



FBS MG Familie leben 2020

**Familienbildungsstätte Mönchengladbach | Odenkirchener Str. 3a | Mönchengladbach
fbs-mg.de | info@fbs-mg.de**



Familienbildungsstätte
Mönchengladbach

FBS Programm 2020

**Familienbildungsstätte
Mönchengladbach**

Arbeitskreis Katholische
Familienbildung gGmbH
Odenkirchener Str. 3a
41236 Mönchengladbach

02166/62312-0
www.fbs-mg.de

1

Familie leben

- ▷ Eltern-Kind-Angebote mit Kindern im ersten Lebensjahr
- ▷ Kurse für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren
- ▷ Angebote für Eltern in der FBS
- ▷ Interkulturelle Angebote für Eltern und Kinder bis 6 Jahren
- ▷ Schülertraining, Lernförderung und Kurse für Kinder und Jugendliche
- ▷ Erziehungs- und Entwicklungsthemen
- ▷ Angebote in Zusammenarbeit mit den Familienzentren und Kindertageseinrichtungen in Mönchengladbach

Eltern-Kind-Angebote mit Kindern im ersten Lebensjahr

Ansprechpartnerin:

Anne Bleumer, Tel.: 02166-62312-15

bleumer@fbs-mg.de



Elternstart

„Elternstart NRW“ ist ein Angebot des Familienministeriums für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Fünf Treffen eines Eltern-Kind-Kurses sind für die Eltern einmalig kostenfrei. Das Angebot „Elternstart NRW“ können Sie an unserer Familienbildungsstätte eingebettet in Eltern-Kind-Kurse wahrnehmen.

Themen beim „Elternstart NRW“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen Lebenssituation. Eine pädagogische Fachkraft leitet den Austausch der Eltern untereinander an und bietet den Kindern vielfältige Bewegungs- und Sinnesanregungen.

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch

Folgende Termine sind für das Jahr 2020 bereits geplant:

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1001800 Di 07.01.-04.02.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1002880 Mi 08.01.-05.02.20 14:30-16:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1003800 Do 09.01.-06.02.20 10:30-12:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-1004909 Di 17.03.-28.04.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

20-1005909 Di 17.03.-28.04.20 10:15-11:45 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1006880 Mi 18.03.-22.04.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

20-1007880 Fr 20.03.-24.04.20 14:30-16:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1008800 Di 24.03.-28.04.20 14:30-16:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1010880 Fr 24.04.-26.06.20 09:00-10:30 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1009800 Do 04.04.-09.07.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1011880 Mi 10.06.-08.07.20 10:30-12:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1014880 Fr 14.08.-11.09.20 10:45-12:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin, Elternkursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1012800 Mi 19.08.-16.09.20 09:00-10:30 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

20-1013800 Mi 19.08.-16.09.20 10:45-12:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1015880 Mi 09.09.-07.10.20 14:30-16:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1016800 Di 29.09.-03.11.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1017800 Do 12.11.-10.12.20 10:30-12:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-1018909 Di 17.11.-15.12.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1019800 Di 17.11.-15.12.20 10:30-12:00 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1020880 Mi 18.11.-16.12.20 08:45-10:15 Uhr 5x 2 UST gebührenfrei

Trageberatung

Ins Leben getragen

Babys lieben es getragen zu werden!

Informieren Sie sich über die Vorteile des Tragens, die Vielfalt der Tragehilfen, das korrekte Anlegen und Binden der Tragehilfen und die korrekte anatomische Sitzhaltung Ihres Babys.

Diese Einzelberatung beantwortet außerdem ganz individuell Ihre persönlichen Fragen bezüglich des Tragens. Sie können sowohl zahlreiche Tragen ausprobieren, als auch das korrekte Binden Ihres Tragetuches erlernen - ganz nach Ihren Wünschen.

Termine nach Vereinbarung.

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

20-1050800 1x 3 UST 40,00 €

PEKiP-Gruppen

Zertifizierter Elternkurs für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

Das Prager Eltern-Kind-Programm vermittelt Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Säuglinge ab 6 Wochen bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht.

Babys können sich frei bewegen und werden in einem warmen Raum auf Matten komplett ausgezogen. Die speziellen Bewegungs- und Sinnesanregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen. So ist es möglich, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Es finden Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Stillen, Pflege etc. statt.

Neue Kurse beginnen mit einem ersten Kennenlernen der Eltern, bei dem ausführlich über das Kurskonzept informiert wird. Zusätzliche kostenpflichtige Familientreffen spricht die PEKiP-Leiterin gesondert mit den Eltern ab.

Wenn wir Ihnen aktuell keinen passenden Kurs anbieten können, schreiben wir Sie und Ihr Kind gern auf unsere Warteliste. Es gibt immer mal Nachrückerplätze.

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Februar-März 2019

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1100800 Do 09.01.-13.02.20 08:45-10:15 Uhr 6x 2 UST 50,60 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Februar-März 2019

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1101880 Fr 10.01.-14.02.20 09:00-10:30 Uhr 6x 2 UST 50,60 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate März-April 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1102880 Mi 08.01.-25.03.20 10:30-12:00 Uhr 12x 2 UST 99,20 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate April-Mai 2019

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1103880 Fr 10.01.-14.02.20 10:45-12:15 Uhr 6x 2 UST 50,60 €

20-1104880 Fr 28.02.-24.04.20 10:45-12:15 Uhr 7x 2 UST 58,70 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Juni-Juli 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1105880 Mi 12.02.-15.04.20 14:30-16:00 Uhr 10x 2 UST 83,00 €

20-1106880 Mi 22.04.-17.06.20 14:30-16:00 Uhr 9x 2 UST 74,90 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Juni-Juli 2019

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1107800 Do 13.02.-02.04.20 10:30-12:00 Uhr 8x 2 UST 66,80 €

20-1108800 Do 23.04.-09.07.20 10:30-12:00 Uhr 10x 2 UST 83,00 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Juli-August 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1109800	Di	11.02.-28.04.20	08:45-10:15 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
20-1110800	Di	05.05.-07.07.20	08:45-10:15 Uhr	10x	2 UST	83,00 €

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Juli-August 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7001909	Di	14.01.-10.03.20	08:45-10:00 Uhr	8x	2 UST	58,00 €
------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Juli-August 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7002909	Di	05.05.-23.06.20	08:45-10:00 Uhr	7x	2 UST	51,00 €
------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate August-September 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1111800	Di	07.01.-10.03.20	10:30-12:00 Uhr	9x	2 UST	74,90 €
20-1112800	Di	17.03.-12.05.20	10:30-12:00 Uhr	8x	2 UST	66,80 €
20-1113800	Di	19.05.-07.07.20	10:30-12:00 Uhr	8x	2 UST	66,80 €
20-1114800	Di	28.07.-25.08.20	10:30-12:00 Uhr	5x	2 UST	42,50 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate August-September 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1115880	Mi	08.01.-11.03.20	08:45-10:15 Uhr	11x	2 UST	91,10 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate August-September 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1116880	Mi	22.04.-24.06.20	08:45-10:15 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
20-1117880	Mi	01.07.-26.08.20	08:45-10:15 Uhr	9x	2 UST	74,90 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate September-Oktober 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1118800	Di	04.02.-17.03.20	14:30-16:00 Uhr	7x	2 UST	58,70 €
------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate September-Oktober 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1119800	Di	05.05.-07.07.20	14:30-16:00 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
20-1120800	Di	28.07.-06.10.20	14:30-16:00 Uhr	11x	2 UST	91,10 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate September-Oktober 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1121880 Fr 10.01.-13.03.20 14:30-16:00 Uhr 11x 2 UST 91,10 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate September-Oktober 2019

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1122880 Fr 08.05.-10.07.20 14:30-16:00 Uhr 10x 2 UST 83,00 €

20-1123880 Fr 17.07.-04.09.20 14:30-16:00 Uhr 8x 2 UST 66,80 €

20-1124880 Fr 11.09.-16.10.20 14:30-16:00 Uhr 6x 2 UST 50,60 €

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Sept.-Okt. 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7004909 Di 14.01.-10.03.20 10:15-11:30 Uhr 8x 2 UST 58,00 €

PEKiP: Folgekurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Sept.-Okt. 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7005909 Di 05.05.-23.06.20 10:15-11:30 Uhr 7x 2 UST 51,00 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Oktober-November 2019

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1125800 Do 20.02.-28.05.20 08:45-10:15 Uhr 12x 2 UST 99,20 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Oktober-November 2019

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1126800 Do 20.08.-08.10.20 08:45-10:15 Uhr 8x 2 UST 66,80 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Oktober-November 2019

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1127880 Fr 28.02.-05.06.20 09:00-10:30 Uhr 7x 2 UST 58,70 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Oktober-November 2019

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1128880 Fr 14.08.-09.10.20 09:00-10:30 Uhr 9x 2 UST 72,90 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Dezember 2019-Januar 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1129880 Mi 01.04.-03.06.20 10:30-12:00 Uhr 11x 2 UST 91,10 €

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Dezember 2019-Januar 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1130880	Mi	15.07.-16.09.20	10:30-12:00 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
20-1131880	Mi	23.09.-25.11.20	10:30-12:00 Uhr	10x	2 UST	83,00 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Januar-Februar 2020

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1132880	Fr	08.05.-26.06.20	10:45-12:15 Uhr	5x	2 UST	42,50 €
------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate Januar-Februar 2020

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1133880	Fr	18.09.-11.12.20	10:45-12:15 Uhr	11x	2 UST	89,10 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Februar-März 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1134800	Di	28.07.-22.09.20	08:45-10:15 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate März-April 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1135800	Di	10.11.-15.12.20	08:45-10:15 Uhr	6x	2 UST	50,60 €
------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	---------

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate März-April 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1136880	Mi	24.06.-02.09.20	14:30-16:00 Uhr	12x	2 UST	99,20 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Folgekurs für Geburtsmonate März-April 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1137880	Mi	14.10.-16.12.20	14:30-16:00 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate März-April 2020

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7003909	Di	18.08.-10.11.20	08:45-10:00 Uhr	11x	2 UST	79,00 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate März-April 2020

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1138800	Do	20.08.-05.11.20	10:30-12:00 Uhr	10x	2 UST	83,00 €
------------	----	-----------------	-----------------	-----	-------	---------

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate April-Mai 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1139800 Di 01.09.-10.11.20 10:30-12:00 Uhr 11x 2 UST 91,10 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Mai-Juni 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1140880 Mi 02.09.-11.11.20 08:45-10:15 Uhr 12x 2 UST 99,20 €

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Mai-Juni 2020

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7007909 Di 27.10.-15.12.20 10:15-11:30 Uhr 8x 2 UST 58,00 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Juni-Juli 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1141800 Di 20.10.-15.12.20 14:30-16:00 Uhr 10x 2 UST 83,00 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Juni-Juli 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1142880 Fr 23.10.-18.12.20 14:30-16:00 Uhr 10x 2 UST 83,00 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Juli-August 2020

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1143800 Do 22.10.-10.12.20 08:45-10:15 Uhr 8x 2 UST 66,80 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate Juli-August 2020

Silke Olbrich, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1144880 Fr 30.10.-11.12.20 09:00-10:30 Uhr 8x 2 UST 66,80 €

PEKiP: Neuer Kurs für Geburtsmonate August-September 2020

Ursula Gold, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1145880 Mi 02.12.-16.12.20 10:30-12:00 Uhr 4x 2 UST 34,40 €

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen – Gruppen

Ein Kursangebot für Eltern mit Babys

Babys wollen bereits in ihren ersten Lebensmonaten die Welt aktiv kennen lernen und begreifen. Sie sind wissbegierig und erkunden ihre Umgebung, wo immer es ihnen möglich ist. Kindliche Entwicklung findet immer dann statt, wenn sich die Kinder aktiv handelnd mit ihrer Umwelt auseinandersetzen. Der Kurs „Wahrnehmen - Spielen - Bewegen“ unterstützt Ihr Baby dabei, sich seine eigenen Entwicklungsaufgaben zu suchen. Als Eltern erhalten Sie Unterstützung auf dem Weg, die Bedürfnisse Ihres Kindes „lesen zu lernen“ und einen individuellen gemeinsamen Weg durch das erste Lebensjahr zu gestalten. Familien- oder Vätertreffen können auf Wunsch mit der Kursleiterin zusätzlich gebührenpflichtig vereinbart werden. Wenn wir Ihnen aktuell keinen passenden Kurs anbieten können, schreiben wir Sie und Ihr Kind gern auf unsere Warteliste. Es gibt immer mal Nachrückerplätze.

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin, Elternkursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen für Frühlingskinder 2019 (Folgekurs)

20-1170800 Mi 08.01.-01.04.20 09:00-10:30 Uhr 13x 2 UST 81,30 €

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen für Frühlingskinder 2019 (Folgekurs)

20-1171800 Mi 08.01.-01.04.20 10:45-12:15 Uhr 13x 2 UST 81,30 €

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen für Herbstkinder 2019 (Neuer Kurs)

20-1172800 Mi 22.04.-08.07.20 09:00-10:30 Uhr 12x 2 UST 75,20 €

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen für Winterkinder 2019/2020 (Neuer Kurs)

20-1174800 Mi 22.04.-08.07.20 10:45-12:15 Uhr 12x 2 UST 75,20 €

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen für Winterkinder 2019/2020 (Folgekurs)

20-1175800 Mi 23.09.-02.12.20 10:45-12:15 Uhr 9x 2 UST 56,90 €

Wahrnehmen – Spielen – Bewegen für Frühlingskinder 2020 (Neuer Kurs)

20-1176800 Mi 23.09.-02.12.20 09:00-10:30 Uhr 9x 2 UST 56,90 €

Kurse für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren



Eltern-Kind-Gruppen angelehnt an Kidix®

Kidix® ist das Kurskonzept in der Familienbildungsstätte für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.

Wichtig ist uns:

- Gemeinsame Zeit: lachen, spielen, singen, neue Erfahrungen machen, zusammen Spaß haben und sich als Teil der Gruppe erleben
- Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen diskutieren, Gespräche mit der Kursleitung, Beobachten der Kinder
- Kinderzeit: andere Kinder kennenlernen, selbstständiges Erforschen und Entdecken, mit verschiedenen Materialien experimentieren

Zahlungshinweis: Die angegebenen Gebühren bei den nachfolgenden Kidix® Eltern-Kind-Kursen gelten für Eltern und ein Kind. Geschwisterkinder oder mitgebrachte Tagespflegekinder, die über ein Jahr alt sind, zahlen die Hälfte der angegebenen Gebühr. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Folgende Kidix®-Kurse bieten wir an:

Rebecca Deling, Erzieherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1201800	Di	07.01.-31.03.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST	75,20 €
20-1202800	Di	14.04.-23.06.20	09:00-10:30 Uhr	11x	2 UST	69,10 €
20-1204800	Di	07.01.-31.03.20	10:45-12:15 Uhr	12x	2 UST	75,20 €
20-1205800	Di	14.04.-23.06.20	10:45-12:15 Uhr	11x	2 UST	69,10 €
N.N.						
20-1203800	Di	18.08.-08.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST	91,50 €
20-1206800	Di	18.08.-08.12.20	10:45-12:15 Uhr	15x	2 UST	91,50 €

Anne Hommen, Pädagogin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1207800	Fr	10.01.-03.04.20	10:30-12:00 Uhr	12x	2 UST	75,20 €
20-1208800	Fr	17.04.-10.07.20	10:30-12:00 Uhr	10x	2 UST	63,00 €
20-1209800	Fr	28.08.-11.12.20	10:30-12:00 Uhr	15x	2 UST	91,50 €

Christiane Romaus, Elternkursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1210880	Mo	13.01.-30.03.20	09:30-11:00 Uhr	11x	2 UST	69,10 €
20-1211880	Mo	20.04.-22.06.20	09:30-11:00 Uhr	9x	2 UST	56,90 €
20-1212880	Mo	17.08.-14.12.20	09:30-11:00 Uhr	16x	2 UST	99,60 €
20-1213880	Mo	13.01.-30.03.20	15:00-16:30 Uhr	11x	2 UST	69,10 €
20-1214880	Mo	20.04.-22.06.20	15:00-16:30 Uhr	9x	2 UST	56,90 €
20-1215880	Mo	17.08.-14.12.20	15:00-16:30 Uhr	16x	2 UST	99,60 €

Nicole Seidel, Elternkursleitung

Ort: FBS Familienladen, Dünner Str. 147, 41066 Mönchengladbach

20-1216880	Di	14.01.-31.03.20	09:15-10:45 Uhr	10x	2 UST	63,00 €
20-1217880	Di	21.04.-23.06.20	09:15-10:45 Uhr	9x	2 UST	56,90 €
20-1218880	Di	18.08.-01.12.20	09:15-10:45 Uhr	14x	2 UST	85,40 €
20-1219880	Di	14.01.-31.03.20	11:00-12:30 Uhr	10x	2 UST	63,00 €
20-1220880	Di	21.04.-23.06.20	11:00-12:30 Uhr	9x	2 UST	56,90 €
20-1221880	Di	18.08.-01.12.20	11:00-12:30 Uhr	14x	2 UST	85,40 €
20-1223880	Di	21.01.-17.03.20	16:00-17:00 Uhr	6x	2 UST	32,00 €
20-1224880	Di	28.04.-26.05.20	16:00-17:00 Uhr	5x	2 UST	27,00 €
20-1225880	Di	25.08.-10.11.20	16:00-17:00 Uhr	10x	2 UST	42,00 €

Ada Herx, Elternkursleitung

Ort: Kath. Pfarrheim St. Antonius, Dr-Carl-Goerdeler-Str. 1, 41189 Mönchengladbach

20-1226850	Di	07.01.-31.03.20	10:45-12:15 Uhr	12x	2 UST	75,20 €
20-1227850	Di	21.04.-23.06.20	10:45-12:15 Uhr	9x	2 UST	56,90 €
20-1228850	Di	18.08.-08.12.20	10:45-12:15 Uhr	15x	2 UST	91,50 €

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7020931	Mi	08.01.-01.04.20	09:00-10:30 Uhr	13x	2 UST	30,00 €
20-7021931	Mi	22.04.-24.06.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST	30,00 €

Erweiterte Eltern-Kind-Gruppen

Langsam groß werden für Kinder ab 1,5 Jahren

Zunächst treffen sich Eltern und Kinder und die Gruppenleiterin. Wir spielen, singen, malen, basteln und lernen uns kennen. Schritt für Schritt findet der individuelle Loslöseprozess statt. Die Kinder können nach der Eingewöhnungszeit auch ohne Eltern in der Gruppe bleiben. Die Kinder machen im geschützten Rahmen neue Erfahrungen. Neue Spielräume eröffnen sich. Selbstständigkeit, soziale und motorische Fähigkeiten entwickeln sich. Alle Eltern unterstützen wechselseitig durch ihre Mitarbeit in der Gruppe.

Die Betreuungsverträge werden halbjährlich, jeweils von Januar bis Juli und von September bis Dezember geschlossen und sind bei nachweislichem Eintritt in den Kindergarten kündbar.

Zahlungshinweis: Die angegebenen Gebühren bei den nachfolgenden Eltern-Kind-Kursen gelten für einen Elternteil und ein Kind. Für ein weiteres Geschwisterkind zahlen Sie den halben Preis. Elterntreffen zum Start der Gruppe sind im Betrag enthalten. Die Gebühren werden in fünf Raten für die erste Jahreshälfte und drei Raten für die zweite Jahreshälfte unterteilt. Die erste Rate wird mit der Anmeldung fällig.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, regenfeste Kleidung, eine kleine Zwischenmahlzeit und ein Getränk

Anmeldung über Frau Mertens, 02161-4622885, nicole-mertens@t-online.de

Nicole Mertens, Erzieherin

Ort: St. Mariä Empfängnis, Neusser Str. 220a, 41065 Mönchengladbach

20-1240807	Di/Do	14.01.-09.06.20	35x	3 UST	262,50 €
20-1241807	Di/Do	25.08.-10.12.20	28x	3 UST	215,00 €

Ort: Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt, Liebfrauenstr. 30, 41066 Mönchengladbach

20-1242803	Mi/Fr	15.01.-10.06.20	35x	3 UST	262,50 €
20-1243803	Mi/Fr	26.08.-11.12.20	28x	3 UST	215,00 €

Anmeldung über FBS, 02166-62312-0

Anne Hommen, Pädagogin

Ort: Pfarre Herz Jesu, Am Martinshof 6, 41239 Mönchengladbach

20-1244813	Di/Mi	07.01.-08.07.20	48x	3 UST	360,00 €
20-1245813	Di/Mi	01.09.-09.12.20	28x	3 UST	215,00 €

Die Rasselbande: Musik für alle Sinne

Für Eltern und Kinder von 1,5 - 3 Jahren

Welches Kind wird nicht aufmerksam, singt man ihm ein Lied, spielt man ihm ein Fingerspiel vor, reicht man ihm etwas zum Klappern? Diese Neugierde wollen wir fördern: Wir singen, wir experimentieren mit Orff-Instrumenten, wir tanzen - wir erleben Musik mit allen Sinnen! Ziel des Kurses ist es, die Musikalität und das Rhythmusgefühl und hiermit die allgemeine Entwicklung des Kindes zu fördern. Die musikalisch-rhythmischen Möglichkeiten können in den Alltag einbezogen werden. Die Unterrichtsinhalte werden altersgerecht festgelegt und wachsen mit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Stoppersocken

Brigitta Vander, Elternkursleitung

Ort: Maria-Montessori-Haus, Wilhelm-Ruland-Weg 15, 41061 Mönchengladbach

20-1250866	Fr	17.01.-27.03.20	11:00-11:45 Uhr	11x	1 UST	45,65 €
20-1251866	Fr	24.04.-26.06.20	11:00-11:45 Uhr	7x	1 UST	29,05 €
20-1252866	Fr	14.08.-11.12.20	11:00-11:45 Uhr	15x	1 UST	62,25 €

Turnzwerge

Für Eltern und Kinder von 1,5-2,5 Jahren

Ob rauf und runter, drüber und drunter oder mitten hindurch - Kinder lernen spielerisch ihren Körper und ihre Umwelt kennen. Durch Klettern, Rennen, Hüpfen und den Umgang mit unterschiedlichen Materialien werden Motorik, Selbstbewusstsein und alle Sinne gefördert.

Ziel dieses Bewegungsangebotes ist es, dass Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Spaß an Bewegung haben und selbstständig verschiedene Stationen im Raum erkunden. Sie experimentieren und lernen ihre Bewegungen zu koordinieren. Kinder können neue Erfahrungen sammeln, Erlerntes festigen und eigene Grenzen austesten. Eltern erleben, wie ihre Kinder durch Bewegung Sicherheit gewinnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe

Kerstin Gebel, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1260800	Mo	13.01.-30.03.20	15:30-16:15 Uhr	11x	1 UST	46,55 €
20-1261800	Mo	20.04.-22.06.20	15:30-16:15 Uhr	9x	1 UST	38,45 €
20-1262800	Mo	10.08.-07.12.20	15:30-16:15 Uhr	15x	1 UST	62,75 €

Wilde Hüpfen

Für Eltern und Kinder von 2,5-4 Jahren

Ob rauf und runter, drüber und drunter oder mitten hindurch - Kinder lernen spielerisch ihren Körper und ihre Umwelt kennen. Durch Klettern, Rennen, Hüpfen und den Umgang mit unterschiedlichen Materialien werden Motorik, Selbstbewusstsein und alle Sinne gefördert.

Ziel dieses Bewegungsangebotes ist es, dass Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Spaß an Bewegung haben und selbstständig verschiedene Stationen im Raum erkunden. Sie experimentieren und lernen ihre Bewegungen zu koordinieren. Kinder können neue Erfahrungen sammeln, Erlerntes festigen und eigene Grenzen austesten. Eltern erleben, wie ihre Kinder durch Bewegung Sicherheit gewinnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe

Kerstin Gebel, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1263800	Mo	13.01.-30.03.20	16:30-17:15 Uhr	11x	1 UST	46,55 €
20-1264800	Mo	20.04.-22.06.20	16:30-17:15 Uhr	9x	1 UST	38,45 €
20-1265800	Mo	17.08.-07.12.20	16:30-17:15 Uhr	15x	1 UST	62,75 €

Angebote für Eltern in der FBS

Die folgenden Elternabende werden kostenlos für Mönchengladbacher Eltern mit Familienkarte angeboten, eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte die Familienkarte bei Anmeldung vorlegen.

Zeitmanagement

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Viele Eltern stehen vor der Aufgabe, Familie, Partnerschaft, Beruf und Haushalt unter einen Hut zu bringen. An diesem Abend ist Gelegenheit, die individuellen Herausforderungen dieser Rollen zu beleuchten: Wie kann der Alltag gut organisiert werden? Wie können Ruhephasen in den Tag eingebaut werden? Welche Ressourcen und soziale Netzwerke stehen mir zur Verfügung? Was kann ich selbst für eine gute Work-Life-Balance beitragen?

Annette Staff, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1291800	Di	04.02.20	19:30-21:45 Uhr	1x	3 UST	
------------	----	----------	-----------------	----	-------	--

Geschwisterkonstellation und Geschwisterrivalität

„Tausche kleinen Bruder gegen Pony“ oder „Tausche große Schwester gegen Feuerwehrauto“

Ob Erstgeborener, Sandwichkind oder Nesthäkchen, jedes Kind hat seine Stellung in der Familie. Die Beziehung zueinander und zu den Eltern wird oft unterschiedlich wahrgenommen. Woran liegt es, dass Kinder sich wie Hund und Katze streiten und dann doch wieder wie Pech und Schwefel zusammenhalten? Wann sollen sich Eltern einmischen? Diese nervenaufreibende, spannende und bereichernde Beziehung beleuchten wir. Eltern bekommen Anregungen, solchen Situationen gelassener entgegenzutreten und verständnisvoller mit der Geschwisterrivalität umzugehen und haben Zeit zum Austausch!

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin, Elternkursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1292800 Do 23.04.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Wege aus der Brüllfalle - Kontaktaufnahme ist der Schlüssel

Film mit Diskussion über den Familienalltag

Wem geht es nicht so? Es ist herausfordernd, unsere Kinder zu erreichen. Alles muss man zehn Mal sagen - trotzdem hören die Kinder nicht. Wir fordern sie freundlich auf, werden lauter, gehen bis zur „letzten Verwarnung“, erhalten aber nicht die gewünschte Reaktion.

Der Elternkurs beginnt mit dem Film „Wege aus der Brüllfalle“, der von Eltern für Eltern gemacht wurde. Er zeigt positive umsetzbare Alternativen, die helfen können, Kinder zu verstehen. Es geht um Kontaktaufnahme als Schlüssel und um Möglichkeiten, mit typischen Konfliktsituationen sicherer umzugehen.

Bianca Krämer, Erzieherin, Heilpädagogin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1293800 Di 15.09.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Kinder kennen kein Tabu. Sie fragen einfach nach Tod und Sterben, aber was können Erwachsene antworten? Was können Kinder schon verstehen? Gibt es Bilderbücher, die zum Gespräch helfen?

Erwachsene prägen das Bild von Kindern und viele möchten die Auseinandersetzung mit dem Tod meiden. Aber es ist für alle hilfreich, sich vor einem „Ernstfall“ mit diesem Thema und den Fragen der Kinder zu beschäftigen.

Im Elternabend geht es um das Verständnis der Kinder und ihre Vorstellungen vom Tod und um Ideen für ein gelingendes Gespräch. Es ist gut, mit Kindern auch dieses Thema zu besprechen, um eigene Antworten zu finden und das Thema „Tod“ aus der Tabuzone herauszuholen.

Anne Bleumer, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1294800 Do 19.11.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Interkulturelle Angebote für Eltern und Kinder bis 6 Jahren

IdA Café

Offener Treff mit leckerem Frühstück für Familien aus aller Welt

IdA steht für „Integration durch gemeinsame Aktivitäten“.

Das IdA Café ist wie ein Eingangstor in die Familienbildungsstätte. Hier erfahren Sie mehr über unser Kursangebot und Sie können Kontakte zu anderen Familien knüpfen. Unsere Kursleiterinnen nehmen sich Zeit für Ihre Fragen. Eltern mit Kindern bis zum Schulalter sind herzlich eingeladen, um sich mit anderen Eltern auszutauschen, und können auch gerne ohne ihre Kinder kommen.

Im IdA Café

- frühstücken Sie gemeinsam
- treffen Sie andere Eltern
- können Sie Fragen stellen
- können Ihre Kinder im Spielbereich spielen
- haben Sie Zeit für Gespräche
- bekommen Sie Informationen für Ihre Familie

Für das frische Frühstück zahlen Erwachsene 2,50 € pro Person und Kinder 0,50 € pro Kind.

Gabriele Lodes, Sozialpädagogin

Naima El Kermoumi, Kulturdolmetscherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1301800	Mi	08.01.-01.04.20	09:30-11:30 Uhr	13x	2 ZST	gebührenfrei
20-1302800	Mi	22.04.-24.06.20	09:30-11:30 Uhr	10x	2 ZST	gebührenfrei
20-1303800	Mi	12.08.-09.12.20	09:30-11:30 Uhr	16x	2 ZST	gebührenfrei

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe am Montag Vormittag

In dieser Gruppe treffen sich Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren. Eltern und Kinder lernen auf spielerische Art und Weise die deutsche Sprache kennen und eine Vielzahl an altersgemäßen Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Wir spielen gemeinsam, singen, sprechen und lernen verschiedene Kulturen kennen. Erste Erfahrungen mit Gruppenritualen und Regeln werden ermöglicht. Eltern können sich austauschen und finden in unserem Haus eine Anlaufstelle für ihre Anliegen und Hilfe zur Integration. Es geht in dieser Gruppe um die Fragen der Familien und um eine gute Zeit miteinander.

Claudia Gormanns, Erzieherin

Naima El Kermoumi, Kulturdolmetscherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1304800	Mo	13.01.-30.03.20	09:00-11:00 Uhr	11x	2 ZST	gebührenfrei
20-1305800	Mo	20.04.-22.06.20	09:00-11:00 Uhr	9x	2 ZST	gebührenfrei
20-1306800	Mo	17.08.-07.12.20	09:00-11:00 Uhr	15x	2 ZST	gebührenfrei

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe am Donnerstag Nachmittag

In dieser Gruppe treffen sich Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren. Eltern und Kinder lernen auf spielerische Art und Weise die deutsche Sprache kennen und eine Vielzahl an altersgemäßen Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Wir spielen gemeinsam, singen, sprechen und lernen verschiedene Kulturen kennen. Erste Erfahrungen mit Gruppenritualen und Regeln werden ermöglicht. Eltern können sich austauschen und finden in unserem Haus eine Anlaufstelle für ihre Anliegen und Hilfe zur Integration. Es geht in dieser Gruppe um die Fragen der Familien und um eine gute Zeit miteinander.

Ayse Degirmenci-Gürsoy, Sozialpädagogin, Dozentin Deutsch als Fremdsprache

Ute Boariu-Herberth, Erzieherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1307800	Do	09.01.-02.04.20	15:00-17:00 Uhr	12x	2 ZST	gebührenfrei
20-1308800	Do	23.04.-25.06.20	15:00-17:00 Uhr	8x	2 ZST	gebührenfrei
20-1309800	Do	13.08.-10.12.20	15:00-17:00 Uhr	16x	2 ZST	gebührenfrei

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe an zwei Vormittagen

In dieser Gruppe treffen sich Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren. Eltern und Kinder lernen auf spielerische Art und Weise die deutsche Sprache kennen und eine Vielzahl an altersgemäßen Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Wir spielen gemeinsam, singen, sprechen und lernen verschiedene Kulturen kennen. Erste Erfahrungen mit Gruppenritualen und Regeln werden ermöglicht. Eltern können sich austauschen und finden in unserem Haus eine Anlaufstelle für ihre Anliegen und Hilfe zur Integration. Es geht in dieser Gruppe um die Fragen der Familien und um eine gute Zeit miteinander.

Ada Herx, Elternkursleitung

Rania Balbous, Kulturdolmetscherin

Ort: Kath. Pfarrheim St. Antonius, Dr-Carl-Goerdeler-Str. 1, 41189 Mönchengladbach

20-1310850	Mo/Do	08.01.-02.04.20	09:30 - 11:00 Uhr	24x	2 UST	gebührenfrei
20-1311850	Mo/Do	20.04.-25.06.20	09:30 - 11:00 Uhr	17x	2 UST	gebührenfrei
20-1312850	Mo/Do	17.08.-10.12.20	09:30 - 11:00 Uhr	30x	2 UST	gebührenfrei

Ada Herx, Elternkursleitung

Naima El Kermoumi, Kulturdolmetscherin

Ort: Kath. Pfarrheim St. Antonius, Dr-Carl-Goerdeler-Str. 1, 41189 Mönchengladbach

20-1313850	Di/Fr	07.01.-03.04.20	09:30 - 11:00 Uhr	25x	2 UST	gebührenfrei
20-1314850	Di/Fr	21.04.-26.06.20	09:30 - 11:00 Uhr	16x	2 UST	gebührenfrei
20-1315850	Di/Fr	18.08.-11.12.20	09:30 - 11:00 Uhr	30x	2 UST	gebührenfrei

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin, Elternkursleitung

Ranya Soudah, Kulturdolmetscherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1316800	Di/Do	07.01.-02.04.20	09:30 - 11:00 Uhr	25x	2 UST	gebührenfrei
20-1317800	Di/Do	21.04.-25.06.20	09:30 - 11:00 Uhr	17x	2 UST	gebührenfrei
20-1318800	Di/Do	18.08.-10.12.20	09:30 - 11:00 Uhr	30x	2 UST	gebührenfrei

Stefanie Hesekamp, Erzieherin, Elternkursleitung

Hind Bennani-Ziatni, Kulturdolmetscherin

Ort: Pfarrheim Herz-Jesu, Hansastr. 55, 41066 Mönchengladbach

20-1319802	Di/Fr	07.01.-03.04.20	09:30 - 11:00 Uhr	24x	2 UST	gebührenfrei
20-1320802	Di/Fr	21.04.-23.06.20	09:30 - 11:00 Uhr	15x	2 UST	gebührenfrei
20-1321802	Di/Fr	18.08.-11.12.20	09:30 - 11:00 Uhr	30x	2 UST	gebührenfrei

Rennmäuse am Mittwoch Nachmittag

Interkulturelle Bewegungsgruppe für Eltern und Kinder von 1,5 - 3 Jahren

Gerade in den ersten Lebensjahren wollen Kinder ihre Umwelt ganz genau erkunden. Wir bieten Kindern aus aller Welt zwischen 1,5 - 3 Jahren die Möglichkeit zur Bewegung und zum Rennen in der Turnhalle. Gemeinsam mit den Eltern lernen wir neue Spiele kennen und die Kinder testen ihre motorischen Fähigkeiten aus. Zusammen wollen wir uns drehen, hüpfen, lachen und viel Spaß an der Bewegung haben. Für die Entwicklung spielt die Psyche und die Bewegung eine große Rolle. Kombiniert nennt man dies Psychomotorik. Dieser Kurs ist ein Projekt von drei Studentinnen der Hochschule Niederrhein, die ihre Ausbildung in der Psychomotorik machen. →

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe

Caroline Neise, Studentin der Kindheitspädagogik

Lina Sperling, Studentin der Kindheitspädagogik

Francesca Zdero, Studentin der Kindheitspädagogik

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1380800	Mi	08.01.-01.04.20	15:30-16:30 Uhr	13x	1 ZST	10,00 €
20-1381800	Mi	15.04.-24.06.20	15:30-16:30 Uhr	11x	1 ZST	10,00 €

Schülertraining, Lernförderung und Kurse für Kinder und Jugendliche

Ansprechpartnerin:

Anja Brauer, Tel.: 02166-62312-20

brauer@fbs-mg.de

Das FBS Schülertraining beinhaltet:

- Nachhilfe
- Individuelle Betreuung
- Motivation

Fortlaufende Kurse in allen Hauptfächern

Mit unserem Schülertraining erhalten Schüler und Schülerinnen Nachhilfeunterricht in allen Hauptfächern und eine individuelle Förderung bei schulischen Schwierigkeiten. Weiterhin richtet sich unser Angebot an Schüler und Schülerinnen, die zusätzlich und begleitend zum Schulunterricht lernen und üben möchten, um ihre Noten zu halten oder auch zu verbessern.

Der Unterricht wird fächerbezogen in Kleingruppen von 2 bis 5 Teilnehmer_innen oder in Form von Einzelunterricht durchgeführt. Schüler und Schülerinnen von Klasse 5 bis 13 aller Schulformen können jederzeit angemeldet werden. Wir stellen die Gruppen individuell so zusammen, dass gute Lernbedingungen vorliegen und eine angenehme Lernatmosphäre herrscht, bei der sich alle Schüler und Schülerinnen gut konzentrieren und dabei auch gegenseitig motivieren können. Unser Team aus qualifizierten und engagierten DozentInnen bietet einen Nachhilfeunterricht, der individuell auf die Bedürfnisse der Schüler und Schülerinnen abgestimmt ist.

Ein Einstieg in bereits laufende Kurse mit freien Plätzen ist jederzeit möglich. Bei Bedarf richten wir regelmäßig neue Kurse ein. Gerne können Sie einen kostenlosen Probeunterricht vereinbaren. Bitte nehmen Sie für Beratung und Anmeldung telefonisch Kontakt auf.

Kurse des Schülertrainings finden statt: FBS, Odenkirchener Str. 3a.

Unsere Preise für das Grundangebot:

90 Minuten im Gruppenunterricht	16,10 €
90 Minuten in der 2er Gruppe	24,00 €
90 Minuten im Einzelunterricht	34,10 €

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine pro Kurs.

Bitte beachten Sie: Diese Kurse werden nicht im Programmheft abgedruckt. Nur die nachfolgenden speziellen Themen des Schülertrainings sind über die Homepage einsehbar. Für diese Angebote kann die Anmeldung auch online erfolgen.

Schülertraining Mathematik, Vorbereitung auf die ZP10

In einer kleinen Lerngruppe werden gemeinsam die Grundlagen aus der Mittelstufe wiederholt und geübt.

Ulrich Hohenforst, Nachhilfelehrer

Ort: Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Dieser Kurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen aus Grundkursen (GK).

20-6001800 16.01.-30.04.20 16:30-18:00 Uhr 12x 2 UST 193,20 €
außer an den Terminen vom 20.02.-12.03.20

Heinz Bergtholdt, Nachhilfelehrer

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Dieser Kurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen aus Grundkursen (GK).

20-6002800 Do 23.01.-30.04.20 16:30-18:00 Uhr 12x 2 UST 193,20 €

Ferienkurse

Schülertraining Englisch, Vorbereitung auf die ZP10

In einer kleinen Lerngruppe werden gemeinsam die Grundlagen aus der Mittelstufe wiederholt und geübt.

Monika Worminghaus, Nachhilfelehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-6101800 Di-Fr 14.04.-17.04.20 10:00-13:00 Uhr 4x 4 UST 128,80 €

Schülertraining Englisch Grammatik

Für Klasse 7 bis 10

Grammatik - kein Problem! Wir wiederholen gemeinsam die Zeitformen, damit Du im neuen Schuljahr wieder fit in Englisch bist.

Monika Worminghaus, Nachhilfelehrerin

Ort: Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-6102800 Mo 29.06.-06.07.20 10:00-11:30 Uhr 5x 2 UST 80,50 €

Schülertraining Englisch, Wie ich gute Texte schreibe!

Für Klasse 7 bis 10

Wie schreibe ich gute Texte in englischer Sprache? In einer kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns intensiv mit Textaufbau, Grammatik und Übungstexten.

Monika Worminghaus, Nachhilfelehrerin

Ort: Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-6103800 Mo 29.06.-06.07.20 11:30-13:00 Uhr 5x 2 UST 80,50 €

Schülertraining Mathematik, Wiederholung der Grundlagen Mittelstufe

Für Klasse 7 bis 9

Wir wiederholen und üben gemeinsam die wesentlichen Teilgebiete der Schulmathematik: u.a. Grundrechenarten, Brüche, Dreisatz, Gleichungen, Winkelfunktionen und Textaufgaben.

Ulrich Hohenforst, Nachhilfelehrer

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-6104800 Mo-Fr 29.06.-03.07.20 10:30-12:00 Uhr 80,50 €

20-6105800 Mo-Fr 03.08.-07.08.20 10:30-12:00 Uhr 80,50 €

Babysitterkurs

Ab 14 Jahre

Wenn du dich als Babysitter qualifizieren möchtest, was musst du dafür wissen?

In diesem Seminar lernst du wichtige Grundlagen der Pflege, Ernährung und den richtigen Umgang mit kleinen Kindern sowie Spiele und Beschäftigungsangebote - in Theorie und Praxis - . Außerdem werden der Umgang mit den Eltern der Babysitter-Kinder, Bschäftigungsmöglichkeiten, Erste-Hilfe-Maßnahmen und versicherungstechnische Fragen angesprochen.

Nach Abschluss wird ein Babysitter-Pass ausgestellt, auf Wunsch in Englisch für Au Pair oder andere Auslandsaufenthalte.

Simone Wetzel, Erzieherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1500800	Fr	17.01.20	17:00-20:00 Uhr			
	Sa	18.01.20	10:00-13:00 Uhr	2x	4 UST	26,00 €
20-1501800	Fr	20.03.20	17:00-20:00 Uhr			
	Sa	21.03.20	10:00-13:00 Uhr	2x	4 UST	26,00 €

Ferienkurs:

Anne Hommen, Pädagogin

20-1503800	Mo	10.08.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	11.08.20	10:00-13:00 Uhr	2x	4 UST	26,00 €

Simone Wetzel, Erzieherin

20-1504800	Fr	18.09.20	17:00-20:00 Uhr			
	Sa	19.09.20	10:00-13:00 Uhr	2x	4 UST	26,00 €
20-1505800	Fr	20.11.20	17:00-20:00 Uhr			
	Sa	21.11.20	10:00-13:00 Uhr	2x	4 UST	26,00 €

Das Lernen lernen

Nach Schmausser – Tübinger Lernmethodentraining

Mit diesem Lernmethodentraining kann das Lern- und Arbeitsverhalten des Kindes verbessert werden. Konzentration, Lernorganisation und -motivation werden gefördert, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen werden unterstützt. Das Training kann präventiv eingesetzt werden.

Wir widmen uns in acht Einheiten strukturiert den Themen Lernmotivation, Gedächtnis und Lernorganisation. Das aktuelle, individuelle Lernverhalten wird dabei berücksichtigt. Ein persönliches Elterngespräch, jeweils zu Kursbeginn und -ende ist inbegriffen und wird individuell mit der Kursleiterin vereinbart.

Bitte mitbringen: Gemütliche Kleidung, Getränk, Schnellhefter

Sarah Schnitzler, Psychologin, Trainerin Marburger Konzentrationstraining

Ort: Neuwerker Institut für Lernförderung, Krefelder Str. 249, 41066 Mönchengladbach

Für Klasse 3 und 4:

20-1519868	Fr	17.01.-06.03.20	15:00-16:00 Uhr	8x	1 ZST	103,00 €
-------------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	----------

Es können auch Kurse außerhalb der hier angegebenen Termine angeboten werden. Sprechen Sie uns gerne an.

Das Marburger Konzentrationstraining

Das „Marburger Konzentrationstraining“ zielt darauf ab, die Aufmerksamkeitssteuerung von Schulkindern zu verbessern. Durch Förderung der Selbststeuerung gewinnen die Kinder mehr Selbstständigkeit und Zutrauen in ihr eigenes Können. Sie erlernen ein planvolles, systematisches Bearbeiten von Aufgaben. Dies wirkt sich positiv auf die gesamte Hausaufgabensituation, sowie die Lernmotivation im schulischen Bereich aus. Das Training findet im Gruppenkontext statt. Ein persönliches Elterngespräch am Kursende ist inbegriffen und wird individuell mit der Kursleiterin vereinbart. Eine Umlage von 4,00 € wird vor Ort erhoben.

Bitte mitbringen: Gemütliche Kleidung, Getränk

Sarah Schnitzler, Psychologin, Trainerin Marburger Konzentrationstraining

Ort: Neuwerker Institut für Lernförderung, Krefelder Str. 249, 41066 Mönchengladbach

Für Klasse 2 und 3:

20-1520868 Sa 29.02.-04.04.20 9:30-11:00 Uhr 6x 2 UST 116,00 €

Für Klasse 3 und 4:

20-1521868 Sa 29.02.-04.04.20 11:30-13:00 Uhr 6x 2 UST 116,00 €

Für Klasse 5 und 6:

20-1522868 Sa 29.02.-04.04.20 14:00-15:30 Uhr 6x 2 UST 116,00 €

Ferienkurs für Klasse 2 und 3:

20-1523868 Di-Sa 14.04.-18.04.20 09:00-10:30 Uhr 5x 2 UST 97,00 €

20-1524868 Mo-Sa 12.10.-17.10.20 09:00-10:30 Uhr 6x 2 UST 116,00 €

Ferienkurs für Klasse 3 und 4:

20-1525868 Di-Sa 14.04.-18.04.20 11:00-12:30 Uhr 5x 2 UST 97,00 €

20-1526868 Mo-Sa 12.10.-17.10.20 09:00-10:30 Uhr 6x 2 UST 116,00 €

Ferienkurs für Klasse 5 und 6:

20-1527868 Di-Sa 14.04.-18.04.20 13:15-14:45 Uhr 5x 2 UST 97,00 €

20-1528868 Mo-Sa 12.10.-17.10.20 09:00-10:30 Uhr 6x 2 UST 116,00 €

Es können auch Kurse außerhalb der hier angegebenen Termine angeboten werden. Sprechen Sie uns gerne an.

Lernförderung

Lernförderung im Rahmen des „Bildungs- und Teilhabegesetzes“ in Kooperation mit der Stadt Mönchengladbach:

Kinder brauchen manchmal zusätzliche Unterstützung, um die Lernziele in der Schule zu erreichen. Wenn in der Schule oder in einem Ganztagsangebot keine entsprechende Fördermöglichkeit vorhanden ist, kann eine ergänzende Lernförderung im Rahmen des Bildungspakets gewährt werden, um die Lernziele zu erreichen.

Die Stadt Mönchengladbach und das Jobcenter Mönchengladbach gewähren als Leistungsträger Schülerinnen und Schülern eine das schulische Angebot ergänzende, angemessene Lernförderung.

Im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung kann die Familienbildungsstätte Lernförderung in Grundschulen, Hauptschulen und weiterführenden Schulen vor Ort in Absprache und enger Zusammenarbeit mit den Schulleitungen anbieten.

Erziehungs- und Entwicklungsthemen

Ansprechpartnerinnen:

Annette Staff, Tel.: 02166-62312-14
staff@fbs-mg.de

Anne Bleumer, Tel.: 02166-62312-15
bleumer@fbs-mg.de

Die FBS bietet viele Kurse zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen in den Familienzentren und Kindertagesstätten der Stadt Mönchengladbach an. Die Erfahrung zeigt, dass Eltern den wohnortnahen Standort mit eventueller Kinderbetreuung gerne annehmen. Auf den folgenden Seiten haben wir einen Themenkatalog zusammengestellt, aus dem Sie gerne Kurse bzw. Einzelthemen buchen können. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Termine und Veranstaltungsort werden auf Nachfrage geplant.

Kita Start

Aller Anfang ist leicht?!

Der Start in die Kindertagesstätte ist für Kinder und Eltern gleichermaßen ein neuer Lebensabschnitt. In dieser Phase machen sich viele Mütter und Väter Gedanken, ob und wie die Ablösung ihres Kindes gelingt. Kita Start greift Fragen auf, bietet praktische Anleitungen und stellt Kontakte unter den Eltern her. Der achtwöchige Kurs beginnt mit einem Elternabend.

Familienkompaß – Wenn Kinder etwas anderes wollen als Eltern...

Individueller Elternkurs, auf die Bedürfnisse der Eltern abgestimmt.

Manchmal gehen unsere Wünsche auseinander: aktuelle Erziehungsthemen wie Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, Regeln und Grenzen, Trotz und Streitigkeiten, positiv erziehen usw. sind aus Sicht der Eltern häufig nicht die gleichen wie aus Sicht der Kinder.

In einem Gesprächskreis haben Eltern die Möglichkeit, sich mehrmals zu den verschiedenen Erziehungsfragen zu treffen und gemeinsam ihre aktuellen Anliegen mit fachlicher Begleitung zu bearbeiten.

2-5 x buchbar

Der Rote Faden® ... für eine Erziehung ohne Machtkämpfe

Zertifizierter Elternkurs über fünf Wochen

Im Familienleben sind es oft die immer wiederkehrenden Situationen, die zu endlosen Machtkämpfen und Streitereien führen (z.B. Aufräumen, Trödeln etc.). Wie ein „roter Faden“ werden in diesem Seminar die Grundvoraussetzungen für eine stressfreiere Erziehung vermittelt. Ziel ist es, Eltern zu stärken, ihren Weg in der Erziehung zu gehen und individuelle Handlungsstrategien für den Umgang mit den alltäglichen Situationen zu entwickeln.

Starke Eltern – Starke Kinder®

Kurs des Kinderschutzbundes Deutschland „Mehr Freude mit Kindern“

Der 10-wöchige Kurs „Starke Eltern - Starke Kinder“ stärkt Eltern in ihren Erziehungskompetenzen und vermittelt das Konzept der anleitenden Erziehung. Die Themen sind Grundsatzfragen im Erziehungsalltag, Werte und Kommunikation, Grenzen und Regeln sowie die Fragen der teilnehmenden Eltern.

Schritt für Schritt werden die Eltern sicherer und können ihre Kinder besser verstehen und unterstützen.

Schon kleine Veränderungen können ein Schlüssel für einen neuen Umgang in der Familie sein, damit der Alltag mit Kindern weniger Stress erzeugt und mehr Freude macht.

Großer Löwe - Starke Maus

„Großer Löwe-Starke Maus“ ist ein Projekt für Eltern und Vorschulkinder. Es gibt Einheiten für Eltern, für Kinder und eine gemeinsame Kurseinheit. Der Kurs will Kinder im letzten Kitajahr in ihrer Selbstbehauptung stärken und unterstützt beim Übergang in die Schule.

Es geht um das Wahrnehmen „starker Reaktionen“, nicht aber um Selbstverteidigung. Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder, woran Stärke zu erkennen ist und dass es körperliche, seelische und geistige Stärke gibt. Wie können Kinder in neuen Situationen auf ihre Stärke zurückgreifen? In einer Schatzkiste können Kinder das Gelernte mitnehmen.

Kinder im Blick (KIB)

Elternkurs für geschiedene oder in Trennung lebende Mütter und Väter

In Kooperation mit dem Kath. Beratungszentrum Bettrather Straße

„Kinder im Blick“ richtet sich an Eltern, die räumlich getrennt leben oder bereits geschieden sind. Der Kurs ist ein Kompaktangebot über sechs Sitzungen von je drei Stunden. Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Aufmerksamkeit, Orientierung und Beachtung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Der Elternkurs gibt Antworten auf drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich - auch für mich - tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

Werner Jackels, Psychologe

Grenzen geben Sicherheit

Die tägliche Diskussion um das Trödeln beim Anziehen, die Unordnung im Kinderzimmer und das Quengeln ums Fernsehen zermürbt. Wir möchten, dass unsere Kinder Wurzeln und Flügel bekommen, aber der Weg dahin ist oft schwer und steinig. Warum ist das Einhalten von Grenzen so schwierig? Grenzen geben den Eltern und den Kindern Sicherheit, aber warum fordern die Kinder uns immer wieder heraus?

Im Austausch können Eltern von ihren Alltagsproblemen erzählen und gemeinsam überlegen, wie sie konsequenter und trotzdem liebevoll mit ihren Kindern den schwierigen Spagat schaffen.

Mit dem Schlafanzug in die Kita? Über Grenzen und Konsequenzen

Jeden Morgen das gleiche Spiel: Die heraus gelegten Anziehsachen sind nicht die „Richtigen“; das Spiel muss noch eben zu Ende gespielt werden; „ich ziehe mich gleich an...“ etc. Was tun, wenn das Kind nicht fertig wird, die Zeiger der Uhr aber weiterlaufen und es höchste Zeit wird, in die Kita zu gehen?

Im Elternkurs wollen wir dieser immer wiederkehrenden Situation auf die Spur kommen. Was geht in den Kindern vor und wie können Eltern darauf reagieren?

Fähigkeiten und Stärken!

Jedes Kind ist ein Original

Wir gehen in diesem Kurs auf die Suche nach den Fähigkeiten und Stärken unserer Kinder. Wir entdecken dabei, welche Aufgaben Kinder in ihrer Entwicklung bewältigen und dass jedes Kind ein wunderbares Original ist - ein besonderer Schatz!

Durch den wertschätzenden Blick wird der Fokus auf die positiven Seiten der Kinder gelenkt und Eltern können sich über entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende Situationen im Familien Alltag austauschen.

Trotzkopf und Eigensinn

Wer kennt das nicht: die typische Trotzphase, die Eltern an den Rand der Erschöpfung bringt. Wie schaffen es Eltern, dass sie „Trotz-dem“, mit ihren Kindern gelassen umgehen? Wie gehen Sie mit Wut und Aggression um?

Es ist wichtig, die Trotzanfänge als natürliche Entwicklungsphase anzuerkennen. Die Eltern erleben in diesem Kurs, dass sie mit ihren Sorgen und Ängsten nicht allein sind und wie sie den Kindern und sich selbst mit Geduld und liebevoller Konsequenz durch diese schwierige Phase helfen.

Kratzen – Beißen – Hauen – Schubsen: Warum machen Kinder das?

Nicht jedes Kind sollte vorschnell als „aggressiv“ abgestempelt werden, wenn es beißt oder haut; manchmal ist es auch eine Form der Kontaktaufnahme. Viele Eltern sind verunsichert, weil ihr Kind sich nicht wehren kann oder schämen sich sogar, weil es andere kratzt oder schubst.

In diesem Kurs suchen Sie nach Antworten, warum sich Kinder so verhalten. Sie entwickeln ein neues Verständnis und leiten daraus Ihre eigenen Konsequenzen für den Erziehungsalltag ab.

Geschwisterkonstellation und Geschwisterrivalität

„Tausche kleinen Bruder gegen Pony“ oder „Tausche große Schwester gegen Feuerwehrauto“

Ob Erstgeborener, Sandwichkind oder Nesthäkchen, jedes Kind hat seine Stellung in der Familie. Die Beziehung zueinander und zu den Eltern wird oft unterschiedlich wahrgenommen. Woran liegt es, dass Kinder sich wie Hund und Katze streiten und dann doch wieder wie Pech und Schwefel zusammenhalten? Wann sollen sich Eltern einmischen? Diese nervenaufreibende, spannende und bereichernde Beziehung beleuchten wir. Eltern bekommen Anregungen, solchen Situationen gelassener entgegenzutreten und verständnisvoller mit der Geschwisterrivalität umzugehen und haben Zeit zum Austausch!

Schlaf Kindchen schlaf – Entspannt ins Bett

Ja, aber leider klappt es nicht immer so entspannt! Während Eltern sich auf einen ruhigen Abend freuen oder endlich mal wieder eine Nacht allein in ihrem Bett durchschlafen wollen, haben Kinder ganz andere Bedürfnisse - dadurch entsteht schnell ein Konflikt. Einschlafen und Durchschlafen wird für manche Familien zum Machtkampf.

Dieser Kurs gibt Hilfestellungen, durch klare Strukturen und liebevolle Rituale stressfrei den Tag ausklingen zu lassen. Es geht um die ganz normalen Herausforderungen im Erziehungsalltag und wie Eltern das richtige Gespür entwickeln, ihren Kindern beim Einschlafen zu helfen.

Angsthasen und Heulsusen

Ängste sind für die Entwicklung von Kindern wichtig und gesund. Ängste machen uns vorsichtig und helfen, Gefahren zu erkennen. Mit diesem Gefühl haben Menschen von Beginn des Lebens an zu tun und es geht darum, den Umgang mit Ängsten gut zu lernen.

Eltern mögen keine Angsthasen und keine Heulsusen. Welche Befürchtungen stecken dahinter? Was ist im Kindesalter typisch? Wo ist die Grenze zwischen altersspezifischer kindlicher Angst und Angststörungen? Wie können Eltern ihren Kindern helfen, Ängste zu überwinden?

In diesem Kurs kommen Eltern mit ihren Fragen und Sorgen zu Wort. Wir setzen uns damit auseinander, was Kinder belastet und wie ihnen geholfen werden kann, wenn sie besonders ängstlich sind.

Kindliche Sprachentwicklung – Verstehen und begleiten

Nach einem Überblick über die kindliche Sprachentwicklung zeigen wir Möglichkeiten auf, Kinder in ihrer Kommunikation zu unterstützen und positiv zu begleiten. Wie lernen Kinder sprechen? Wie ist es, wenn Kinder mehrsprachig aufwachsen? Wie wirkt sich der Schnuller auf die Sprachentwicklung aus?

Dieser Kurs gibt Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Alltag spielerisch fördern können und welches Verhalten von Erwachsenen das Lernen von Kindern unterstützt.

Wertschätzender Umgang mit sich selbst – Ein Kursangebot für Mütter

Wie geht es mir in meiner Mutterrolle? Wie finde ich meine Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen der Familie? Als Mutter brauche ich auch Zeiten für mich, meine Partnerschaft, eigene Interessen – aber wie kann ich die organisieren?

Kinder haben ist schön und spannend. Doch die Mütter, die sich auch um sich selbst kümmern und sich abgrenzen, können Konflikten und Stürmen besser standhalten. Denn, nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann auch als Mutter gut sein.

Klogeschichten – Vom Trockenwerden

Was geschieht nicht alles auf dem Klo? Ohne die vertraute Windel gibt es viele neue Fragen.

Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss... Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toilettentrainer... und wann ist er richtige Zeitpunkt? Unter dem alten Begriff „Sauberkeitserziehung“ sprechen wir über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten aus dem Leben, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

Fit für die Schule?!

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bringt viel Neues für Kinder und Eltern. Dieser wichtige Schritt ist sowohl von Vorfreude als auch von Ängsten begleitet.

- Was hilft zur Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt?
- Was sollten Vorschulkinder können?
- Welche Aufgaben haben Eltern und Kinder in dieser Zeit?

Wir geben Anregungen für die anstehenden Veränderungen und tauschen uns über Ihre Fragen aus.

Strukturen im Alltag

Eltern stehen vor der Aufgabe, den Alltag mit Kindern, Partnerschaft, Beruf und Haushalt gut unter einen Hut zu bringen. Wir beschäftigen uns mit Alltagsorganisation in der Familie und den Herausforderungen in den verschiedenen Rollen von Eltern.

- Wie findet eine Familie eine hilfreiche Struktur im Alltag?
- Wie können Ruhepausen in den Tag eingebaut und genutzt werden?
- Welche Rituale helfen und bieten Sicherheit im Tagesablauf?
- Was ist für Eltern eine gute Work-Life-Balance?
- Was ist gut für mich selbst, meinen Partner und meine Kinder?

Wie schütze ich mein Kind vor (sexueller) Gewalt

Wie soll mein Kind reagieren, wenn es von Fremden angesprochen wird oder sich ein Familienmitglied / Freund aufdringlich verhält?

In dieser Informationsveranstaltung für Eltern klärt eine Mitarbeiterin aus dem Bereich Prävention und Opferschutz der Polizei auf, wie wichtig es ist, dass Kinder NEIN sagen lernen.

Es werden Informationsmaterialien an die Eltern verteilt.

Heike Gottmanns, Polizistin / Pädagogin

Gefahren im Internet

Wissen Sie, was Ihr Kind mit seinem Handy oder Computer macht? Welche Gefahren verbergen sich hinter dem harmlosen „Daddeln“?

In dieser Infoveranstaltung klärt eine Mitarbeiterin aus dem Bereich Prävention und Opferschutz der Polizei auf, wie Sie Ihr Kind sicher durch die Medien und das Internet begleiten können.

Heike Gottmanns, Polizistin / Pädagogin

Mein Körper & ich

Wie Kinder sich entdecken.

In den ersten Jahren des Lebens wird eine Basis für das Körperempfinden beim Menschen gelegt. Positive und negative Erfahrungen im Rahmen der Erziehung sind bereits in diesem Alter prägend für die Entwicklung eines Körpergefühls und der Persönlichkeit. Damit Kinder gestärkt und sicher im Umgang mit der kindlichen und später auch erwachsenen Sexualität groß werden, brauchen sie verständnisvolle erwachsene Menschen in ihrem Umfeld, die sich der Unterschiedlichkeit der Sexualität im Kindes- und Erwachsenenalter bewusst sind, und sie daher stärkend begleiten können.

Robert Lierz, Präventionsfachkraft AIDS-Hilfe

Karin Fiebig, Präventionsfachkraft AIDS-Hilfe

Gemeinsam sind wir stark – Handy aus und ab in den Wald

Ein Erlebnistag für Väter und Kinder

Bei dieser Vater-Kind-Aktion ohne Handy und Ablenkung durch Medien gehen wir gemeinsam im Wald auf Abenteuerreise. Väter und Kinder werden miteinander Aufgaben meistern, Spiele ausprobieren, Hindernisse überwinden, singen, klettern und wie ein Bär in den Wald hinein schreien. Bei „Gemeinsam sind wir stark“ ist der Weg das eigentliche Ziel.

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge

Papa lass uns einen Film drehen

Vater & Kind Workshop

Gemeinsamkeiten stärken Beziehungen – in Form eines Filmprojektes: Väter und Kinder entwickeln beim gemeinsamen Bauen und Gestalten einen kleinen Trickfilm. Schritt für Schritt bauen die Kinder spielerisch die Szenen, unter Anleitung ihrer Väter.

Computer, Trickboxen, Webcams, Fotoapparate und vieles mehr stehen zur Verfügung.

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge

Medien – Was brauchen Kinder?

Medien gehören heute zum Alltag - auch für kleine Kinder. Viele Kinder spielen gern und lange mit Handys, I-Pads und anderen technischen Geräten. Welche Medien helfen Kindern zur Entwicklung? Wie können Eltern Mediennutzung steuern? Was ist „Spiel“ und „Spielerisches Lernen“ und was brauchen Ihre Kinder? In diesem Kurs tauschen sich Eltern über die Bedeutung von Büchern, CDs und Fingerspielen im Gegensatz zu Computer-Spielen, Fernsehern und Handys aus und erfahren viel über das Lernen mit verschiedenen Medien.

Zwischen zwei Welten – Kinderleben zwischen realer und medialer Welt

Film mit Diskussion über Medien in Familien

Der Filmemacher Brüning, bekannt aus „Wege aus der Brüllfalle“, hat einen anschaulichen, praxisnahen Film produziert, der Eltern hilft, sich im digitalen Zeitalter zu behaupten.

Es ist herausfordernd, die reale und virtuelle Welt der Kinder in ein Gleichgewicht zu bringen. Im Film sehen Eltern, wie die ganzheitliche Entwicklung im Kindesalter verläuft und welche Fallen in der Medienwelt lauern. Ziel des Kurses ist, Eltern zu bestärken, dass sie eine gesunde Balance zwischen den zwei Welten im Familienalltag finden. Dadurch können Eltern die eigene Position zum Medienkonsum ihrer Kinder begründet vertreten.

Wege aus der Brüllfalle – Kontaktaufnahme ist der Schlüssel

Film mit Diskussion über den Familienalltag

Wem geht es nicht so? Es ist herausfordernd, unsere Kinder zu erreichen. Alles muss man zehn Mal sagen - trotzdem hören die Kinder nicht. Wir fordern sie freundlich auf, werden lauter, gehen bis zur „letzten Verwarnung“, erhalten aber nicht die gewünschte Reaktion.

Der Elternkurs beginnt mit dem Film „Wege aus der Brüllfalle“, der von Eltern für Eltern gemacht wurde. Er zeigt positive umsetzbare Alternativen, die helfen können, Kinder zu verstehen. Es geht um Kontaktaufnahme als Schlüssel und um Möglichkeiten, mit typischen Konfliktsituationen sicherer umzugehen.

Selbstbehauptungstraining für Kinder

Das Fundament für starke Kinder wird schon in den ersten Lebensjahren gelegt. Kinder haben ein natürliches Gespür dafür, was ihnen gut tut. In der präventiven Arbeit geht es darum, diese Eigenwahrnehmung zu stärken und Kindern Mut zu machen, ihren Gefühlen zu vertrauen und sich für ihre körperliche Selbstbestimmung einzusetzen.

Der Nachmittagstermin ist für die Eltern, der Vormittagstermin ist für die Kinder.

Zentrale Themen sind: Eigene Gefühle erkennen und einschätzen, angenehme und unangenehme Berührungen unterscheiden, gute und schlechte Geheimnisse benennen, rechtzeitig und eindeutig NEIN-Sagen, sich wehren und verteidigen lernen bzw. Hilfe holen und Unterstützung einfordern.

Marita Koch, Sozialpädagogin

Selbstbehauptungskurs für Mütter

Kennen Sie auch die Angst auf dem Nachhauseweg? Sind Sie manchmal unsicher im Dunkeln oder wenn Sie allein unterwegs sind? Unser Kurs beschäftigt sich mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und damit, wie Sie sich sinnvoll schützen und verteidigen können.

Marita Koch, Sozialpädagogin

Selbstbehauptung für Vorschulkinder mit ihren Eltern

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, was es heißt, sich zu behaupten und selbstsicher aufzutreten. Sie suchen nach Antworten auf folgende Fragen:

- Worauf muss ein Kind achten, wenn es alleine unterwegs ist?
- Was macht das Kind, wenn ein Fremder es anspricht?
- Wie sagt ein Kind deutlich NEIN? Wie wehrt es sich mit Worten?
- Wie kann ein Kind sich mit einfachen Selbstverteidigungstechniken zur Wehr setzen?
- Wo und wie holen Kinder sich Hilfe?

Thomas Lörke, Selbstverteidigungsspezialist, ehem. Ausbilder für Polizei und Justiz

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Kinder kennen kein Tabu. Sie fragen einfach nach Tod und Sterben, aber was können Erwachsene antworten? Was können Kinder schon verstehen? Wo begegnet Familien das Thema Tod im Alltag? Gibt es Bilderbücher, die zum Gespräch helfen?

Erwachsene prägen das Bild von Kindern und viele möchten die Auseinandersetzung mit dem Tod meiden. Aber es ist für alle hilfreich, sich vor einem „Ernstfall“ mit dem Thema und den entsprechenden Fragen der Kinder zu beschäftigen. Es gibt gute Literatur, die wir vorstellen werden. Im Elternabend geht es um das Verständnis der Kinder und ihre Vorstellungen vom Tod und um Ideen für ein gelingendes Gespräch. Es ist gut, mit Kindern auch dieses Thema zu besprechen, um eigene Antworten zu finden und das Thema „Tod“ aus der Tabuzone herauszuholen.

Die neue Großelternrolle

Aus Eltern werden Großeltern - eine neue und aufregende Zeit. Viele Ansichten rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinderziehung haben sich in den vergangenen Jahren weiterentwickelt, manches ist aber auch heute noch so aktuell wie vor 30 Jahren.

Diese spannende Zeit ist oft mit Unsicherheiten verbunden sowohl für die frischgebackenen Eltern als auch Großeltern. Oma und Opa können eine wertvolle Stütze sein, aber wie können sie den eigenen Erfahrungsschatz weitergeben ohne besserwisserisch zu sein? Wie können sie sich als Großeltern entdecken und das Baby genießen, ohne etwas falsch zu machen?

In einer lockeren Gesprächsrunde können Großeltern im Austausch mit anderen Großeltern zu ihrer neuen Rolle finden, ihr Wissen auffrischen sowie Fragen und Unsicherheiten besprechen. So können Sie als kompetente Großeltern die junge Familie in partnerschaftlichem Miteinander unterstützen.

Babysitterkurs

Ab 14 Jahren

Wenn du dich als Babysitter qualifizieren möchtest, was musst du dafür wissen?

In diesem Seminar lernst du wichtige Grundlagen der Pflege, Ernährung und den richtigen Umgang mit kleinen Kindern sowie Spiele und Beschäftigungsangebote - in Theorie und Praxis - . Außerdem werden der Umgang mit den Eltern der Babysitter-Kinder, Beschäftigungsmöglichkeiten, Erste-Hilfe-Maßnahmen und Versicherungstechnische Fragen angesprochen.

Nach Abschluss wird ein Babysitter-Pass ausgestellt, auf Wunsch in Englisch für Au Pair oder andere Auslandsaufenthalte.

Angebote in Zusammenarbeit mit den Familienzentren und Kindertageseinrichtungen in Mönchengladbach

Ansprechpartnerinnen:

Annette Staff, Tel.: 02166-62312-14
staff@fbs-mg.de

Anne Bleumer, Tel.: 02166-62312-15
bleumer@fbs-mg.de

Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote, die die FBS direkt in den Familienzentren / Kindertageseinrichtungen in der Stadt Mönchengladbach durchführt. Diese werden in einer Kooperation geplant und zum Teil von den Familienzentren finanziert. Die jeweiligen Gebühren können bei den einzelnen Einrichtungen erfragt werden. Bitte nehmen Sie für eine Anmeldung Kontakt zu dem jeweiligen Familienzentrum auf.

Gruppen für Eltern und Kinder

PEKiP – Gruppen im FZ Pfiffikus

Das Prager Eltern-Kind-Programm vermittelt Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Säuglinge ab 6 Wochen bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht.

Babys können sich frei bewegen und werden in einem warmen Raum auf Matten komplett ausgezogen. Die speziellen Bewegungs- und Sinnesanregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen. So ist es möglich, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Es finden Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Stillen, Pflege etc. statt.

Neue Kurse beginnen mit einem ersten Kennenlernen der Eltern, bei dem ausführlich über das Kurskonzept informiert wird. Zusätzliche kostenpflichtige Familientreffen spricht die PEKiP-Leiterin gesondert mit den Eltern ab. Wenn wir Ihnen aktuell keinen passenden Kurs anbieten können, schreiben wir Sie und Ihr Kind gern auf unsere Warteliste. Es gibt immer mal Nachrückerplätze.

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Juli-August 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7001909 Di 14.01.-10.03.20 08:45-10:00 Uhr 8x 2 UST 58,00 €

PEKiP: Folgekurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Juli-August 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7002909 Di 05.05.-23.06.20 08:45-10:00 Uhr 7x 2 UST 51,00 €

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Sept.-Okt. 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7004909 Di 14.01.-10.03.20 10:15-11:45 Uhr 8x 2 UST 58,00 €

PEKiP: Folgekurs im FZ Pfiffikus für Geburtsmonate Sept.-Okt. 2019

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7005909 Di 05.05.-23.06.20 10:15-11:30 Uhr 7x 2 UST gebührenfrei

20-7006909 Di 18.08.-06.10.20 10:15-11:30 Uhr 8x 2 UST 58,00 €

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pffikus für Geburtsmonate März-April 2020

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7003909 Di 18.08.-10.11.20 08:45-10:00 Uhr 11x 2 UST 79,00 €

PEKiP: Neuer Kurs im FZ Pffikus für Geburtsmonate Mai-Juni 2020

Mareike Neuborn, Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Elternbegleiterin

Ort: FZ Pffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7007909 Di 27.10.-15.12.20 10:15-11:30 Uhr 8x 2 UST 58,00 €

Eltern-Kind-Gruppe angelehnt an Kidix

Kidix® ist das Kurskonzept in der Familienbildungsstätte für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren.

Wichtig ist uns:

- Gemeinsame Zeit: lachen, spielen, singen, neue Erfahrungen machen, zusammen Spaß haben und sich als Teil der Gruppe erleben
- Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen diskutieren, Gespräche mit der Kursleitung, Beobachten der Kinder
- Kinderzeit: andere Kinder kennenlernen, selbstständiges Erforschen und Entdecken, mit verschiedenen Materialien experimentieren

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7020931 Mi 08.01.-01.04.20 09:00-10:30 Uhr 13x 2 UST

20-7021931 Mi 22.04.-24.06.20 09:00-10:30 Uhr 10x 2 UST

Erweiterte Eltern-Kind-Gruppe

Langsam groß werden für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Zunächst treffen sich Eltern und Kinder und die Gruppenleiterin in einer kleinen Gruppe. Wir spielen, singen, malen, basteln und lernen uns kennen. Schritt für Schritt findet der individuelle Loslöseprozess statt. Die Kinder können nach der Eingewöhnungszeit auch ohne Eltern in der Gruppe bleiben. Die Kinder machen im geschützten Rahmen neue Erfahrungen. Neue Spielräume eröffnen sich. Selbstständigkeit, soziale und motorische Fähigkeiten entwickeln sich.

Anja Weide, Spielgruppenleitung

Heike Vaaßen, Sozialpädagogin

Ort: FZ Villa Buddelberg, Schloßacker 10, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-53682

20-7030930 Di 07.01.-31.03.20 09:00-11:15 Uhr 12x 3 UST

20-7031930 Di 21.04.-23.06.20 09:00-11:15 Uhr 9x 3 UST

20-7032930 Di 18.08.-15.12.20 09:00-11:15 Uhr 16x 3 UST

Anja Weide, Spielgruppenleitung

Sandra Boll, Spielgruppenleitung

20-7033930 Do 09.01.-02.04.20 09:00-11:15 Uhr 13x 3 UST

20-7034930 Do 23.04.-25.06.20 09:00-11:15 Uhr 8x 3 UST

20-7035930 Do 20.08.-17.12.20 09:00-11:15 Uhr 16x 3 UST

Do you speak English?

Spielerisches Lernen für Kinder von 4-6 Jahren

Kinder haben große Freude daran, etwas Neues zu entdecken und zeigen keinerlei Scheu vor einer neuen Sprache. In dem Kurs wird überwiegend Englisch gesprochen über Themen, die im Alltag der Kinder vorkommen. Durch Lieder, Tänze, Brettspiele, Bewegungsspiele, kreative Angebote sowie das Vorlesen einfacher englischer Bilderbücher macht das Lernen großen Spaß!

Bitte mitbringen: Einen Schnellhefter

Anja Weide, Spielgruppenleitung

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7040902	Do	09.01.-02.04.20	14:30-15:15 Uhr	12x	1 UST
20-7041902	Do	23.04.-25.06.20	14:30-15:15 Uhr	8x	1 UST
20-7042902	Do	20.08.-10.12.20	14:30-15:15 Uhr	15x	1 UST

Storytime

Englische Vorlesezeit für Kinder von 3-6 Jahren

Wir lesen ausgesuchte und prämierte englische Kinderbücher, die neben der guten Geschichte, den besonderen Illustrationen und Humor von den Kindern sehr geliebt werden. Das, was geliebt wird, wird behalten und ausprobiert. Das Nachsprechen von Worten und Sätzen geschieht deshalb „einfach“ und spielerisch. Die Kinder sind stolz auf ihre neuen Kenntnisse, die sie auch in den ersten Grundschuljahren sehr gut einsetzen können.

Regine Woywod, Spielgruppenleitung

Ort: FZ Villa Buddelberg, Schloßacker 10, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-53682

20-7050930	Fr	10.01.-26.06.20	10:00-10:45 Uhr	19x	1 UST
20-7051930	Fr	14.08.-11.12.20	10:00-10:45 Uhr	16x	1 UST

Erziehungs- und Entwicklungsthemen

Grenzen geben Sicherheit

Die tägliche Diskussion um das Trödeln beim Anziehen, die Unordnung im Kinderzimmer und das Quengeln ums Fernsehen zermüht. Wir möchten, dass unsere Kinder Wurzeln und Flügel bekommen, aber der Weg dahin ist oft schwer und steinig. Warum ist das Einhalten von Grenzen so schwierig? Grenzen geben den Eltern und den Kindern Sicherheit, aber warum fordern die Kinder uns immer wieder heraus?

Im Austausch können Eltern von ihren Alltagsproblemen erzählen und gemeinsam überlegen, wie sie konsequenter und trotzdem liebevoll mit ihren Kindern den schwierigen Spagat schaffen.

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7100931	Mi	12.02.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Bianca Krämer, Erzieherin, Heilpädagogin

Ort: FZ Südwall, Südwall 32, 41179 Mönchengladbach, Tel. 02161-580951

20-7101926	Mi	12.02.20	19:30-21:45 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7103902	Di	28.04.20	19:00-21:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin

Ort: 904 FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach

20-7104904	Mi	16.09.20	14:15-16:30 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin

Ort: FZ Villa Buddelberg, Schloßacker 10, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-53682

20-7105930	Di	29.09.20	16:00-18:15 Uhr	1x3	UST
------------	----	----------	-----------------	-----	-----



Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Stadtblümchen, Gracht 31, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-41564

20-7106942 Mi 30.09.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Strukturen im Familienalltag

Der Elternnachmittag zur Alltagsorganisation

Eltern stehen vor der Aufgabe, den Alltag mit Kindern, Partnerschaft, Beruf und Haushalt gut unter einen Hut zu bringen. Wir beschäftigen uns mit Alltagsorganisation in der Familie und den Herausforderungen in den verschiedenen Rollen von Eltern.

- Wie findet eine Familie eine hilfreiche Struktur im Alltag?
- Wie können Ruhepausen in den Tag eingebaut und genutzt werden?
- Welche Rituale helfen und bieten Sicherheit im Tagesablauf?
- Was ist für Eltern eine gute Work-Life-Balance?
- Was ist gut für mich selbst, meinen Partner und meine Kinder?

Annette Staff, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Lisztstr., Lisztstraße 9, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-56902

20-7110903 Mi 30.09.20 16:00-18:15 Uhr 1x 3 UST

Eltern – Seid endlich wieder Leitwölfe

Kinder wollen Erwachsene, die die Führung übernehmen. Kinder brauchen Orientierung in einer unübersichtlichen Welt. Aber wie werden Eltern zu Leitwölfen? Was hindert sie an der Übernahme von Führung und Verantwortung? Wir setzen uns anhand des Buches des dänischen Familientherapeut Jesper Juul „Leitwölfe sein“ mit den Bedürfnissen von Kinder und Eltern auseinander. Wir sprechen über eigene Erfahrungen und suchen gemeinsam nach Antworten für Familien von heute.

Anne Bleumer, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Abenteuerland, Am Hommelsbach 31, 41066 Mönchengladbach, Tel. 02161-630671

20-7111934 Do 01.10.20 15:30-17:45 Uhr 1x 3 UST

Mit dem Schlafanzug in die Kita? Über Grenzen und Konsequenzen

Jeden Morgen das gleiche Spiel: Die heraus gelegten Anzihsachen sind nicht die „Richtigen“; das Spiel muss noch eben zu Ende gespielt werden; „ich ziehe mich gleich an...“ etc. Was tun, wenn das Kind nicht fertig wird, die Zeiger der Uhr aber weiterlaufen und es höchste Zeit wird, in die Kita zu gehen?

Im Elternkurs wollen wir dieser immer wiederkehrenden Situation auf die Spur kommen. Was geht in den Kindern vor und wie können Eltern darauf reagieren?

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Kammgarnstr. 26, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-48615

20-7113933 Mi 02.12.20 14:15-16:30 Uhr 1x 3 UST

Fähigkeiten und Stärken!

Jedes Kind ist ein Original

Wir gehen in diesem Kurs auf die Suche nach den Fähigkeiten und Stärken unserer Kinder. Wir entdecken dabei, welche Aufgaben Kinder in ihrer Entwicklung bewältigen und dass jedes Kind ein wunderbares Original ist – ein besonderer Schatz!

Durch den wertschätzenden Blick wird der Fokus auf die positiven Seiten der Kinder gelenkt und Eltern können sich über entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende Situationen im Familien Alltag austauschen.

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7115931 Mi 22.04.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Trotzkopf und Eigensinn

Wer kennt das nicht: die typische Trotzphase, die Eltern an den Rand der Erschöpfung bringt. Wie schaffen es Eltern, dass sie „Trotz-dem“, mit ihren Kindern gelassen umgehen? Wie gehen Sie mit Wut und Aggression um?

Es ist wichtig, die Trotzanfänge als natürliche Entwicklungsphase anzuerkennen. Die Eltern erleben in diesem Kurs, dass sie mit ihren Sorgen und Ängsten nicht allein sind und wie sie den Kindern und sich selbst mit Geduld und liebevoller Konsequenz durch diese schwierige Phase helfen.

Nicole Mertens, Erzieherin

Ort: Mittendrin e.V., Dessauer Str. 4-6, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-3033702

20-7117951 Do 13.02.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7118931 Mi 19.08.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Kratzen – Beißen – Hauen – Schubsen: Warum machen Kinder das?

Nicht jedes Kind sollte vorschnell als „aggressiv“ abgestempelt werden, wenn es beißt oder haut; manchmal ist es auch eine Form der Kontaktaufnahme. Viele Eltern sind verunsichert, weil ihr Kind sich nicht wehren kann oder schämen sich sogar, weil es andere kratzt oder schubst.

In diesem Kurs suchen Sie nach Antworten, warum sich Kinder so verhalten. Sie entwickeln ein neues Verständnis und leiten daraus Ihre eigenen Konsequenzen für den Erziehungsalltag ab.

Sina Leuenberg, Sozialpädagogin

Ort: FZ Pffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7120909 Mi 12.02.20 15:00-17:15 Uhr 1x 3 UST

Nicole Mertens, Erzieherin

Ort: FZ MoBiLee, Altenbroicher Str. 44, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-186679

20-7121943 Mo 23.03.20 09:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Sina Leuenberg, Sozialpädagogin

Ort: FZ Hockstein, Am Hockstein 70, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-390095

20-7122927 Do 01.10.20 16:30-18:45 Uhr 1x 3 UST

20-7123927 Do 01.10.20 16:30-18:45 Uhr 1x 3 UST

Geschwisterkonstellation und Geschwisterrivalität

„Tausche kleinen Bruder gegen Pony“ oder „Tausche große Schwester gegen Feuerwehrauto“

Ob Erstgeborener, Sandwichkind oder Nesthäkchen, jedes Kind hat seine Stellung in der Familie. Die Beziehung zueinander und zu den Eltern wird oft unterschiedlich wahrgenommen. Woran liegt es, dass Kinder sich wie Hund und Katze streiten und dann doch wieder wie Pech und Schwefel zusammenhalten? Wann sollen sich Eltern einmischen? Diese nervenaufreibende, spannende und bereichernde Beziehung beleuchten wir. Eltern bekommen Anregungen, solchen Situationen gelassener entgegenzutreten und verständnisvoller mit der Geschwisterrivalität umzugehen und haben Zeit zum Austausch!

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7124937 Fr 24.04.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin

Ort: FZ Südwall, Südwall 32, 41179 Mönchengladbach, Tel. 02161-580951

20-7125926 Di 16.06.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7126931 Mi 18.11.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Schlaf Kindchen schlaf – Entspannt ins Bett

Ja, aber leider klappt es nicht immer so entspannt! Während Eltern sich auf einen ruhigen Abend freuen oder endlich mal wieder eine Nacht allein in ihrem Bett durchschlafen wollen, haben Kinder ganz andere Bedürfnisse - dadurch entsteht schnell ein Konflikt. Einschlafen und Durchschlafen wird für manche Familien zum Machtkampf.

Dieser Kurs gibt Hilfestellungen, durch klare Strukturen und liebevolle Rituale stressfrei den Tag ausklingen zu lassen. Es geht um die ganz normalen Herausforderungen im Erziehungsalltag und wie Eltern das richtige Gespür entwickeln, ihren Kindern beim Einschlafen zu helfen.

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7129937 Mi 06.05.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Annette Staff, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7130902 Do 05.11.20 16:30-18:45 Uhr 1x 3 UST

Warum isst mein Kind nicht alles?

Ein Elternnachmittag zum Thema Essen

Diese Frage treibt Eltern immer wieder um - warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über

- Familienmahlzeiten montags bis sonntags
- Essen mit Freude
- Ideen für entspannte Mahlzeiten
- Tischmanieren, Regeln und Rituale

Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen vermieden werden können. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit.

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin

Ort: Ev. FZ Mülfort, Mülgaustraße 220, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-9742490

20-7138921 Fr 28.02.20 09:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Ort: FZ Lisztstr., Lisztstraße 9, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-56902

20-7139903 Mo 16.03.20 16:00-18:15 Uhr 1x 3 UST

Wertschätzender Umgang mit sich selbst – ein Kursabend für Mütter

Wie geht es mir in meiner Mutterrolle? Wie finde ich meine Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen der Familie? Als Mutter brauche ich auch Zeiten für mich, meine Partnerschaft, eigene Interessen - aber wie kann ich die organisieren?

Kinder haben ist schön und spannend. Doch die Mütter, die sich auch um sich selbst kümmern und sich abgrenzen, können Konflikten und Stürmen besser standhalten. Denn, nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann auch als Mutter gut sein.

Alexandra Grabinger, Sprachheilpädagogin

Ort: FZ Hosterweg, Hosterweg 23, 41238 Mönchengladbach, Tel.: 02166-120851

20-7140940 Do 23.01.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Ort: FZ Kammgarnstr. 26, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-48615

20-7141933 Di 06.10.20 14:15-16:30 Uhr 1x 3 UST

Kindliche Sprachentwicklung – Verstehen und begleiten

Nach einem Überblick über die kindliche Sprachentwicklung zeigen wir Möglichkeiten auf, Kinder in ihrer Kommunikation zu unterstützen und positiv zu begleiten. Wie lernen Kinder sprechen? Wie ist es, wenn Kinder mehrsprachig aufwachsen? Wie wirkt sich der Schnuller auf die Sprachentwicklung aus? Dieser Kurs gibt Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Alltag spielerisch fördern können und welches Verhalten von Erwachsenen das Lernen von Kindern unterstützt.

Alexandra Grabinger, Sprachheilpädagogin

Ort: 904 FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach

20-7146904 Do 12.11.20 14:15-16:30 Uhr 1x 3 UST

Klogeschichten – Vom Trockenwerden

Was geschieht nicht alles auf dem Klo? Ohne die vertraute Windel gibt es viele neue Fragen.

Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss...

Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toilettentrainer... und wann ist er richtige Zeitpunkt?

Unter dem alten Begriff „Sauberkeitserziehung“ sprechen wir über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten aus dem Leben, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Kammgarnstr. 26, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-48615

20-7150933 Mi 22.01.20 14:15-16:30 Uhr 1x 3 UST

Nicole Mertens, Erzieherin

Ort: Montessori Kinder- u. FZ St.Vinzenz, Berger Straße 13b, 41068 Mönchengladbach, Tel. 02161-87054

20-7151906 Do 23.01.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7152902 Mi 05.02.20 16:30-18:45 Uhr 1x 3 UST

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Südwall, Südwall 32, 41179 Mönchengladbach, Tel. 02161-580951

20-7153926 Di 29.09.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7154931 Mi 07.10.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Anne Bleumer, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7155937 Fr 27.11.20 09:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Fit für die Kita?

Ein Angebot für kommende Kitaeltern

Wenn Ihr Kind in die Kita kommt, ergeben sich neue Fragen. An diesem Elternnachmittag geht es darum, was sich für Ihre Familie alles verändert und was Sie als Eltern beachten müssen. Wie können Sie Ihrem Kind helfen, ein Kitakind zu werden und welche Hilfe brauchen Sie?

Annette Staff, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Stadtblümchen, Gracht 31, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-41564

20-7156942 Mi 18.03.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Fit für die Schule?!

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bringt viel Neues für Kinder und Eltern. Dieser wichtige Schritt ist sowohl von Vorfreude als auch von Ängsten begleitet.

- Was hilft zur Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt?
- Was sollten Vorschulkinder können?
- Welche Aufgaben haben Eltern und Kinder in dieser Zeit?

Wir geben Anregungen für die anstehenden Veränderungen und tauschen uns über Ihre Fragen aus.

Anne Hommen, Pädagogin

Ort: FZ Meerkamp St. Mariä Himmelfahrt, Nesselroder Straße 83, 41238 Mönchengladbach,

Tel. 02166-87813

20-7157920 Mi 16.01.19 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Annette Staff, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7158902 Di 22.09.20 19:00-21:15 Uhr 1x 3 UST

Familie und Hund

Ein Workshop für Eltern

Wir möchten doch so gerne einen Hund!

- Aber welcher Hund passt zu uns und welche Rasse ist die richtige?
- Haben wir genug Zeit für einen Hund?
- Wie soll die neue Fellnase eigentlich aussehen?
- Soll es ein Rüde oder eine Hündin sein, ein Welpen oder schon ausgewachsen?
- Brauche ich Vorerfahrungen oder sollten wir eine Hundeschule aufsuchen?
- Welche Kosten kommen ungefähr auf uns zu?

Viele spannende Gedanken und Fragen, die die Familie vor der Anschaffung eines Hundes beschäftigen.

Dieser Themennachmittag soll Ihnen helfen, alle Fragen die Sie vor einem Hundekauf haben, zu klären, zu besprechen und Ihnen Tipps zu geben.

Angela Klösges, Heilpraktikerin, Elternkursleitung

Ort: FZ Abenteuerland, Am Hommelsbach 31, 41066 Mönchengladbach, Tel. 02161-630671

20-7163934 Mi 05.02.20 16:00-18:15 Uhr 1x 3 UST

Schluß mit Chaos

„Der Reichtum eines Menschen bemisst sich an der Zahl der Dinge, um die er sich nicht kümmern muss“ (Henry David Thoreau) Nur 20 % der Dinge, die wir besitzen, werden von uns gern oder oft benutzt. Unordnung, Chaos und zu viel von Allem kann belastend sein, kostet Zeit und Geld und schränkt unsere Lebensqualität ein. Wollen Sie sich entlasten? Dann fangen Sie an. Üben Sie loslassen, verabschieden Sie sich von Dingen.

Hanne Gerarts, Verhaltenstherapeutin, Oecotrophologin

Ort: FZ MoBiLee, Altenbroicher Str. 44, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-186679

20-7165943 Mi 29.01.-05.02.20 14:00-16:15 Uhr 2x 3 UST

Mein Körper & ich

Wie Kinder sich entdecken.

Bereits in den ersten Jahren des Lebens wird eine Basis für das Körperempfinden beim Menschen gelegt. Positive und negative Erfahrungen im Rahmen der Erziehung sind bereits in diesem Alter prägend für die Entwicklung eines Körpergefühls und der Persönlichkeit. Damit Kinder gestärkt und sicher im Umgang mit der kindlichen und später auch erwachsenen Sexualität groß werden, brauchen sie verständnisvolle erwachsene Menschen in ihrem Umfeld, die sich der Unterschiedlichkeit der Sexualität im Kindes- und Erwachsenenalter bewusst sind, und sie daher stärkend begleiten können.

Robert Lierz, Präventionsfachkraft AIDS-Hilfe

Karin Fiebig, Präventionsfachkraft AIDS-Hilfe

Ort: FZ Südwall, Südwall 32, 41179 Mönchengladbach, Tel. 02161-580951

20-7168926 Mi 18.11.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Papa lass uns einen Film drehen

Vater & Kind Workshop

Gemeinsamkeiten stärken Beziehungen - in Form eines Filmprojektes: Väter und Kinder entwickeln beim gemeinsamen Bauen und Gestalten einen kleinen Trickfilm. Schritt für Schritt bauen die Kinder spielerisch die Szenen, unter Anleitung ihrer Väter.

Computer, Trickboxen, Webcams, Fotoapparate und vieles mehr stehen zur Verfügung.

Der Kurs findet im Wald statt, bitte Treffpunkt erfragen.

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge

Ort: FZ Kammgarnstr. 26, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-48615

20-7173933 Sa 25.01.20 10:00-14:00 Uhr 1x 4 ZST

Ort: FZ Villa Buddelberg, Schloßacker 10, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-53682

20-7174930 Fr 20.03.20 15:00-18:00 Uhr 1x 3 ZST

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7175931 Sa 07.11.20 10:00-14:00 Uhr 1x 4 ZST

Gemeinsam sind wir stark – Handy aus und ab in den Wald

Ein Erlebnistag für Väter und Kinder

Bei dieser Vater-Kind-Aktion ohne Handy und Ablenkung durch Medien gehen wir gemeinsam im Wald auf Abenteuerreise. Väter und Kinder werden miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden, singen, klettern und wie ein Bär in den Wald hinein schreien. Bei „Gemeinsam sind wir stark“ ist der Weg das eigentliche Ziel.

Der Kurs findet im Wald in Liedberg statt, bitte Treffpunkt erfragen.

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge

Ort: FZ Südwall, Südwall 32, 41179 Mönchengladbach, Tel. 02161-580951

20-7176926 Sa 25.04.20 10:00-14:00 Uhr 1x 4 ZST

Ort: FZ Hosterweg, Hosterweg 23, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-120851

20-7177940 Sa 09.05.20 10:00-14:00 Uhr 1x 4 ZST

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7178902 Sa 16.05.20 12:00-16:00 Uhr 1x 4 UST

Ort: FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454

20-7179904 Sa 06.06.20 10:00-14:00 Uhr 1x 4 ZST

Medien – Was brauchen Kinder?

Medien gehören heute zum Alltag - auch für kleine Kinder. Viele Kinder spielen gern und lange mit Handys, I-Pads und anderen technischen Geräten. Welche Medien helfen Kindern zur Entwicklung? Wie können Eltern Mediennutzung steuern? Was ist „Spiel“ und „Spielerisches Lernen“ und was brauchen Ihre Kinder? In diesem Kurs tauschen sich Eltern über die Bedeutung von Büchern, CDs und Fingerspielen im Gegensatz zu Computer-Spielen, Fernsehern und Handys aus und erfahren viel über das Lernen mit verschiedenen Medien.

Nadine Zefels, Pädagogin

Ort: FZ Hockstein, Am Hockstein 70, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-390095

20-7180927 Mi 12.02.20 16:30-18:45 Uhr 1x 3 UST

Ort: FZ Abenteuerland, Am Hommelsbach 31, 41066 Mönchengladbach, Tel. 02161-630671

20-7181934 Mi 11.03.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST →

Ort: FZ Stadtblümchen, Gracht 31, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-41564
20-7182942 Mi 28.10.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Zwischen zwei Welten – Kinderleben zwischen realer und virtueller Welt

Film mit Diskussion über Medien in Familien

Der Filmmacher Brüning, bekannt aus „Wege aus der Brüllfalle“, hat einen anschaulichen, praxisnahen Film produziert, der Eltern hilft, sich im digitalen Zeitalter zu behaupten.

Es ist herausfordernd, die reale und virtuelle Welt der Kinder in ein Gleichgewicht zu bringen. Im Film sehen Eltern, wie die ganzheitliche Entwicklung im Kindesalter verläuft und welche Fallen in der Medienwelt lauern. Ziel des Kurses ist, Eltern zu bestärken, dass sie eine gesunde Balance zwischen den zwei Welten im Familienalltag finden. Dadurch können Eltern die eigene Position zum Medienkonsum ihrer Kinder begründet vertreten.

Monika Poniewas, Erzieherin

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096
20-7183931 Mi 28.10.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Wege aus der Brüllfalle – Kontaktaufnahme ist der Schlüssel

Film mit Diskussion über den Familienalltag

Wem geht es nicht so? Es ist herausfordernd, unsere Kinder zu erreichen. Alles muss man zehn Mal sagen – trotzdem hören die Kinder nicht. Wir fordern sie freundlich auf, werden lauter, gehen bis zur „letzten Verwarnung“, erhalten aber nicht die gewünschte Reaktion.

Der Elternkurs beginnt mit dem Film „Wege aus der Brüllfalle“, der von Eltern für Eltern gemacht wurde. Er zeigt positive umsetzbare Alternativen, die helfen können, Kinder zu verstehen. Es geht um Kontaktaufnahme als Schlüssel und um Möglichkeiten, mit typischen Konfliktsituationen sicherer umzugehen.

Alexandra Brüne, Sozialpädagogin

Ort: FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454
20-7191904 Mi 03.06.20 14:15-16:30 Uhr 1x 3 UST

Bianca Krämer, Erzieherin, Heilpädagogin

Ort: FZ Waldhausen, Schleswigerstr. 14, 41068 Mönchengladbach, Tel. 02161-834536
20-7192936 Di 09.06.20 20:00-22:15 Uhr 1x 3 UST

Die neue Großelternrolle

Aus Eltern werden Großeltern – eine neue und aufregende Zeit. Viele Ansichten rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinderziehung haben sich in den vergangenen Jahren weiterentwickelt, manches ist aber auch heute noch so aktuell wie vor 30 Jahren.

Diese spannende Zeit ist oft mit Unsicherheiten verbunden sowohl für die frischgebackenen Eltern als auch Großeltern. Oma und Opa können eine wertvolle Stütze sein, aber wie können sie den eigenen Erfahrungsschatz weitergeben ohne besserwisserisch zu sein? Wie können sie sich als Großeltern entdecken und das Baby genießen, ohne etwas falsch zu machen?

In einer lockeren Gesprächsrunde können Großeltern im Austausch mit anderen Großeltern zu ihrer neuen Rolle finden, ihr Wissen auffrischen sowie Fragen und Unsicherheiten besprechen. So können Sie als kompetente Großeltern die junge Familie in partnerschaftlichem Miteinander unterstützen.

Maria Czimek, Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleitung, Trageberaterin

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234
20-7199937 Fr 29.05.20 9:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Elternkompetenz – Training

Kita Start – Aller Anfang ist leicht?!

Der Start in die Kindertagesstätte ist für Kinder und Eltern gleichermaßen ein neuer Lebensabschnitt. In dieser Phase machen sich viele Mütter und Väter Gedanken, ob und wie die Ablösung ihres Kindes gelingt. Kita Start greift Fragen auf, bietet praktische Anleitungen und stellt Kontakte unter den Eltern her. Der Kurs beginnt mit einem Elternabend.

Annette Staff, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Caroline Reichert, Erzieherin

Ort: Maria-Montessori-Haus, Wilhelm-Ruland-Weg 15, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-833328

20-7200905 Di 12.05.-23.06.20 14:15-16:30 Uhr 7x 3 UST

Elternabend: 05.05.20 19:30-21:00 Uhr

Familienkompass

Wenn Kinder etwas anderes wollen als Eltern...

Manchmal gehen unsere Wünsche auseinander: Aktuelle Erziehungsthemen wie Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, Regeln und Grenzen, Trotz - positiv erziehen ist aus der Sicht der Eltern und Kinder nicht immer gleich. In einem Gesprächskreis haben die Eltern die Möglichkeit, sich einmal oder mehrmals den verschiedenen Erziehungsfragen zu treffen und dann gemeinsam ihre aktuellen Anliegen mit fachlicher Begleitung zu bearbeiten.

Luisa Schröder, Erzieherin

Ort: FZ Hockstein, Am Hockstein 70, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-390095

20-7209927 Mi 18.03.-01.04.20 19:00-21:15 Uhr 3x 3 UST

Ort: Ev. FZ Mülfort, Mülgaustraße 220, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-9742490

20-7210921 Mi 27.05.-03.06.20 14:30-16:45 Uhr 2x 3 UST

Starke Eltern – Starke Kinder

Kurs des Kinderschutzbundes Deutschland „Mehr Freude mit Kindern“

Der 10-wöchige Kurs „Starke Eltern - Starke Kinder“ will Eltern in ihren Erziehungskompetenzen stärken. Es geht um Grundsatzfragen im Erziehungsalltag, um Werte und Kommunikation, um Grenzen und Regeln und es geht um Ihre Fragen. Jede Woche hat ein Thema, das zum Konzept der anleitenden Erziehung gehört. Schritt für Schritt werden die Eltern sicherer und können ihre Kinder besser verstehen und unterstützen. Schon kleine Veränderungen können ein Schlüssel für einen neuen Umgang in der Familie sein, damit der Alltag mit Kindern weniger Stress erzeugt und mehr Freude macht.

Bianca Krämer, Erzieherin, Heilpädagogin

Ort: Städt. Kindertagesstätte Hand in Hand, Lorenz-Görtz-Str. 160, 41238 Mönchengladbach,

Tel. 02166-936399

20-7230924 Mo 13.01.-23.03.20 19:30-21:45 Uhr 10x 3 UST

Anne Bleumer, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FZ Hosterweg, Hosterweg 23, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-120851

20-7231940 Mi 26.02.-13.05.20 14:00-16:15 Uhr 10x 3 UST

Bianca Krämer, Erzieherin, Heilpädagogin

Ort: FZ Odenkirchen, Hoemenstraße 34, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-604639

20-7232918 Mo 20.04.-24.06.20 19:30-21:45 Uhr 10x 3 UST

Erste Hilfe am Kind

Wie kann ich ruhig und sicher im Notfall reagieren?

Ein Kurs für Eltern: Vorsorge zur Unfallverhütung, Notfallmaßnahmen bei Unfällen und Verletzungen von Kindern. Sie bekommen Informationen und lernen, ruhig und sicher auf einen Notfall zu reagieren. Wichtig ist die praktische Erfahrung, die Sie im Kurs vertiefen können.

Arbeiter-Samariter-Bund

Ort: FZ St. Antonius, Obertor 9, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-58695

20-7249917 Mi 22.01.-29.01.20 14:00-16:15 Uhr 2x 3 UST

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7250937 Mo 02.03.-09.03.20 14:30-16:45 Uhr 2x 3 UST

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7251902 Sa 07.03.20 10:00-14:30 Uhr 1x 6 UST

Ort: 904 FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454

20-7252904 Di 21.04.-28.04.20 09:00-11:15 Uhr 2x 3 UST

Ort: Ev. FZ Mülfort, Mülgaustraße 220, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-9742490

20-7253921 Do 07.05.-08.05.20 14:30-16:45 Uhr 2x 3 UST

Ort: FZ Hockstein, Am Hockstein 70, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-390095

20-7254927 Di 08.09.-15.09.20 18:00-20:15 Uhr 2x 3 UST

Ort: FZ MoBiLee, Altenbroicher Str. 44, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-186679

20-7255943 Fr 18.09.-25.09.20 15:00-17:15 Uhr 2x 3 UST

Ort: FZ Hosterweg, Hosterweg 23, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-120851

20-7256940 Mi 30.09.-07.10.20 14:00-16:15 Uhr 2x 3 UST

Ort: Kindergarten Gütterather Mühlenweg, Gütterather Mühlenweg 2, 41199 MG, Tel. 02166-997263

20-7257918 Mi 28.10.-04.11.20 16:00-18:15 Uhr 2x 3 UST

Kochen und Backen für Kinder

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 3 Jahren

Gemeinsam werden wir verschiedene Plätzchen backen und anschließend natürlich probieren.

Sabine Weber, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7305925 Sa 12.12.20 12:00-15:00 Uhr 1x 4 UST

Kochen und Backen für Eltern/Großeltern und Kinder

Kochen und Backen im FZ St. Albertus

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FZ St. Albertus, Kaiserstr. 54, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-182584

Frühlingsbäckerei

20-7310945 Mo 20.04.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Bunte Herbstküche

20-7311945 Mo 21.09.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Kochen und Backen im FZ MoBiLee

Leckerer aus der Küche für Eltern/ Großeltern und Kinder gemeinsam

Kursort: St. Paul, Brückenstraße 165

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FZ MoBiLee, Altenbroicher Str. 44, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-186679

20-7312943	Di	28.01.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
20-7313943	Di	28.04.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
20-7314943	Di	27.10.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
20-7315943	Di	01.12.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST

Kochen und Backen mit dem FZ St. Marien

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Frühlings- und Osterbäckerei

20-7316911	Di	03.03.20	09:15-10:45 Uhr	1x	2 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Weihnachtsbäckerei und Plätzchen

20-7317911	Di	03.11.20	09:15-10:45 Uhr	1x	2 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Kochen und Backen im FZ Pfiffikus

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

Kunterbunte Frühlingsküche

20-7318909	Mi	18.03.20	14:30-16:45 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Leichte Sommerküche

20-7319909	Mi	17.06.20	14:30-16:45 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Rund um die Kartoffel

20-7320909	Mi	30.09.20	14:30-16:45 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Weihnachtsgebäck

20-7321909	Mi	25.11.20	14:30-16:45 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Kochen und Backen im FZ Zauberland

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FZ Zauberland, Giesenkirchener Str. 245, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-185233

Lustiges für die Karnevalsparty

20-7322924	Mi	12.02.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Backen für Muttertag

20-7323924	Mi	06.05.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Rund um den Kürbis

20-7324924	Mi	28.10.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Weihnachtsbacken

20-7325924	Mi	09.12.20	14:00-16:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Leckerer für einen bunten Frühstückstisch

20-7326924	Do	23.01.20	09:00-11:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Osterbäckerei

20-7327924	Do	26.03.20	09:00-11:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Urlaubsküche

20-7328924	Do	18.06.20	09:00-11:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Zwergenküche im Herbst

20-7329924	Do	10.09.20	09:00-11:15 Uhr	1x	3 UST
------------	----	----------	-----------------	----	-------

Weihnachtsbacken

20-7330924 Do 26.11.20 09:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Kochen und Backen im FZ Hosterweg

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FZ Hosterweg, Hosterweg 23, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-120851

Martinsbacken

20-7331940 Do 05.11.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Backen im FZ Maria-Montessori-Haus

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: Maria-Montessori-Haus, Wilhelm-Ruland-Weg 15, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-833328

Plätzchen backen

20-7332905 Fr 04.12.20 14:00-16:15 Uhr 1x 3 UST

Kochen mit Vätern im FZ St. Vinzenz

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: Montessori Kinder- u. FZ St.Vinzenz, Berger Straße 13b, 41068 Mönchengladbach,

Tel. 02161-87054

20-7335906 Sa 16.05.20 10:00-12:15 Uhr 1x 3 UST

Kochen für Eltern

Gesund essen mit Genuss

Lassen Sie sich zur gesunden Ernährung verführen und entdecken Sie ein ganz neues Körpergefühl! Die Grundlagen gesunder Ernährung, Stoffwechselprozesse und Darmgesundheit sind unsere Themen. Erleben Sie Theorie und Praxis - Wissenswertes gepaart mit einfachen Rezepten und wertvollen Tipps! Nach einer kurzen theoretischen Einheit schwingen wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre den Kochlöffel. In Teams werden unterschiedliche Gerichte zubereitet, die wir am Ende alle zusammen genießen. Gerne werden Tipps & Tricks verraten - die Rezepte für zu Hause dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

Marieluise Baumeister, Erzieherin

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7360937 Mi 22.01.20 13:30-16:30 Uhr 1x 4 UST

20-7361937 Mi 18.03.20 13:30-16:30 Uhr 1x 4 UST

20-7362937 Mi 13.05.20 13:30-16:30 Uhr 1x 4 UST

20-7363937 Mi 17.06.20 13:30-16:30 Uhr 1x 4 UST

20-7364937 Mi 23.09.20 13:30-16:30 Uhr 1x 4 UST

20-7365937 Mi 18.11.20 13:30-16:30 Uhr 1x 4 UST

Ort: FZ Hardt, Nikolausstr. 24, 41169 Mönchengladbach, Tel. 02161-955775

20-7366902 Mi 29.01.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7367902 Mi 26.02.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7368902 Mi 25.03.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7369902 Mi 29.04.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7370902 Mi 27.05.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7371902 Mi 24.06.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7372902 Mi 30.09.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7373902 Mi 28.10.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

20-7374902 Mi 25.11.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

Spargelträume – Ein kulinarischer Abend für Eltern

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FZ Abenteuerland, Am Hommelsbach 31, 41066 Mönchengladbach, Tel. 02161-630671

20-7376934 Do 04.06.20 18:30-21:30 Uhr 1x 4 UST

Bewegung für Erwachsene

Aktiv im Alltag für Jung und Alt

Für eine Stunde abschalten und verschiedene Aktivitäten rund um Körper und Gesundheit in netter Gesellschaft erleben, das bietet unser Kurs.

Wir werden gemeinsam aktiv, dabei spielt das Alter der Teilnehmerinnen keine Rolle.

Irmela Laufenberg, Sportlehrerin

Ort: FZ Friedhofstraße, Friedhofstr. 37, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-249781

20-7415953 Di 07.01.-31.03.20 10:30-11:30 Uhr 12x 1 ZST

20-7416953 Di 21.04.-23.06.20 10:30-11:30 Uhr 10x 1 ZST

20-7417953 Di 18.08.-08.12.20 10:30-11:30 Uhr 15x 1 ZST

Body-Fitness

Body-Fitness ist ein Kombinationsprogramm aus Aerobic-Elementen, leichtem Muskelkraft- und Ausdauertraining, Stretching und Entspannung. Ein Kurs für alle, die mit Spaß etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen.

Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: Mittendrin e.V., Dessauer Str. 4-6, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-3033702

20-7418951 Mo 13.01.-17.02.20 17:30-18:30 Uhr 6x 1 ZST

Ort: FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454

20-7419904 Mo 02.03.-06.04.20 16:00-17:00 Uhr 6x 1 ZST

Zumba

Bei Zumba handelt es sich um eine Kombination aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Flamenco Samba und vielem mehr. Ideal, um mit viel Spaß Fitness und Ausdauer zu trainieren.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, bequeme Kleidung

Sylvia Büttgen, Zumba Übungsleiterin

Ort: FZ Zauberland, Giesenkirchener Str. 245, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-185233

20-7420924 Do 16.01.-12.03.20 14:00-15:00 Uhr 8x 1 ZST

SUMA – Tanz und Fitness

Bei SUMA kommt Bekanntes mit modernen Trends zusammen. Wir mischen Tänze wie Salsa und Cha Cha mit Hip Hop. Orientalische Klänge und Pan Africa Dance vereinen sich mit Bollywood-Rhythmen, dazu Übungen aus Fitness und Aerobic.

Wir arbeiten nur mit dem eigenen Körper, keine Geräte, keine Matten. Im Fokus stehen Kräftigung und Straffung, Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Koordination.

Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Larissa Kostorz, Übungsleiterin

Ort: FZ Abenteuerland, Am Hommelsbach 31, 41066 Mönchengladbach, Tel. 02161-630671

20-7421934 Do 05.03.-02.04.20 19:00-19:45 Uhr 5x 1 UST

Rückenfit

Probieren Sie Neues, variieren Sie Vertrautes und hinterfragen Sie Gewohntes.

In diesem Kurs erhalten Sie eine solide Anleitung, um ihre Rückengesundheit zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen. Mit einfachen, intensiven Übungen können Sie ihre Muskulatur trainieren und gleichzeitig ihre Körperhaltung optimieren. Werden Sie aktiv und tun Sie etwas gegen Verspannungen, stärken Sie ihre Wirbelsäule. Der Kurs beinhaltet ausgiebige Dehneinheiten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränke

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: FZ Kammgarnstr. 26, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-48615

20-7422933 Fr 06.03.-03.04.20 14:30-15:30 Uhr 5x 1 ZST

Entspannung für Kinder

Kinderyoga und Entspannungskurs für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Hier lernen die Kinder auf spielerische Weise Yoga-Übungen und verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Anna Kaufmann, Yogalehrerin

Ort: FZ Kammgarnstr. 26, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-48615

20-7430933 Mi 04.03.-20.05.20 15:00-16:00 Uhr 10x 1 ZST

Kinderyoga und Entspannungskurs für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Hier lernen die Kinder auf spielerische Weise Yoga-Übungen und verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Jennifer Oellers, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7433925 Mi 13.05.-17.06.20 16:00-16:45 Uhr 2x 1 UST

Entspannung für Eltern und Kinder

Entspannungs-Workshop für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Wir laden Sie ein zu einer entspannten Stunde für Eltern mit ihren Kindern. Sie erproben, wie Sie gemeinsam zur Ruhe kommen und neue Ideen ausprobieren. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf eine spannende Entdeckungsreise.

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: FZ St. Antonius, Obertor 9, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-58695

20-7435917 Mi 18.03.20 14:00-15:00 Uhr 1x 1 ZST

Entspannung für Eltern

Hatha Yoga

Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Hatha Yoga entspannt, dehnt und stärkt den Körper.

Durch die achtsame Ausführung aller Übungen wird der Geist konzentrierter, klarer und gelassener. Die Ausführung jeder Übung ist verbunden mit einer gesunden Atemtechnik. All dies wirkt sich positiv auf Lebensfreude, Humor und Schaffenskraft aus. Die im Kurs erarbeiteten Übungen sind so aufgebaut, dass zu Hause weiter geübt werden kann.

Dr. Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV / BYVG)

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7440937 Do 09.01.-02.04.20 18:15-19:45 Uhr 12x 2 UST

20-7441937 Do 23.04.-04.06.20 18:15-19:45 Uhr 6x 2 UST

20-7442937 Do 03.09.-26.11.20 18:15-19:45 Uhr 10x 2 UST

Thomas Kivelitz-Rous, Yogalehrer

Ort: Maria-Montessori-Haus, Wilhelm-Ruland-Weg 15, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-833328

20-7443905 Mi 15.01.-15.04.20 19:30-21:00 Uhr 14x 2 UST

20-7444905 Mi 22.04.-24.06.20 19:30-21:00 Uhr 10x 2 UST

Anna Kaufmann, Yogalehrerin

Ort: FZ Odenkirchen, Hoemenstraße 34, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-604639

20-7445918 Do 27.02.-14.05.20 19:00-20:30 Uhr 10x 2 UST

Immer dieser Stress!

Was ist Stress eigentlich und welche Auswirkungen hat er auf Körper und Geist?

In diesem Kurs gibt es Tipps für einen gesunden Umgang mit Stress und mehr Gelassenheit im Alltag. Abgerundet wird der Tag mit praktischen Entspannungsübungen.

Alexandra Grabinger, Sprachheilpädagogin

Ort: FZ Odenkirchen, Hoemenstraße 34, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-604639

20-7448918 Di 22.09.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Selbstbehauptung für Eltern und Kinder

Selbstbehauptung für Vorschulkinder mit ihren Eltern

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, was es heißt, sich zu behaupten und selbstsicher aufzutreten. Sie suchen nach Antworten auf folgende Fragen:

- Worauf muss ein Kind achten, wenn es alleine unterwegs ist?
- Was macht das Kind, wenn ein Fremder es anspricht?
- Wie sagt ein Kind deutlich NEIN? Wie wehrt es sich mit Worten?
- Wie kann ein Kind sich mit einfachen Selbstverteidigungstechniken zur Wehr setzen?
- Wo und wie holen Kinder sich Hilfe?

Thomas Lörke, Selbstverteidigungsspezialist, ehem. Ausbilder für Polizei und Justiz

Ort: FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454

20-7449904 Do 30.01.20 14:00-16:15 Uhr

Fr 31.01.20 14:30-16:45 Uhr 2x 3 UST →

Ort: FZ Stadtblümchen, Gracht 31, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-41564

20-7450942	Mi	12.02.20	14:30-16:45 Uhr		
	Do	13.02.20	14:30-16:45 Uhr	2x	3 UST
20-7451942	Fr	14.02.20	14:00-16:15 Uhr		
	Sa	15.02.20	10:00-12:15 Uhr	2x	3 UST

Selbstbehauptungstraining für Kinder und Eltern

Das Fundament für starke Kinder wird schon in den ersten Lebensjahren gelegt. Kinder haben ein natürliches Gespür dafür, was ihnen gut tut. In der präventiven Arbeit geht es darum, diese Eigenwahrnehmung zu stärken und Kindern Mut zu machen, ihren Gefühlen zu vertrauen und sich für ihre körperliche Selbstbestimmung einzusetzen. Der Nachmittagstermin ist für die Eltern, der Vormittagstermin ist für die Kinder. Zentrale Themen sind: Eigene Gefühle erkennen und einschätzen, angenehme und unangenehme Berührungen unterscheiden, gute und schlechte Geheimnisse benennen, rechtzeitig und eindeutig NEIN-Sagen, sich wehren und verteidigen lernen bzw. Hilfe holen und Unterstützung einfordern.

Marita Koch, Sozialpädagogin

Ort: FZ MoBiLee, Altenbroicher Str. 44, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-186679

20-7452943	Do	23.04.20	15:00-16:30 Uhr		
	Fr	24.04.20	09:00-13:30 Uhr		8 UST

Ort: FZ Hockstein, Am Hockstein 70, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-390095

20-7453927	Do	07.05.20	15:00-16:30 Uhr		
	Fr	08.05.20	09:00-13:30 Uhr		8 UST

Musik und Tanz

Musik stärkt die Sinne

Für Kinder im Vorschulalter

In diesem 7-wöchigen Projekt machen wir gemeinsam Musik - auf verschiedenste Weise mit Fingerspielen, Rhythmik, Tänzchen und Orff-Instrumenten. Kinder lernen spielerisch die Welt der Noten kennen und können auf dem Glockenspiel oder dem Keyboard einfache Melodien ausprobieren. Im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß und das Miteinander, denn so erreicht Musik die Sinne und stärkt das Kind in seiner Persönlichkeit.

Brigitta Vander, Elternkursleitung

Ort: FZ Zauberland, Giesenkirchener Str. 245, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-185233

20-7500924	Mi	08.01.-26.02.20	09:45-10:30 Uhr	7x	1 UST
20-7501924	Mi	08.01.-26.02.20	10:30-11:15 Uhr	7x	1 UST
20-7502924	Mi	08.01.-26.02.20	11:15-12:00 Uhr	7x	1 UST

Tanzen für Kinder im Grundschulalter

Kinder lieben Bewegung zur Musik. Wir studieren einfache Choreografien zu aktuellen Hits ein und erarbeiten gemeinsam eigene Choreografien.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk

Astrid Lutz, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7530925	Sa	06.06.-20.06.20	11:00-12:30 Uhr	3x	2 UST
-------------------	----	-----------------	-----------------	----	-------

Tanzen für Kinder und Eltern

Für Kinder von 4-6 Jahren

Kinder lieben es, Musik in Bewegung umzusetzen. Beim Tanzen für Kinder und Eltern haben wir gemeinsam Freude an Rhythmus und Bewegungen.

Wir erproben angeleitete und improvisierte Tänze und nehmen dadurch unseren Körper wahr. Und Tanzen in der Gruppe mit Eltern und Kindern macht besonders Spaß.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen

Brigitta Vander, Elternkursleitung

Ort: FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454

20-7540904 Mi 04.03.-29.04.20 09:30-10:15 Uhr 7x 1 UST

20-7541904 Mi 04.03.-29.04.20 10:15-11:00 Uhr 7x 1 UST

Kreatives für Kinder und Eltern

Kreatives Malen für Kinder im Grundschulalter

Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Kinder können ihrer Kreativität mit unterschiedlichen Farben und Materialien freien Lauf lassen und ihr ganz persönliches Kunstwerk erschaffen.

Janine Rennwanz, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7601925 Sa 25.01.20 09:30-11:00 Uhr 1x 2 UST

Bastelspaß für Mütter und Kinder ab 4 Jahren

Hier können Mütter und Kinder gemeinsam kreativ sein.

Nina Dimke, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7608925 Sa 19.09.20 10:00-11:30 Uhr 1x 2 UST

Wir werken mit Holz!

Ein Workshop für Väter und Kinder

Gemeinsam ran ans Werkzeug. Ob Säge oder Hammer oder Bohrer - Kinder mit ihren Vätern können etwas ausprobieren und mit Holz gestalten.

Silke Micha, Schreinerin, Elternkursleitung

Ort: FZ MoBiLee, Altenbroicher Str. 44, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-186679

20-7604943 Fr 08.05.20 14:30-16:45 Uhr 1x 3 UST

Schminkworkshop für Eltern

Ob Schmetterling, Tiger oder Blume - ein schön geschminktes Gesicht ist immer ein Hingucker. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundkenntnisse, wie Pinsel und Schwamm richtig eingesetzt werden. Nach anfänglichen Trockenübungen schminken sie sich selbst oder am Ende des Kurses ihre eigenen Kinder. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Die Farben sind mit Wasser und Seife abwaschbar, hautfreundlich sowie Allergie getestet.

Farben, Pinsel und Schwämme werden gestellt.

Rikie Wollenweber, Make-up Artist

Ort: Maria-Montessori-Haus, Wilhelm-Ruland-Weg 15, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-833328

20-7610905 Mi 29.01.20 09:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel:02166-606234

20-7611937 Fr 31.01.20 09:00-11:15 Uhr 1x 3 UST

Ort: FZ Villa Buddelberg, Schloßacker 10, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-53682

20-7612930 Mi 05.02.20 15:00-17:15 Uhr 1x 3 UST

Ort: FZ Mühlenstraße, Mühlenstr. 47, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-420454

20-7613904 Mi 13.05.20 15:00-17:15 Uhr 1x 3 UST

Deutschkurse

Deutsch als Fremdsprache für Eltern und Kinder

Sprechen, lesen, schreiben - das wollen wir in lockerer Atmosphäre lernen.

Irmela Laufenberg, Sportlehrerin, Deutschkursleitung

Nadine Zefels, Pädagogin

Ort: Mittendrin e.V., Dessauer Str. 4-6, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-3033702

20-7700951	Mo	13.01.-30.03.20	09:00-10:30 Uhr	11x	2 UST
20-7701951	Mo	20.04.-22.06.20	09:00-10:30 Uhr	9x	2 UST
20-7702951	Mo	17.08.-07.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Deutsch als Fremdsprache für Eltern

Sprechen, lesen, schreiben - das wollen wir in lockerer Atmosphäre lernen.

Gabriele Bretz, Deutschkursleitung

Ort: FZ Südwall, Südwall 32, 41179 Mönchengladbach, Tel. 02161-580951

20-7703926	Mo	13.01.-30.03.20	10:00-11:30 Uhr	8x	2 UST
20-7704926	Mo	20.04.-22.06.20	10:00-11:30 Uhr	9x	2 UST
20-7705926	Mo	17.08.-07.12.20	10:00-11:30 Uhr	15x	2 UST

Irmela Laufenberg, Deutschkursleitung

Ort: FZ Friedhofstraße, Friedhofstr. 37, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-249781

20-7706953	Mo	13.01.-30.03.20	15:30-16:30 Uhr	11x	1 ZST
20-7707953	Mo	20.04.-22.06.20	15:30-16:30 Uhr	9x	1 ZST
20-7708953	Mo	17.08.-07.12.20	15:30-16:30 Uhr	15x	1 ZST
20-7709953	Mi	08.01.-01.04.20	14:30-15:30 Uhr	13x	1 ZST
20-7710953	Mi	22.04.-24.06.20	14:30-15:30 Uhr	10x	1 ZST
20-7711953	Mi	19.08.-09.12.20	14:30-15:30 Uhr	15x	1 ZST

Marlis Schuhmann, Deutschkursleitung

Ort: FZ Zwergenburg, Welfenstr. 10, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-24260

20-7712946	Mo	13.01.-30.03.20	09:00-10:30 Uhr	11x	2 UST
20-7713946	Mo	20.04.-22.06.20	09:00-10:30 Uhr	9x	2 UST
20-7714946	Mo	17.08.-07.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST
20-7715946	Di	07.01.-31.03.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST
20-7716946	Di	21.04.-23.06.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST
20-7717946	Di	18.08.-08.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Olga Feldbusch, Deutschkursleitung

Ort: Kath. FZ St. Marien, Odenkirchener Straße 3, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-1446093

20-7727911	Di	21.01.-31.03.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST
20-7728911	Di	05.05.-23.06.20	09:00-10:30 Uhr	8x	2 UST
20-7729911	Di	25.08.-13.10.20	09:00-10:30 Uhr	8x	2 UST

Claudia Güssen, Deutschkursleitung

Ort: FZ Kommer Weg 150, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166-606234

20-7730937	Di	07.01.-31.03.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST
20-7731937	Di	21.04.-23.06.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST
20-7732937	Di	18.08.-08.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Silvia Weise, Deutschkursleitung

Ort: FZ Hosterweg, Hosterweg 23, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166-120851

20-7733940	Di	07.01.-31.03.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST
20-7734940	Di	21.04.-23.06.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST
20-7735940	Di	18.08.-08.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Samira Bani, Deutschkursleitung

Ort: FZ Pfiffikus, Wilhelm-Elfes-Straße 27, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02166-98938-14

20-7736909	Di	07.01.-31.03.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST
20-7737909	Di	21.04.-23.06.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST
20-7738909	Di	18.08.-08.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Gabriele Bretz, Deutschkursleitung

Ort: Maria-Montessori-Haus, Wilhelm-Ruland-Weg 15, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-833328

20-7739905	Di	07.01.-14.04.20	08:30-10:00 Uhr	11x	2 UST
20-7740905	Di	21.04.-23.06.20	08:30-10:00 Uhr	10x	2 UST
20-7741905	Di	18.08.-08.12.20	08:30-10:00 Uhr	15x	2 UST

Samira Bani, Deutschkursleitung

Ort: FZ Stadtblümchen, Gracht 31, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-41564

20-7751942	Mi	08.01.-01.04.20	09:00-10:30 Uhr	13x	2 UST
20-7752942	Mi	22.04.-24.06.20	09:00-10:30 Uhr	10x	2 UST
20-7753942	Mi	19.08.-09.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Olga Feldbusch, Deutschkursleitung

Ort: FZ Genesis, Matthiasstraße 32-34, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-17349

20-7763900	Do	09.01.-02.04.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST
20-7764900	Do	09.01.-02.04.20	10:30-12:00 Uhr	12x	2 UST
20-7765900	Do	23.04.-25.06.20	09:00-10:30 Uhr	8x	2 UST
20-7766900	Do	23.04.-25.06.20	10:30-12:00 Uhr	8x	2 UST
20-7767900	Do	20.08.-10.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST
20-7768900	Do	20.08.-10.12.20	10:30-12:00 Uhr	15x	2 UST

Gabriele Bretz, Deutschkursleitung

Ort: FZ St. Michael Mönchengladbach, Josef-Drauschke-Straße 15, 41069 Mönchengladbach, Tel. 02161-540611

20-7769907	Do	09.01.-02.04.20	09:00-10:30 Uhr	12x	2 UST
20-7770907	Do	23.04.-25.06.20	09:00-10:30 Uhr	8x	2 UST
20-7771907	Do	13.08.-10.12.20	09:00-10:30 Uhr	16x	2 UST

Claudia Güssen, Deutschkursleitung

Ort: FZ St. Albertus, Kaiserstr. 54, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161-182584

20-7781945	Fr	10.01.-03.04.20	09:30-11:00 Uhr	13x	2 UST
20-7782945	Fr	24.04.-26.06.20	09:30-11:00 Uhr	7x	2 UST
20-7783945	Fr	21.08.-11.12.20	09:30-11:00 Uhr	15x	2 UST

Tatjana Jusalin, Deutschkursleitung

Ort: FZ St. Josef, Von-Galen-Str. 157, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-49113

20-7784928	Fr	10.01.-03.04.20	09:00-10:30 Uhr	13x	2 UST
20-7785928	Fr	24.04.-26.06.20	09:00-10:30 Uhr	7x	2 UST
20-7786928	Fr	21.08.-11.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Olga Feldbusch, Deutschkursleitung

Ort: Montessori Kinder- u. FZ St.Vinzenz, Berger Straße 13b, 41068 Mönchengladbach, Tel. 02161-87054

20-7787906	Fr	10.01.-03.04.20	09:00-10:30 Uhr	13x	2 UST
20-7788906	Fr	24.04.-26.06.20	09:00-10:30 Uhr	7x	2 UST
20-7789906	Fr	21.08.-11.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Jana Gawron, Deutschkursleitung

Ort: FZ Rohrstr., Rohrstr. 49, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-460096

20-7790931	Fr	10.01.-03.04.20	09:00-10:30 Uhr	13x	2 UST
20-7791931	Fr	24.04.-19.06.20	09:00-10:30 Uhr	6x	2 UST
20-7792931	Fr	21.08.-11.12.20	09:00-10:30 Uhr	15x	2 UST

Weitere Angebote

Babysitterkurs

Wenn du dich als Babysitter qualifizieren möchtest, was musst du dafür wissen?

In diesem Seminar lernst du wichtige Grundlagen der Pflege, Ernährung und den richtigen Umgang mit kleinen Kindern sowie Spiele und Beschäftigungsangebote - in Theorie und Praxis - . Außerdem werden der Umgang mit den Eltern der Babysitter-Kinder, Bewegungsmöglichkeiten, Erste-Hilfe-Maßnahmen und Versicherungstechnische Fragen angesprochen. Nach Abschluss wird ein Babysitter-Pass ausgestellt, auf Wunsch in Englisch für Au Pair oder andere Auslandsaufenthalte.

Janine Relvas da Silva, Kindheitspädagogin

Ort: FZ St. Michael Mönchengladbach, Josef-Drauschke-Straße 15, 41069 Mönchengladbach, Tel. 02161-540611

20-7800907	Sa	25.01.20	09:30-16:30 Uhr	1x	8 UST
-------------------	----	----------	-----------------	----	-------

Anne Hommen, Pädagogin

Ort: FZ Villa Buddelberg, Schloßacker 10, 41189 Mönchengladbach, Tel. 02166-53682

20-7801930	Sa	14.03.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST
-------------------	----	----------	-----------------	----	-------

Kino für Kinder ab 4 Jahren

Auf einer Leinwand schauen wir uns mit einem kleinen Snack beim gemütlichen Beisammensein alte Filmklassiker an. Die Filme sind alle ohne Altersbeschränkung. Jeder Film kann einzeln gebucht werden. Anmeldeschluss ist immer jeweils 1 Woche vorher. Über die Auswahl des Films informieren wir mit der Ausschreibung des Angebots im Familienzentrum.

Sabine Weber, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7903925	Do	09.01.20	16:00-17:30 Uhr		
	Do	12.03.20	16:00-17:30 Uhr		
	Do	14.05.20	16:00-17:30 Uhr		
	Do	25.06.20	16:00-17:30 Uhr		
	Do	17.09.20	16:00-17:30 Uhr		
	Do	19.11.20	16:00-17:30 Uhr	6x	2 UST

Karnevalsparty für Kinder ab 3 Jahren

Im Sinne von Karneval werden wir kostümiert mit entsprechendem Musik- und Rahmenprogramm den Nachmittag verbringen. Für Essen und Getränke ist gesorgt.

Jacqueline Passage, Erzieherin

Nina Dimke, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7904925 Sa 15.02.20 12:00-15:00 Uhr 1x 4 UST

Halloween-Party für Kinder ab 3 Jahren

Im Sinne von Halloween werden wir kostümiert mit entsprechendem Musik - Rahmenprogramm den Nachmittag verbringen. Für Essen und Getränke ist gesorgt.

Jacqueline Passage, Erzieherin

Nina Dimke, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7905925 Sa 24.10.20 12:00-15:00 Uhr 1x 4 UST

Kletterwald Niederrhein für Eltern mit Kinderbetreuung

Kinderbetreuung bei den Campuszwerge

Die Erwachsenen können als organisierte Gruppe ganz in Ruhe den Kletterwald Niederrhein in Viersen-Süchteln erkunden, während die Kinder in der Kita Campus-Zwerge betreut werden (inkl. Mittagessen).
Treffpunkt: Kita und FZ Campuszwerge, von hier aus Fahrgemeinschaften mit Privat-PKW.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Jacqueline Passage, Erzieherin

Nina Dimke, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7906925 Sa 16.05.20 08:45-14:45 Uhr 1x 8 UST

Infoveranstaltung zur Tagespflege

Wir informieren Sie: Was ist Kindertagespflege? Wir sprechen über die Kosten für Kindertagespflege und die Angebote in unserer Stadt. An diesem Nachmittag geht es um die Vermittlung zu Tagespflegepersonen des Jugendamtes und über Voraussetzungen bzw. Qualifikationen von Tagesmüttern und -vätern.

Astrid Lutz, Erzieherin

Ort: FZ Campus-Zwerge, Rheydter Straße 265, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161-6883972

20-7910925 Do 18.06.20 14:00-15:00 Uhr 1x 1 ZST

Mama-Burnout – Ein Elternabend für neue Kraft

Haben Sie als Mama das Gefühl, oft gestresst zu sein? Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse permanent zurück und sind „nur“ für die anderen da? Wollen Sie frühzeitig die „Bremse“ ziehen, um nicht in ein Mama-Burnout zu schlittern?

Dieser Elternabend bietet Ihnen Hilfestellung, zu Ihrer inneren Kraft zurückzufinden und Ihre eigene Widerstandskraft zu erhöhen. Es geht um wirkungsvolle Methoden, wie es Ihnen persönlich gelingt, Grenzen zu ziehen, sich selbst besser zu „schützen“ und auf die eigenen Bedürfnisse mehr zu hören. Wir tauschen uns aus, wie mit schwierigen Situationen und mit Krisen souveräner umzugehen ist.

Bianca Krämer, Erzieherin, Heilpädagogin

Ort: FZ Hockstein, Am Hockstein 70, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-390095

20-7920927 Mi 18.11.20 19:00-21:15 Uhr 1x 3 UST

Bibel im Zelt

Mitmachausstellung für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit ihren Eltern

Die Mitmachausstellung „Bibel im Zelt“ lebt vom Ausprobieren, Anfassen und Mitmachen. In neun thematischen Zelten lässt die Ausstellung besonders die biblischen Schriften und Zeiten lebendig und greifbar werden. Alle sind eingeladen, in dieser außergewöhnlichen Führung hebräische Schriftzeichen mit Tinte und Gänsefeder zu Papyrus zu bringen, ein Shofar zu blasen, Mazzen und koschere Lebensmittel zu probieren, Salböl herzustellen, die Kleidung von Beduinen Palästinas zu bestaunen, sich mit biblischen Gebeten und Liedern vertraut zu machen und noch vieles mehr...

Karin Witting, Gemeindeassistentin St. Marien

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2109800 Di 10.03.20 16:00-17:00 Uhr 1x 1 ZST

Treffpunkt: Haupteingang Kath. Kirche St. Marien (Odenkirchener Str. 3)