern zum musikalischen Spiel ein. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Kind zum Lachen bringen und mit einem Lied wieder beruhigen. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder mit ihren Bezugspersonen Klänge erfahren, ihren Körper entdecken und Freude an der Musik entwickeln. Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

#### Für Eltern mit Babys bis 18 Monate

<b>Anmeldung</b>	<b>069 35 35 78 38 oder 01 77 616 00 64</b>
Termin	Mo, 21.01.2013, 15:30 – 16:15 Uhr, 9x
Kursgebühr	63,- €
Termin	Mo, 15.04.2013, 15:30 – 16:15 Uhr, 10x
Kursgebühr	70,- €
Termin	Mo, 02.09.2013, 15:30 – 16:15 Uhr, 10x
Kursgebühr	70,- €
Leitung	Svetlana Riedel

**Hinweis:** siehe auch 1, 2, 3 im Sauseschritt auf Seite 14



## KLEINKINDER (1–3 JAHRE)





### SPIEL UND SPASS IM MINI-CLUB

#### Für Eltern mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren

Im Mini-Club treffen sich Eltern und ihre Kleinkinder, um gemeinsam andere Kinder und Eltern kennenzulernen. Spiel und Spaß mit altersgerechten Angeboten stehen im Vordergrund. Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen und die Eltern tauschen sich über den Erziehungsalltag mit einem kleinen Kind aus. Ein Gruppenabend bietet Eltern die Gelegenheit, sich auch mal ohne Kinder zu treffen.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-231005</b>
Termin	Fr, 01.02.2013, 09.30 – 11:30 Uhr, 18x
Kursgebühr	90,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-231006</b>
Termin	Fr, 06.09.2013, 09:30 – 11:30 Uhr, 13x
Kursgebühr	70,- €
Leitung	Heike Kaulbars

### 1, 2, 3 IM SAUSESCHRITT

#### Musik und Bewegung für ganz Kleine

Der Kurs lädt Eltern mit ihren Kleinkindern zum musikalischen Spiel ein. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Kind zum Lachen bringen und mit einem Lied wieder beruhigen. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder mit ihren Bezugspersonen Klänge erfahren, ihren Körper entdecken und Freude an der Musik entwickeln. Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

#### Für Eltern mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren

<b>Anmeldung</b>	<b>069 35 35 78 38 oder 01 77 616 00 64</b>
Termine	Mo, 21.01.2013, 16:30 – 17:15 Uhr, 9x
Kursgebühr	63,- €
Termin	Mo, 15.04.2013, 16:30 – 17:15 Uhr, 10x
Kursgebühr	70,- €
Termin	Mo, 02.09.2013, 16:30 – 17:15 Uhr, 10x
Kursgebühr	70,- €
Leitung	Svetlana Riedel

**Hinweis:** siehe auch 1, 2, 3 im Sauseschritt auf Seite 12





## KINDER UND JUGENDLICHE





### ENGLISCHER SPIELKREIS

#### Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Schon früh kommen unsere Kinder mit der englischen Sprache in Berührung und je eher Kinder ein Sprachgefühl entwickeln, desto leichter fällt es ihnen in der Schule, die Sprache richtig zu erlernen. Spielerisch und mit viel Spaß sollen die Kinder an das Englische heran geführt werden, sie lernen in dem Kurs einfache englische Sätze, Lieder und Tänze.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691401</b>
Termin	Do, 24.01.2013, 16:00 – 17:00 Uhr, 9x
Kursgebühr	36,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691402</b>
Termin	Do, 18.04.2013, 16:00 – 17:00 Uhr, 11x
Kursgebühr	44,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691403</b>
Termin	Do, 12.09.2013, 16:00 – 17:00 Uhr, 9x
Kursgebühr	36,- €
Leitung	Mahaletchimy Cartelli

### SPANISCHER SPIELKREIS

#### Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Spanisch ist eine bedeutende Sprache und wird in vielen Ländern dieser Erde gesprochen. Im spanischen Spielkreis lernen die Kinder erste spanische Wörter und Lieder. Anhand von Bastelarbeiten, Bewegungsspielen und kleinen Geschichten werden die Kinder mit viel Freude und ohne Leistungsdruck an die spanische Sprache herangeführt.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691405</b>
Termin	Mo, 04.02.2013, 16:00 – 17:00 Uhr, 7x
Kursgebühr	28,- €



<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691406</b>
Termin	Mo, 08.04.2013, 16:00 – 17:00 Uhr, 10x
Kursgebühr	40,- €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691407</b>
Termin	Mo, 09.09.2013, 16:00 – 17:00 Uhr, 10x
Kursgebühr	40,- €

Leitung	Juana Rodriguez
---------	-----------------

## RUSSISCHER SPIELKREIS

### Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Kinder lernen in mehrsprachigen Familien eine Sprache wie von selbst, indem sie die verschiedenen Sprachen nachahmen. Dies soll im Russischen Spielkreis für Kinder von 3 bis 6 Jahren unterstützt und vertieft werden. Durch den lebendigen Austausch in der Kindergruppe wird der Spracherwerb der Kinder gefördert. Sie lernen Lieder, Tänze, Geschichten und Buchstaben in der russischen Sprache spielerisch und mit ganz viel Spaß.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691409</b>
Termin	Fr, 25.01.2013, 15:00 – 16:00 Uhr, 9x
Kursgebühr	36,- €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691410</b>
Termin	Fr, 19.04.2013, 15:00 – 16:00 Uhr, 9x
Kursgebühr	36,- €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-691411</b>
Termin	Fr, 13.09.2013, 15:00 – 16:00 Uhr, 11x
Kursgebühr	44,- €

Leitung	Dr. Liliya Karpynska
---------	----------------------



### MEINE ELTERN LEBEN GETRENNT

#### **Gruppe für Kinder von 8 bis 10 Jahren**

Das Gruppenangebot soll den Kindern helfen, im Umgang mit ihren persönlichen Problemen und spezifischen Herausforderungen mehr Selbstsicherheit und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Selbstverständlich soll die Gruppe auch Spaß machen. Dazu gehören gemeinsame Spiele und kreative Aktionen. Zu Elterngesprächen sind beide Elternteile eingeladen. Teilnahmevoraussetzung ist ein Vorgespräch und die Zustimmung beider Eltern.

**Veranstaltungsort:** Evangelisches Zentrum für Beratung,  
Leverkuser Straße 7

<b>Information</b>	<b>069 75 93 67-210</b>
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Judith Rosner und Marina Luini



## WISSENSWERTES FÜR ELTERN





### MEIN KIND KOMMT IN DEN KINDERGARTEN

#### Informationsveranstaltung für interessierte Eltern

Stellen Sie sich auch die Frage: „Welche Kindertagesstätte ist die Richtige für mein Kind?“ An diesem Vormittag stellen wir Ihnen das Konzept der Evangelischen Kindertagesstätte Christophorus vor. Sie haben die Möglichkeit Fragen zu stellen, die Räume der Kindertagesstätte zu besichtigen und eventuell eine Voranmeldung auszufüllen.

**Veranstaltungsort:** Evangelische Kindertagesstätte Christophorus, Hospitalstraße 42

<b>Anmeldung</b>	<b>069 30 16 27</b>
Termine	29.01.2013, 09:30 – 11:00 Uhr 27.09.2013, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Angela Trantow

### KINDER WIDERSTANDSFÄHIG MACHEN

Was können wir Eltern tun, um unsere Kinder fürs Leben stark zu machen? Aus der Resilienzforschung wissen wir, dass es Schutzfaktoren gibt, die für eine gute kindliche Entwicklung nötig sind. Nicht alle Kinder leben unter „super-optimalen“ Bedingungen. Trennung, Arbeitsbelastung der Eltern und Krankheiten können das Leben der Familie schwer machen. Umso wichtiger ist es zu wissen, welche Faktoren unverzichtbar sind, damit Kinder in der Lage sind, ihr Entwicklungs- und Lernpotential zu nutzen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302102</b>
Termin	Mo, 18.02.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Oliver Krause



## DIAGNOSE ADHS

### Ein Vortrag für Eltern

Wenn ein Kind die Diagnose Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) erhält, hat es meist einen langen Leidensweg hinter sich. Starke Belastungen des Familienlebens und Konflikte in Kindergarten und Schule haben bereits ihre Spuren hinterlassen. Neurologische, psychische und soziale Grundlagen der ADHS werden an dem Abend vorgestellt und Möglichkeiten der Behandlung erläutert. Eltern erfahren, warum sich ihr Kind in bestimmten Situationen so und nicht anders verhält.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302103</b>
Termin	Fr, 01.03.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	6,- €
Leitung	Dr. Rainer Eckert

### Ein Tagesseminar für Eltern

An diesem Tag können sich Eltern Zeit nehmen, die Erkenntnisse des Vortrages vom Vorabend zu vertiefen. Sie lernen und trainieren, wie Sie sich Ziele im Umgang mit Ihrem Kind setzen können und sich auf die Bewältigung alltäglicher Belastungen konzentrieren und ihre Stärken hierfür entwickeln können. Das Elternseminar lehnt an das Heidelberger Kompetenz Training (HKT) an, ein mentales Training, welches erfolgreich in der konstruktiven Begleitung von ADHS in Eltern-Kind-Beziehungen eingesetzt wird.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-301201</b>
Termin	Sa, 02.03.2013, 10:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr	30,- €
Leitung	Dr. Rainer Eckert



### WIE VIEL GRENZEN BRAUCHT EIN KIND?

Kinder werden heute bereits früh in Entscheidungsprozesse mit einbezogen. Schon Kleinkinder werden konfrontiert mit einer Fülle an Möglichkeiten in einer für sie unüberschaubaren Welt. Sie brauchen, suchen und testen Grenzen. Wir wollen in dieser Veranstaltung, anhand von Beispielen aus dem Alltag, vermitteln, warum sinnvoll gesetzte Grenzen den Familienalltag harmonisieren helfen, klare Regeln und verbindliche Absprachen wichtig sind, und was Eltern bei Grenzüberschreitungen tun können.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302104</b>
Termin	Di, 19.03.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	6,- €
Leitung	Ingrid Zeller

### BESCHÄFTIGUNGSEIDEN FÜR KINDER VON 1 BIS 4 JAHREN

#### Ein Workshop für Eltern

Auch Eltern gehen mal die Ideen aus! An diesem Nachmittag können Sie sich Spiel- und Beschäftigungsanregungen holen für den Alltag mit ihren Kleinen. Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Reflexion und der Austausch mit anderen Eltern über das Thema Spielen und Spielmaterialien. Darüber hinaus erhalten Sie vielfältige Anregungen und Ideen, die im Familienalltag gut umgesetzt werden können.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-301202</b>
Termin	Sa, 13.04.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	15,- €
Leitung	Carola Doerfert





## NEIN, NEIN WILL NICHT!

### Was tun, wenn Kinder trotzen?

Die Trotzanfalle unserer Kinder kommen oft aus heiterem Himmel. Sie lösen in uns häufig Reaktionen wie Ärger, Wut, Zorn und vielleicht auch handgreifliche Aggression aus. Wir erschrecken vor uns selbst, haben ein schlechtes Gewissen, fühlen uns hilf- und ratlos. Im Austausch versuchen die Teilnehmenden, die Trotzphase im Kleinkindalter zu verstehen und gemeinsam Möglichkeiten des Umgangs damit zu überlegen. Für Eltern mit Kindern im Alter von eins bis drei Jahren.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302105</b>
Termin	Mo, 22.04.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	6,- €
Leitung	Iris Meyer

## MEIN KIND KOMMT IN DIE SCHULE

### Kleiner Leitfaden für Eltern

„Die Schule“ ist eine große Einrichtung und für Kinder und Eltern ist es ein aufregender neuer Abschnitt im Leben. In dieser Veranstaltung besprechen wir, wie Schulen aufgebaut sind, welche Anforderungen die Schule an die Kinder stellt und welche Verpflichtungen Eltern gegenüber der Schule haben. Wir entwickeln gemeinsam einen kleinen Leitfaden für Eltern, damit sie sich in unseren Schulen zurechtfinden. Alle Eltern sind herzlich eingeladen, ihre Fragen zu stellen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302106</b>
Termin	Mo, 13.05.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	6,- €
Leitung	Dr. Rainer Eckert



### LET'S TALK ABOUT MONEY

#### Finanzen in der Balance

Der Monat ist länger als das Geld reicht? Das Minus auf dem Konto wird größer? Im Kurs gibt es Tipps, wie es nicht so weit kommt und wie sich auch eine Familie mit kleinem Geldbeutel mal etwas Besonderes leisten kann. Gemeinsam werden Einnahmen und Ausgaben erfasst und ausgewertet. Möglichkeiten zum Einsparen werden aufgezeigt und man erfährt, was mit dem eingesparten Geld alles möglich ist, damit mehr daraus wird. Durch den bewussten Umgang mit Finanzen haben Schulden weniger Chancen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-312101</b>
Termin	Mo, 27.05.2013, 19:30 – 21:30 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Christina Köppel

### ENTSPANNT ERZIEHEN MIT EFFEKT

#### Elternkurs für Eltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren

Kinder und Familien sind heute vielen Belastungen ausgesetzt. Dies wirkt sich auf den Erziehungsalltag aus. Oft klagen Eltern über kleinere und größere Probleme mit ihren Kindern. Das Elterntraining der Universität Erlangen-Nürnberg möchte Eltern in ihrer Erziehungskompetenz stärken. An fünf Abenden geht es um die Themen: Entwicklung fördern durch positives Erziehen, Spielregeln in der Familie, Grenzen setzen, Umgang mit Stress sowie die Förderung von Freundschaften.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-301001</b>
Termin	Do, 06.06.2013, 20:00 – 22:00 Uhr, 5x
Kursgebühr	38,50 €
Leitung	Iris Meyer



## STARKE ELTERN – STARKE KINDER®

### Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Kindererziehung kann manchmal sehr anstrengend und aufreibend sein. Dieser Kurs hilft Ihnen den Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. Im Austausch mit anderen Müttern und Vätern lernen Sie, unter anderem, Konflikte zu lösen, sich selbst Freiräume zu schaffen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Darüber hinaus informieren wir Sie über allgemeine Erziehungsthemen und Kinderrechte. Das Ganze mit Spaß und Offenheit für Ihre ganz persönlichen Fragen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-301002</b>
Termin	Do, 12.09.2013, 20:00 – 22:00 Uhr, 8x
Kursgebühr	70,- € pro Person
Leitung	Ingrid Zeller

## VON SENSIBLEN KRAFTPROTZEN

### Ein Abend zum angemessenen Umgang mit Jungen

Jungen sind wild, sie raufen gerne, sie sind trotzig und aufsässig, sie sind oft ganz einfach „schwierig“! Was brauchen Jungen, um gut aufzuwachsen? Der Abend beleuchtet kritische Aspekte in unserem heutigen Erziehungssystem und gibt Impulse, welche Rolle Väter und Männer in der Erziehung von Jungen spielen? Und was können Frauen in der Familie, im Kindergarten und in der Schule tun, um mit Jungen angemessen umzugehen? Denn Jungen brauchen vor allem Erwachsene, die sie verstehen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302108</b>
Termin	Mo, 18.11.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	6,- €
Leitung	Dr. Rainer Eckert



# MUSS ICH DENN IMMER ERST LAUT WERDEN?

## Film und Gespräch

„Wege aus der Brüllfalle“ ist ein Film von Eltern für Eltern. In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Eltern müssen sich aber auch durchsetzen. Wie sollen sie sich verhalten, was können sie tun, wenn Kinder nach mehrmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? In einfachen, nachvollziehbaren Schritten wird ein Konzept aufgezeigt, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne zu brüllen oder zu drohen durchsetzen und gleichzeitig ihre Kinder respektvoll behandeln können.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-302109</b>
Termin	Di, 03.12.2013, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	6,- €
Leitung	Iris Meyer



**GESUNDHEIT**





## PILATES

### Eine Alternative zum klassischen Rückentraining

Die Methode von Joseph Hubert Pilates zeichnet sich aus durch Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. Vor allem die Tiefenmuskulatur des Rückens wird aktiviert. Fließende Bewegungsabläufe mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung und der dadurch entstehenden Konzentration auf die Bewegungen stellt die Pilates-Methode ein schonendes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining dar.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

### Für Anfänger

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-711102</b>
Termin	Do, 10.01.2013, 19:30 – 20:30 Uhr, 8x
Kursgebühr	32,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-711104</b>
Termin	Do, 11.04.2013, 19:30 – 20:30 Uhr, 10x
Kursgebühr	40,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-711106</b>
Termin	Do, 29.08.2014, 19:30 – 20:30 Uhr, 12x
Kursgebühr	48,- €
Leitung	Faye Kauter-Kohlhaas

### Für Fortgeschrittene

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-711101</b>
Termin	Do, 10.01.2013, 18:30 – 19:30 Uhr, 8x
Kursgebühr	32,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-711103</b>
Termin	Do, 11.04.2013, 18:30 – 19:30 Uhr, 10x
Kursgebühr	40,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-711105</b>
Termin	Do, 29.08.2013, 18:30 – 19:30 Uhr, 12x
Kursgebühr	48,- €
Leitung	Faye Kauter-Kohlhaas



## ORIENTALISCHER TANZ

Die Bewegungsmuster des Orientalischen Tanzes – dynamisch fließend – sind hervorragend geeignet, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und sich mit seinen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen. Verspannte Muskelgruppen werden gelockert und gedehnt, die Körperenergie kommt ins Fließen, die motorischen Fähigkeiten werden durch die fremdartigen Tanzbewegungen angeregt und erweitert. Und nicht zuletzt: Bauchtanz macht eine Menge Spaß!

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

### Für Anfänger mit Vorkenntnissen

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-701001</b>
Termin	Mi, 06.02.2013, 20:15 – 21:15 Uhr, 14x
Kursgebühr	56,- €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-701002</b>
Termin	Mi, 11.09.2013, 20:15 – 21:15 Uhr, 11x
Kursgebühr	44,- €
Leitung	Ulla Weinberg

### Für Fortgeschrittene

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-701004</b>
Termin	Mi, 06.02.2013, 18:45 – 19:45 Uhr, 14x
Kursgebühr	56,- €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-701005</b>
Termin	Mi, 11.09.2013, 18:45 – 19:45 Uhr, 11x
Kursgebühr	44,- €
Leitung	Ulla Weinberg

## QI-GONG EINFÜHRUNGSTAG

An diesem Samstag führt Sie Nikolai Bosselmann in die Grundlagen des Qi-Gong ein. Sie werden lernen, Ihre Schultern und Ihr Kreuz zu entspannen und Ihren Atem zu vertiefen. Es werden einfache Basisübungen vermittelt, die Sie dazu befähigen, die gesamte Körpermuskulatur zu lockern. Darüber hinaus lernen Sie, Ihre Organe zu stärken und Ihren Körper innerhalb weniger Minuten zu aktivieren und auszugleichen.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7



<b>Kursnummer</b>	<b>T30-721201</b>
Termin	Sa, 16.02.2013, 15:00 – 19:00 Uhr
Kursgebühr	16,- €
<b>Kursnummer</b>	<b>T30-721202</b>
Termin	Sa, 12.10.2013, 15:00 – 19:00 Uhr
Kursgebühr	16,- €
Leitung	Nikolai Bosselmann

## BLEIB GESUND MIT MBSR!

### Informationsabend zum Kurs

An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in den Kurs „Bleib gesund mit MBSR“ (Mindfulness-based Stress Reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es werden die Inhalte vorgestellt, die täglichen Übungszeiten während der Kursdauer von ca. 45 Minuten erläutert und offene Fragen beantwortet. Im Anschluss findet ein persönliches Vorgespräch statt. MBSR wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und mit großem Erfolg auf der ganzen Welt durchgeführt.

**Veranstaltungsort:** Gemeinde Griesheim, Jägerallee 28

<b>Anmeldung</b>	<b>069 39 59 91 oder 01 77 6 16 00 64</b>
Termine	Mi, 13.02.2013, 19:00 – 20:30 Uhr Mo, 26.08.2013, 19:00 – 20:30 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Inge Wied

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks! Ziel des Kurses ist es, die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen mittels Body Scan, sanften Yogaübungen und Meditationen, um Stress besser bewältigen sowie mit Nervosität, Schlafstörungen, Ängsten oder Schmerzen besser umgehen zu können. Der Besuch eines Informationsabends ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

**Veranstaltungsort:** Gemeinde Griesheim, Jägerallee 28





<b>Anmeldung</b>	<b>069 39 59 91 oder 01 77 6 16 00 64</b>
Termin	Mi, 06.03.2013, 19:00 – 21:30 Uhr, 8x
Kursgebühr	290,- €
Termin	Mo, 09.09.2013, 19:00 – 21:30 Uhr, 8x
Kursgebühr	290,- €
Leitung	Inge Wied

## YOGA UND MEDITATION

### Ruhe und Kraft für den Alltag

In einer Gruppe den Tag ausklingen lassen. Durch gezielte, leicht erlernbare Körper-, Atem-, Entspannungs-, und Bewegungsübungen den eigenen Körper (neu) kennenlernen. Dehnen, stärken, sich äußerlich und innerlich aufrichten, Körper und Seele entspannen. Durch das gemeinsame Sitzen (anfangs 10–15 Min.) den Geist beruhigen. Bewusstheit, Verstehen, Erkennen ermöglichen und sich berühren lassen in der Tiefe des Seins.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Anmeldung</b>	<b>069 36 47 66</b>
Termine	Di, 26.02.2013, 19:00 – 20:30 Uhr, 10x Di, 17.09.2013, 19:00 – 20:30 Uhr, 10x
Kursgebühr	81,- €
Leitung	Agnes Hetzel

## WEGE IN DIE ENTSPANNUNG

### Ein Wohlfühlabend

An diesem Abend können Sie sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen, inne halten und verschiedene Möglichkeiten des Stressabbaus kennenlernen. Sie erfahren die Ruhe und Entspannung im Liegen und Sitzen, aber auch in der Bewegung beim Gehen und Tanzen. Das Ziel ist, zu sich, zum eigenen Körper und zum eigenen Herzen zu finden, vom Tun ins Sein zu wechseln und den gegenwärtigen Augenblick zu erleben. Bitte bringen Sie warme Socken, Decke und bequeme Kleidung mit.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7



<b>Kursnummer</b>	<b>T30-722101</b>
Termin	Fr, 19.04.2013, 18:00 – 22:00 Uhr
Kursgebühr	16,- €
Leitung	Inge Wied

## ZUR EIGENEN KRAFT FINDEN

### Regenerationsabende für Frauen

Den eigenen Körper gut zu kennen und sich selbst zu spüren stärkt unser Selbst-Bild und Selbst-Bewusstsein. In diesem Kurs wollen wir durch Wahrnehmungs-, Atem-, und Körperübungen die Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken und dadurch neue Kräfte gewinnen. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht und wir können unsere eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen. Für diesen Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-721003</b>
Termin	Fr, 07.06.2013, 20:00 – 22:00 Uhr, 4x
Kursgebühr	40,- €
Leitung	Susanne Scholz-Lindner

## IM HIER UND JETZT

### Einladung zu einem Achtsamkeitstag

Achtsamkeitsübungen bringen uns ganz unmittelbar in Kontakt mit uns selbst, unserem Da-Sein. Wir kehren bei uns ein, bringen unseren Geist zur Ruhe und schöpfen Kraft für den Alltag. Geleitete Meditationen im Liegen, im Sitzen und im Gehen sowie sanfte Atem- und Bewegungsübungen sind die Inhalte des Tages. Wir verbringen den Tag schweigend, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Stille.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-721203</b>
Termin	Sa, 28.09.2013, 10:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr	30,- €
Leitung	Inge Wied



# KREATIVITÄT





## AUF TUCHFÜHLUNG

### Nähkurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen ist mehr als nur Hobby. In lockerer Atmosphäre dreht sich alles um das kreative Handwerk. Ob noch völlig unerfahren oder schon fortgeschritten – hier wird vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung das nötige Know-how vermittelt. Auch bei Reparaturarbeiten wird Hilfe geboten. Viele Tipps und gegenseitige Anregungen erleichtern das Nähen und werden schnell von Erfolg gekrönt. Bitte bringen Sie zum Kursbeginn Schere, Zentimetermaß, Stecknadeln, Notizheft, Bleistift, Klebestift und wenn vorhanden, Stoffe mit.

**Veranstaltungsort:** Evangelische Gemeinde Nied, Oeserstraße 3

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-811101</b>
Termin	Di, 22.01.2013, 09:15- 11:45 Uhr, 9x
Kursgebühr	56,25 €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-811102</b>
Termin	Di 16.04.2013, 09:15- 11:45 Uhr, 10x
Kursgebühr	62,50 €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-811103</b>
Termin	Di, 03.09.2013, 09:15- 11:45 Uhr, 12x
Kursgebühr	75,- €

Leitung	Annette Langguth-Boller
---------	-------------------------

## MEIN GESICHT

### Farb- und Stilberatung

Hier lernen Sie, die Individualität Ihres Gesichtes zu entdecken. Das Besondere zu betonen und kleine Mängel zu kaschieren, ist die Kunst des Schminkens. Dabei können neue Techniken erprobt werden oder ein ganz neuer Schminkstil ausprobiert werden. Außerdem gibt es Anregungen, wie die Schminkausstattung neu zusammengestellt werden kann, ohne viel Geld auszugeben.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186



<b>Kursnummer</b>	<b>T30-731201</b>
Termin	Sa, 16.03.2013, 14:00 – 18:00 Uhr
Kursgebühr	20,- €

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-731202</b>
Termin	Sa, 09.11.2013, 14:00 – 18:00 Uhr
Kursgebühr	20,- €

Leitung	Karin Detsch
---------	--------------

## BUNT, SÜSS, KLEIN – CUPCAKES!

Wir backen Cupcakes für den Kindergeburtstag, die Familienfeier oder einfach nur zum selber naschen. Eltern und Kinder erlernen die Herstellung des Teiges und der Creme, daneben erhalten sie Anregungen für die Dekoration. Die fertigen Cupcakes, tolle Dekorationsideen und die Rezepte können mitgenommen und zuhause nachgebacken werden.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-821201</b>
Termin	Sa, 23.03.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	10,50 € inklusive Material

## IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI ...

Gemeinsam mit Ihren Kindern wollen wir klassische und moderne Plätzchenrezepte für den bunten Teller im Advent ausprobieren. Teig kneten, ausrollen, Plätzchen ausstechen und backen war schon immer Familientradition in Deutschland. Wir laden Sie ein, diese Tradition mit uns und Ihren Kindern zu teilen und so eine schöne vorweihnachtliche Stimmung beim gemeinsamen Plätzchen essen zu erleben.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-821202</b>
Termin	Sa, 23.11.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	10,50 € inklusive Material





ZUSAMMEN LEBEN





### WELLNESS-CAFÉ

#### mit Kinderbetreuung

Ein Wellness-Aufenthalt mit Kinderbetreuung für Mütter, die mit angeleiteten Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kraft und Ruhe für die neue Woche tanken wollen. Daneben greifen wir gerne Ihre Fragen auf zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Erziehung. Sie haben Gelegenheit in unserem neuen Familien-café ein mitgebrachtes Frühstück einzunehmen. Kaffee und Tee kochen wir für Sie.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

Termine	Mo, 04.02.2013, 10:00 – 12:00 Uhr wöchentlich, außer in den hessischen Schulferien
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Iris Meyer

### SPRACH-CAFÉ

#### mit Kinderbetreuung

Sie sind herzlich willkommen in unserem Sprach-Café, wenn Sie die deutsche Sprache sprechen und üben wollen, mehr über Deutschland erfahren möchten, Kontakt suchen und andere Familien kennenlernen möchten. Alltagsthemen wie z. B. Einkaufen gehen und Arztbesuche werden im Rollenspiel ausprobiert und eingeübt. Ihre Kinder werden in dieser Zeit von uns im offenen Spielzimmer betreut.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

Termine	Mi, 06.02.2013, 10:00 – 12:00 Uhr wöchentlich, außer in den hessischen Schulferien
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Arifa Sultan





## FAMILIEN-CAFÉ

### mit Kinderbetreuung

Das neue Familiencafé im historischen Dalberghaus lädt Mütter, Väter und Großeltern ein, spontan vorbei zu kommen und in familienfreundlicher Atmosphäre Kaffee oder Tee zu genießen und andere Eltern und Kinder zu treffen. Pädagogische Mitarbeiterinnen stehen Ihnen zur Seite für Ihre Fragen „rund um das Kind“ und „das Familienleben“. Für Kinder bis 6 Jahre gibt es ein Spielzimmer mit Kinderbetreuung und Kontakt zu Gleichaltrigen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

Termine	Do, 07.02.2013, 15:00 – 17:00 Uhr wöchentlich, außer in den hessischen Schulferien
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Iris Meyer

## OFFENE SPRECHSTUNDE

Das Evangelische Beratungszentrum in Höchst bietet an einem Vormittag im Monat eine Offene Sprechstunde an. Im Zweiergespräch mit einer Fachkraft können Sie einen ersten Kontakt zur Beratungsstelle knüpfen, um über Fragen zur Erziehung und Entwicklung Ihres Kindes, familiäre Konflikte oder Krisen sowie über Ihre allgemeine Lebens- und Familiensituation zu sprechen.

**Veranstaltungsort:** Leverkusener Straße 7

Termine	Mo, 21.01., 18.02., 18.03., 22.04., 27.05., 17.06. 19.08., 23.09., 28.10., 18.11. und 16.12.2013, 10:00 – 12:00 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Judith Rosner



### ELTERNINSEL

#### Elterncafé in der Schule

Die Elterninsel ist ein Elterncafé für Mütter und Väter in der Hostatoschule. Es ist montags bis donnerstags von 7:45 – 9:45 Uhr geöffnet. In gemütlicher Atmosphäre können die Eltern sich bei Kaffee und Tee kennenlernen, sich austauschen zu Fragen der Erziehung, zur Schule sowie sich zu Förderangeboten und vieles mehr beraten lassen. Darüber hinaus werden Informationsveranstaltungen organisiert und andere Beratungsinstitutionen aus dem Stadtteil stellen sich vor. Mit freundlicher Unterstützung durch das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main.

**Veranstaltungsort:** Hostatoschule, Hostatostraße 38, Frankfurt-Höchst

Termine	ab 14.01.2013, Mo – Do 07:45 – 09:45 Uhr außer in den hessischen Schulferien
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Yvonne Abubakari

### ELTERN-KIND-CAFÉ

Das Eltern-Kind-Café im Stadtteil Zeilsheim lädt Mütter und Väter mit ihren Kindern zu einem gemütlichen Treffen in die Adolf-Reichwein-Schule ein. Bei Kaffee, Tee und einem kleinen Imbiss können Themen „rund um das Kind“ und das Familienleben ausgetauscht werden. Eine Spielecke mit Spielmaterialien für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen sorgt dafür, dass es den Kindern nicht langweilig wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mit freundlicher Unterstützung durch das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main.

**Veranstaltungsort:** Adolf-Reichwein-Schule, Lenzenberger Str. 70, Frankfurt-Zeilsheim

Termine	Mi, 16.01.2013, 14:30 – 17:00 Uhr wöchentlich, außer in den hessischen Schulferien
Kursgebühr	kostenfrei
Leitung	Barbara Kretschmer und Monika Then



## GESPRÄCHSRUNDE ZU GLAUBENSTHEMEN

Parallel zum Familiencafé am Donnerstag bietet das Evangelische Pfarramt ein Mal im Monat eine Gesprächsrunde zu Glaubens-themen an, zu der auch Menschen ohne Kinder willkommen sind. In gemütlicher Runde können Sie sich mit Pfarrerin Ulrike Schweiger austauschen, die Kinder werden während des Gesprächskreises im Café betreut.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

Termine	Do, 14.02., 14.03., 11.04., 16.05., 13.06., 12.09., 14.11., 12.12.2013, 16:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei – Anmeldung nicht erforderlich
Leitung	Ulrike Schweiger

## ALS FRÜHLINGSDETEKTIVE UNTERWEGS

### Ein Ausflug für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Vorbei ist die Jahreszeit, in der man sich lieber verkriecht. Es gibt draußen viel zu entdecken! Erwachsene und Kinder können gemeinsam zu Wald- und Wiesenforschern werden und auf die Suche nach Frühlingsboten, Farben und Gerüchen gehen. Spielerisch und mit allen Sinnen erfahren die Kinder die Natur rund um den Sauerborn und die Erwachsenen erhalten leicht umsetzbare Ideen für schöne Ausflüge, mit denen sie Kindern den Zugang zur Natur ermöglichen.

**Treffpunkt und Wegbeschreibung werden nach der Anmeldung zugeschickt.**

**Veranstaltungsort:** Bad Soden-Neuenhain

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-601201</b>
Termin	Sa, 27.04.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	4,50 € Kinder / 9,- € Erwachsene
Leitung	Dr. Gefion Brunnemann + Martin Schaefer



## WENN DIE NACHT ERWACHT

### Eine Entdeckungsreise in den nächtlichen Wald

Nachts sind alle Katzen grau und wer aufs Tageslicht vertraut, bewegt sich nachts mit Vorsicht, vor allem im Wald. Familien mit Kindern ab 6 Jahren machen sich gemeinsam auf den Weg von der Dämmerung zur Nacht. Spielerisch und mit ungewohnten Sinnen kann diese Welt entdeckt werden. So wird Lautloses hörbar und Verborgenes kommt zum Vorschein.

**Treffpunkt und Wegbeschreibung werden nach der Anmeldung zugeschickt.**

**Veranstaltungsort:** Frankfurt-Nied

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-601202</b>
Termin	Sa, 25.05.2013, 19:30 – 22:30 Uhr
Kursgebühr	4,50 € Kinder / 9,- € Erwachsene
Leitung	Dr. Gefion Brunnemann + Martin Schaefer

## EIN BACH IST MEHR ALS WASSER...

### Eine Exkursion für Eltern mit Kindern

Bäche sind die Lebensadern der Landschaft und immer in Bewegung. Manchmal sind sie nur eine Abflussrinne, manchmal ursprüngliche Natur. Mal sind sie sanft und friedlich, mal bringen sie Steine ins Rollen. An diesem Nachmittag können Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren die Vielfalt des Sulzbachs erleben, seine Bewohner aufspüren und weitere spannende Erlebnisse rund um den Bach erleben.

**Treffpunkt und Wegbeschreibung werden nach der Anmeldung zugeschickt.**

**Veranstaltungsort:** Frankfurt-Sossenheim

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-601203</b>
Termin	Sa, 22.06.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	4,50 € Kinder / 9,- € Erwachsene
Leitung	Dr. Gefion Brunnemann + Martin Schaefer



## HAMSTERN UND MAUSERN, VERKRIECHEN ODER VERREISEN

### Ein Ausflug in den vorwinterlichen Wald

Der nächste Winter kommt bestimmt! Und wer ihn draußen im Freien verbringen muss, sollte jetzt vorbereitet sein. Strategien gibt es viele: ein dicker Pelz, eine gut gefüllte Vorratskammer, ein warmes Plätzchen oder ein Ticket in den Süden. Bei einem Streifzug durch den herbstlichen Wald können sich Familien mit Kindern einen Eindruck von den Vorbereitungen machen. Mal sehen, welche Bewohner des Waldes noch wach sind und wer seine Koffer schon gepackt hat.

**Treffpunkt und Wegbeschreibung werden nach der Anmeldung zugeschickt.**

**Veranstaltungsort:** Frankfurt-Schwanheim

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-601204</b>
Termin	Sa, 02.11.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	4,50 € Kinder / 9,- € Erwachsene
Leitung	Dr. Gefion Brunnemann + Martin Schaefer

## FRAUEN-KULTOUR

Wer kennt das nicht: Frau nimmt sich vor, diesen Kinofilm oder diese Ausstellung anzuschauen, doch alleine macht es keinen Spaß. Dieser Treff richtet sich an Frauen, die Lust haben, zusammen mit anderen Frauen kulturelle Angebote zu besuchen und darüber ins Gespräch zu kommen. Beim ersten Treffen wird besprochen, welche Interessen die Teilnehmerinnen haben, und dann geht es los: Die Organisation übernehmen die Kursleiterinnen.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-611001</b>
Termin	Fr, 01.02.2013, 19:30 – 21:30 Uhr Vorbesprechung
Kursgebühr	kostenfrei – jedoch Eintrittsgelder vor Ort
Leitung	Iris Meyer und Heike Cleer



## VOM GEHEIMNIS UM DAS „WEISSE GOLD“

### Auf Entdeckungsreise durch das Höchster Porzellanmuseum

Bei einem spielerischen Rundgang können Eltern und Kinder ab 6 Jahren herausfinden, was es mit dem Arkanum, dem Geheimnis der Porzellanherstellung, auf sich hat und warum man vor 250 Jahren für den Genuss von Schokolade Porzellan brauchte. Außerdem erkunden wir, was im Höchster Porzellan-Museum im Kronberger Haus außer Geschirr noch hergestellt wurde. Danach bleibt Zeit für einen gemütlichen Ausklang bei Schokolade und Kaffee im Dalberghaus.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-611201</b>
Termin	Sa, 09.03.2013, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	13,50 €
Leitung	Bettina Tenge-Lyazami

## EINE REISE INS MITTELALTERLICHE HÖCHST

### Stadtrallye für Eltern und Kinder

Woher kommt eigentlich der Name Höchst? Und warum hatten die mächtigen Erzbischöfe von Mainz im Mittelalter ein so großes Interesse an diesem Städtchen am Main? Wir erforschen, wie die Menschen früher hier gewohnt und ihren Lebensunterhalt verdient haben. Dazu begeben sich Eltern und Kinder ab 7 Jahren mit Bleistift und Forscherbogen auf einen Rallyeparcours durch die Höchster Altstadt.

**Veranstaltungsort:** Bolongarostraße 186

<b>Kursnummer</b>	<b>T30-611202</b>
Termin	Sa, 07.09.2013, 15:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr	6,- € Erwachsene / 3,- € Kinder
Leitung	Bettina Tenge-Lyazami



**REISEN**





## FAMILIENURLAUBE

**evangelisch reisen** bietet ein vielseitiges Programm an Familienurlaube, in denen das Miteinander und gemeinschaftliche Erlebnisse im Vordergrund stehen. Ob am Meer oder in den Bergen, ob in der Großstadt oder auf dem Bauernhof – bei unseren Familienreisen wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich Zeit für sich zu nehmen, gemeinsam Neues zu entdecken und in Ruhe Zeit miteinander zu verbringen.

Gemeinsame Unternehmungen mit anderen Eltern und Kindern, wie Bergwandern, Klettern, Pony-Reiten oder einen Bauernhof erkunden, machen in einer Reisegruppe doppelt so viel Spaß. Auch für entspannende Momente, in denen Sie zur Ruhe kommen können, ist bei den Reisen gesorgt. Bei einem Bastel- und Spiele-Nachmittag können Sie die Hektik des Alltags hinter sich lassen. An den Abenden können Sie sich in der Therme entspannen oder sich in geselliger Runde mit den anderen Familien austauschen. Und wer weiß, vielleicht entwickelt sich aus einer Urlaubsbekanntschaft eine Freundschaft fürs Leben.

Untergebracht sind Sie in familienfreundlichen Unterkünften. Bei fast allen Reisen bieten wir Ihnen Halb- oder Vollpension an. Es besteht die Möglichkeit der gemeinschaftlichen An- und Abreise ohne Stress zum Urlaubsziel ab Frankfurt am Main.

### Unser Leben sei ein Fest – Osterurlaub auf Spiekeroog

Termin	23.03. – 06.04.2013
Unterkunft	Frankfurter Haus auf Spiekeroog
Reiseleitung	Ilse Krüger, Britta Steinmetz

### Paris mit Kindern entdecken

Familien mit Kindern ab 12 Jahren

Termin	02.04. – 07.04.2013
Unterkunft	Christliche Jugendherberge im Zentrum von Paris
Reiseleitung	Pfarrerin Monika Kunz





## Urlaub auf der Nordseeinsel Spiekeroog für junge Familien

Für Familien mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren

<b>Termin</b>	<b>16.06. – 29.06.2013</b>
Unterkunft	Frankfurter Haus auf Spiekeroog
Reiseleitung	Michael Henschke, Şemay Henschke,
<b>Termin</b>	<b>18.08. – 31.08.2013</b>
Reiseleitung	Ilse Krüger, Renate Klabunde

## Sommerurlaub auf dem Bergbauernhof

<b>Termin</b>	<b>06.07. – 20.07.2013</b>
Unterkunft	Minzlhof in Ramsau am Dachstein (Österreich)
Reiseleitung	Ilse Krüger, Antonia Ullrich

## Sommer, Sonne, Strand und Meer

<b>Termine</b>	<b>13.07. – 27.07.2013</b>
	<b>28.07. – 17.08.2013</b>
Unterkunft	Frankfurter Haus auf Spiekeroog
Reiseleitung	Beate Lechla, Hanna Johann, Monika Schröder

## Urlaub auf dem Erlebnisbauernhof

<b>Termin</b>	<b>03.08. – 17.08.2013</b>
Unterkunft	Höhenhof in Holzbach im Hunsrück

## Berge und See – Familienurlaub am Spitzingsee

<b>Termin</b>	<b>04.08. – 17.08.2013</b>
Unterkunft	BLSV Haus BergSee

## Herbstfarben – bunt wie das Miteinander der Generationen

<b>Termin</b>	<b>12.10. – 19.10.2013</b>
Unterkunft	Frankfurter Haus auf Spiekeroog
Reiseleitung	Ilse Krüger, Renate Klabunde



### Herbstzeit – Naturerleben und Wellness für die Seele

Termin	18.10. – 25.10.2013
Unterkunft	Vogelsbergdorf Herbstein

### Winterurlaub auf dem Bauernhof

Termin	04.01. – 11.01.2014
Unterkunft	Minzlhof in Ramsau am Dachstein (Österreich)
Reiseleitung	Anette Neff

**evangelisch reisen** ist eine Einrichtung des Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt am Main  
Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend

#### **Anmeldung, Preise und weitere Informationen:**

#### **evangelisch reisen**

Rechneigrabenstraße 10

60311 Frankfurt am Main

Tel.: 069 9 21 05 67 90

Email: [evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de)

[www.ervreisen.de](http://www.ervreisen.de)

**ANHANG**



## KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER

**Abubakari, Yvonne**, Dipl. Sozialpädagogin

**Bosselmann, Nicolai**, Qi-Gong-Lehrer

**Dr. Brunnemann**, Gefion, Meteorologin

**Cartelli, Mahaletchimy**, Pädagogische Fachkraft

**Cleer, Heike**, Verwaltungsangestellte

**Detsch, Karin**, Visagistin

**Doerfert, Carola**, Sozialarbeiterin, Erzieherin

**Dr. Eckert, Rainer**, Lehrer i.R.

**Hetzel, Agnes**, Yogalehrerin

**Dr. Karpynska, Liliya**, Pädagogin

**Kaulbars, Heike**, Verwaltungsangestellte

**Kauter-Kohlhaas, Faye**, Physiotherapeutin

**Kretschmer, Barbara**, pädagogische Hilfskraft

**Köppel, Christina**, Hauswirtschaftsmeisterin

**Krause, Oliver**, Dipl.-Soziologe

**Langguth-Boller, Annette**, Bekleidungstechnikerin

**Liuni, Marina**, Dipl.-Psychologin

**Meyer Iris**, Dipl.-Sozialarbeiterin

**Ranz, Barbara**, Dipl.-Pädagogin

**Riedel, Svetlana**, Musiklehrerin

**Rodriguez, Juana**, Bankkauffrau, Spanischlehrerin

**Rosner, Judith**, Familientherapeutin

**Schaefer, Martin**, Landschaftsarchitekt

**Scholz-Lindner, Susanne**, Dipl.-Sozialpädagogin

**Schweiger, Ulrike**, Pfarrerin

**Sultan, Arifa**, Lehrerin

**Tenge-Lyazami, Bettina**, Kunstwissenschaft und Geschichte M.A.

**Then, Monika**, pädagogische Hilfskraft

**Trantow, Angela**, Sozialpädagogin

**Weinberg, Ulla**, Bauchtanzlehrerin

**Wied, Inge**, PME- und MBSR-Lehrerin

**Zeller Ingrid**, Kauffrau

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Anmeldung

Die Anmeldung zu unseren Veranstaltungen muss schriftlich erfolgen.

- persönlich während unserer Bürozeiten oder
- per Post mit dem Formular aus unserem Programmheft oder
- per Fax an (069) 75 93 672-81 oder
- per E-Mail an: [familienzentrum.hoehchst@frankfurt-evangelisch.de](mailto:familienzentrum.hoehchst@frankfurt-evangelisch.de)
- online: [www.familienbildung-ffm.de](http://www.familienbildung-ffm.de)

**Erforderlich sind:** Angabe der Kursnummer, Name, Anschrift, Telefonnummer und Unterschrift (entfällt bei E-Mail). Telefonische Anmeldung ist leider nicht möglich. Die Anmeldungen werden entsprechend der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Falls Sie von uns keine andere Nachricht erhalten, ist Ihre Anmeldung rechtsverbindlich.

**Ausnahme:** Unsere offenen Treffen erfordern in der Regel keine Anmeldung.

### Rücktritt

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nur bei einem Rücktritt bis **zwei Wochen** vor Kursbeginn möglich. Bei einem **späteren** Rücktritt müssen wir die **volle Kursgebühr** erheben. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen mit Angabe der Bankverbindung und der Kursnummer.

### Zahlungsbedingungen

Die Bezahlung erfolgt nach Rechnungsstellung per Überweisung.

### Rückerstattung

Für belegte, aber nicht wahrgenommene Kurse (auch einzelne Kurseinheiten) ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Wenn für einen Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, muss er ausfallen und wird – eventuell kurzfristig – abgesagt. Ihre bereits eingezahlten Kursgebühren überweisen wir zurück.

### **Warteliste**

Sollte ein Kurs bereits belegt sein, nehmen wir Sie automatisch auf die Warteliste und berücksichtigen Sie auch bei Wiederholung des Kursangebotes vorrangig vor neuen Anmeldungen.

### **Ermäßigungen**

Frankfurt-Pass-BesitzerInnen, SozialhilfeempfängerInnen, Arbeitslose, Auszubildende, SchülerInnen und StudentInnen können bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung eine Ermäßigung erhalten.

#### **Ausnahmen:**

- Geburtsvorbereitung
- Kinderkurse, da hier die Gebühren bereits entsprechend berechnet sind
- Angebote durch VeranstalterInnen

**Für Diebstahl, Verlust und Beschädigung Ihres Eigentums in unseren Räumen kann keine Haftung übernommen werden.  
Das Mitbringen von Haustieren ist nicht gestattet!**

## KINDERGEBURTSTAGE / FAMILIENFEIERN

Für Kindergeburtstage oder kleine Familienfeiern stellen wir jungen Familien (maximal 30 Personen) an Wochenenden gerne unsere neuen Räume im Dalberghaus zur Verfügung.

### Wann:

- samstags 11:00 – 20:00 Uhr
- sonntags 11:00 – 20:00 Uhr

### Kosten:

- 150,- € je Tag
- 250,- € Kaution

### Die detaillierten Vermietungsbedingungen erhalten Sie

- montags 9:00 – 12:30 Uhr
- mittwochs 9:00 – 11:00 Uhr
- donnerstags 14:30 – 17:30 Uhr

### in unserem Büro:

Dietrich-Bonhoeffer-Haus  
Leverkuser Straße 7  
65929 Frankfurt  
Tel.: 069 7 59 36 72-80





**EVANGELISCHER REGIONALVERBAND**

*Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend Frankfurt am Main*