

Evangelische Familienbildung **Programm** 2016

Eppendorf



Evangelische
Familienbildung

3000 Angebote online!
www.fbs-hamburg.de

bilden + begegnen + beraten + begleiten



Evangelische
Familienbildung

11 Einrichtungen ...



... mit vielen weiteren Außenstellen
in Hamburg und Südholstein.

Auch in Ihrer Nähe.



Herzlich willkommen!

In unserem neuen Jahresprogramm 2016 erwarten Sie spannende Veranstaltungen, Angebote und Kurse. Bei der Zusammenstellung unseres Programms ist es uns wichtig, die Vielfalt des (Familien-)Lebens abzubilden und ein Angebot für Leib, Geist und Seele zu machen, das die persönliche Weiterentwicklung in jeder Lebensphase unterstützt. Familie zu leben ist nicht immer einfach. Der Druck, alles „unter einen Hut zu bringen“ und für sich und Ihre Familie immer das Optimum zu erreichen, nimmt zu. Bei uns finden Sie fachliche Begleitung, Informationen und Möglichkeiten zum Austausch und zur Begegnung. Wir möchten Ihnen mit unseren Angeboten für sich selbst und gemeinsam mit Ihrem Kind zudem Entspannung und Entschleunigung im Alltag anbieten.

Bei uns sind Sie willkommen, ob jung oder alt, mit oder ohne Kinder, egal aus welchem Kulturkreis, mit oder ohne Kirchenmitgliedschaft, mit oder ohne Beeinträchtigungen oder Handicaps.

Dieses Jahresprogramm, aufgefrischt mit zusätzlichen aktuellen Angeboten, finden Sie auch auf unserer Homepage **www.fbs-eppendorf.de**

Geben Sie das Programm oder den link zu unserer Website gerne auch an Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen/innen weiter. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre

Liesel Amelingmeyer

Liesel Amelingmeyer
Leiterin

und alle Mitarbeiterinnen
der Evangelischen Familienbildung Eppendorf

Inhaltsverzeichnis

Eppendorf

Veranstaltungen 6

Märkte und Ausstellungen, Feste, Treffpunkte,
Familien-Service

Wir erwarten ein Kind 11

Vor der Geburt

Leben mit dem Baby 14

Nach der Geburt, Offene Gruppen, DELFI®/PEKIP®,
Babygruppen, Bewegung und Wahrnehmung,
Unterstützung und Beratung, wellcome

Eltern und Kinder gemeinsam 26

Eltern-Kind-Gruppen, Väterzeiten,
Gemeinsam kreativ, Musikgruppen

Familien unterwegs 34

Ausflüge

Kinder, Kinder 35

Musik, Tanz und Theater, Kreatives Gestalten,
Lernen mit Spaß, Angebote für Jugendliche

Elterngespräche 40

Erziehung, Religion und Glaube

Gesund leben 43

Bewegung und Entspannung, Gesundheit,
Wissenswertes

Kochen und Essen 58

Basics, Spezielle Ernährung, Internationales,
Festlich und Speziell, Advent und Weihnachten

Kreativ leben 67

Gestalten, Stoff und Faden, Musik, Tanz und
Theater, Kunst in Wort und Bild

Informiert leben 80

Sprachen, Alles was Recht ist, Alltag und Beruf,
Fortbildung, Religion und Glaube

Kulturell leben 87

Musik und Theater, Literatur,
in Hamburg unterwegs

Müttergenesung 90

Beratung und Unterstützung 92

Einzel- und Paarberatung

Mit eigener Gruppe kommen 96

Kochen, Stoff und Faden

Mitarbeiterinnen und Lehrkräfte 98

Hinweise zur Anmeldung 102

Evangelische Familienbildung 103

Anmeldeformular 104



Unser Tipp für Sie!





Veranstaltungen

„Können Sie mir sagen, wo ich hin will?“

KARL VALENTIN

MÄRKTE UND AUSSTELLUNGEN

Frauen-Kleider-Markt am Abend

Secondhandmarkt von Frauen für Frauen

Suchen Sie schöne, modische Sachen in guter Qualität? Dann genießen Sie den Abend in entspannter Atmosphäre mit vielen netten Begegnungen in unserer schönen Villa. In der hauseigenen Cafeteria können Sie während des Kleider-Marktes kleine Snacks, Getränke und Leckereien erstehen. Schriftliche Anmeldung für einen Stand bis 25.01. bzw. 25.08.2016.

	Leitung	Team Familienbildung
EEppA205	1 x Fr	18:00 – 20:30 Uhr / 19.02.2016 € 20,00
EEppA206	1 x Fr	18:00 – 20:30 Uhr / 16.09.2016 € 20,00

Flohmarkt für Baby-, Kinderkleidung und Spielsachen

Suchen Sie schöne, gut erhaltene Kinderspiele und -kleidung? Dann stöbern Sie in unserer schönen Villa. In der hauseigenen Cafeteria können Sie während des Marktes Kuchen, Getränke und kleine Leckereien erstehen und dort in netter Atmosphäre verweilen. Bei gutem Wetter ist unser Gartenbereich für Sie geöffnet.

Schriftliche Anmeldung für einen Stand bis 25.01. bzw. 25.08.2016.

	Leitung	Team Familienbildung
EEppA210	1 x Sa	14:00 – 17:00 Uhr / 20.02.2016 € 30,00 und ein selbstgebackener Kuchen süß oder deftig
EEppA211	1 x Sa	14:00 – 17:00 Uhr / 17.09.2016 € 30,00 und ein selbstgebackener Kuchen süß oder deftig

Vernissage kreativer KinderKunst trifft Lesung zum „Reiseführer der Tiere“

„Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, einer zu bleiben“. Dieser Satz stammt von Pablo Picasso. Wie wahr! Im Rausch-der-Farben-Kurs der „Fabi-Eppendorf“ malen 2 – 4jährige Kinder „ohne Rezept“ und dennoch stilsicher mit Freude und Spontanität. Liebe Kinder, Eltern, Großeltern und Besucher, genießt diese ganz besondere Ausstellung von Kinderbildern! Und seid bzw. seien Sie gespannt auf die anschließende Lesung der Autorin Inga Marie Ramcke, die „tierisch gute Reiserouten“ einmal um die Welt anbietet und dabei zum Mitreisen anregt.

	Leitung	Team Familienbildung
EEppA215	1 x Do	16:00 – 18:30 Uhr / 03.03.2016

FESTE

Eppendorfer Filmsalon

Wir laden ganz herzlich zum 6. Filmabend am Loogepplatz ein. Gemeinsam werden wir eine aktuelle Literaturverfilmung anschauen und uns im Anschluss darüber austauschen. Dazu gibt es die Möglichkeit, sich bei einem kleinen „filmtypischen“ Imbiss und bei Getränken zu stärken. Welcher Film wird gezeigt? Das erfahren Sie ab Sommer 2016

	Leitung	Anke Angela Grube, Team Familienbildung
EEppA308	1 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 01.11.2016 Eintritt frei! € 8,00 für Imbiss und Getränke werden extra berechnet. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Herbstfest

Wir feiern die Schätze und Köstlichkeiten des Herbstes. Wir riechen, schmecken und fühlen, was der Herbst uns schenkt. Wir backen Brot, stecken Herbstblumen, filzen Früchte und besingen den Herbst. Waffeln und Getränke laden zum Verweilen ein.

	Leitung	Team Familienbildung
EEppA310	1 x Sa	15:00 – 18:00 Uhr / 05.11.2016 € 5,00 pro Familie

Vorleseabend der Textwerkstatt

Er findet im Rahmen der Versammlung des Bürgervereins Eppendorf im Alster-Canoe-Club, Ludolfstraße 15 statt. Autorinnen der Textwerkstatt, unter der Leitung von Eva-Maria Sturz, lesen aus ihren Texten. Gäste sind herzlich willkommen.

	Leitung	Eva Maria Sturz
EEppA311	1 x Mo	19:30 – 21:30 Uhr / 14.11.2016 Eintritt kostenlos

Offenes Adventshaus für Jung und Alt

Ein Hauch von Heimlichkeit liegt in der Luft - adventliche Düfte, Basteleien, Genüsse und Geschichten

Erleben Sie mit Ihren Kindern und Enkelkindern oder auch allein einen stimmungsvollen, vorweihnachtlichen Nachmittag. Wir laden Sie ein zum Mitmachen, Werkeln, Backen, zum Geschichtenhören, Singen, zum Sehen und Genießen.

	Leitung	Team Familienbildung
EEppA330	Sa	15:30 – 18:00 Uhr / 03.12.2016 € 5,00 pro Familie

TREFFPUNKTE

Erzählcafé für Frauen

Viele spannende Themen warten bei Kaffee und Keksen auf Sie! Diesmal ist neben biografischen Lebensfragen, einer Schreibwerkstatt und kirchengeschichtlichen Themen auch ganz viel Kreatives, Gesundheitsförderndes und Märchenhaftes dabei. Es erwarten Sie Referentinnen und Referenten, die für ihre Angebote brennen und es verstehen, sie mit Freude und immer im Dialog zu vermitteln.

Das Erzählcafé findet u.a. in Kooperation mit der **Region Alsterbund / Leben im Alter** statt.

Das Erzählcafé ist offen. Sie können mit und ohne Anmeldung kommen.

Verantwortlich für die Koordination und Einführung:

Annette Dollerschell

Organisatorisches: Astrid Pallaks.

Was hat uns geprägt? Was leitet und begleitet uns (manchmal) ein Leben lang?

Referentin Liesel Amelingmeyer

EEppA400	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 27.01.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Nichts ist spannender als das Leben!

Besondere Erlebnisse und wie schreibe ich sie auf.

Referentin Anette Riekes

EEppA401	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 24.02.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Kinderfotos

Bringen Sie ein paar Ihrer Fotos mit für eine gemeinsame Reise in die Vergangenheit.

Referentin Beate Wolf

EEppA402	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 23.03.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Filzen

Schafwolle, warmes Wasser, Seife: Fühlen Sie selbst wie es geht.

Referentin Theresa Hartwig

EEppA403	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 27.04.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Feuriges ROT - Kühles WEISS

Bedeutung und Wirkung von Farben.

Referentin Monika Rehberg

EEppA404	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 25.05.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

„Wer mir eine blaue Rose bringt, den werde ich heiraten“ - Märchen von Blumen und Blüten

Referentin Hanna Margarete Schilling

EEppA405	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 22.06.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Unser Atem - unser Leben, Kennenlernen der Atemtherapie von Ilse Middendorf

Referentin Christiane Eckardt

EEppA406	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 28.09.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Was wäre die Reformation ohne die Frauen?

Referentin Helga Westermann

EEppA407	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 26.10.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Kirchen - Erfahrungen in und mit sakralen Räumen

Referentin Herma de Buhr

EEppA408	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 23.11.2016 € 6,00
-----------------	--------	--

Weihnachtliche Geschichten

Referentin Dietrich Schilling

EEppA409	1 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 07.12.2016 € 6,00
-----------------	--------	--



Märchen und Lieder zum Zuhören und Mitsingen – siehe Seite 77

FAMILIEN-SERVICE

Familien-Foto-Shooting

Der Fotograf nimmt sich Zeit, rückt Sie ins rechte Licht: die ganze Familie, nur die Kinder oder Papa und Kind, ganz nach Wunsch. Machen Sie einen Termin.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

	Leitung	Thomas Zarges
EEppA505	1 x So	09:00 – 16:00 Uhr / 10.04.2016 € 60,00 pro Termin inkl. 2 Bilder auf CD und 2 Abzügen
EEppA506	1 x So	09:00 – 16:00 Uhr / 06.11.2016 € 60,00 pro Termin inkl. 2 Bilder auf CD und 2 Abzügen

**„Es ist normal,
verschieden zu sein“**

(Richard von Weizsäcker, 1993)

Alle sind willkommen.

Lassen Sie es uns wissen – gerne gehen wir auf Ihre Bedürfnisse ein und versuchen, eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen.



**Wir erwarten
ein Kind**

**Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.**

HERMANN HESSE

VOR DER GEBURT

Geburtsvorbereitung für Frauen

Neben den fachlichen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett haben Sie viel Zeit für das Üben von Körper- und Atemwahrnehmung, zur Vorbereitung des Körpers auf die Geburt und zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Es wird ausprobiert, wie Atmung, Wehen- und Gebärpositionen die Geburtsarbeit erleichtern können.

In Ergänzung kann eine dreistündige Einheit für Paare belegt werden. Der Termin wird im Kurs abgestimmt.

	Leitung	Mareile Wilkens
EEppB100	12 x Do	18:30 – 19:30 Uhr / 10.03. – 02.06.2016 € 72,00
EEppB102	12 x Do	18:30 – 19:30 Uhr / 09.06. – 25.08.2016 € 72,00
EEppB104	12 x Do	18:30 – 19:30 Uhr / 22.09. – 08.12.2016 € 72,00
EEppB106	12 x Do	18:30 – 19:30 Uhr / 05.01. – 23.03.2017 € 72,00

Geburtsvorbereitung für Frauen Refresher

Dieser Kurs bietet Mehrgebärenden die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für das „neue“ Kind zu nehmen und sich auf die Geburt einzustimmen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem praktischen Üben: Körper- und Atemwahrnehmung, sanfte Schwangerschaftsgymnastik, Wehenatmung, Wehen- und Gebärpositionen.

In Ergänzung kann eine dreistündige Einheit für Paare belegt werden. Der Termin wird im Kurs abgestimmt.

	Leitung	Mareile Wilkens
EEppB110	8 x Mo	18:45 – 19:45 Uhr / 15.02. – 11.04.2016 € 48,00
EEppB112	8 x Mo	18:45 – 19:45 Uhr / 25.04. – 20.06.2016 € 48,00
EEppB114	8 x Mo	18:45 – 19:45 Uhr / 04.07. – 22.08.2016 € 48,00
EEppB116	8 x Mo	18:45 – 19:45 Uhr / 19.09. – 14.11.2016 € 48,00
EEppB118	8 x Mo	18:45 – 19:45 Uhr / 28.11. – 30.01.2017 € 48,00

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

Yoga für Schwangere

Jede Schwangerschaft ist einmalig und insbesondere eine Zeit der Veränderung. In diesem Kurs können Sie sich und Ihrem Baby die angemessene Aufmerksamkeit schenken und sich bewusst auf die Geburt vorbereiten. Die speziellen Yoga- und Atemübungen verleihen Energie, Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Gleichzeitig lassen sich typische Schwangerschaftsbeschwerden auf natürliche Weise lindern. Ein Kurs zum Kraft tanken und Entspannen! Für alle Yogalevels – keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teilnahme ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

EEppB120	Leitung	Nadja Topciy
	8 x Mi	10:00 – 11:15 Uhr / 06.01. – 24.02.2016 € 80,00
EEppB125	Leitung	Mareike Zawadzki
	8 x Di	18:15 – 19:30 Uhr / 12.01. – 01.03.2016 € 80,00
EEppB135	Leitung	Nadja Topciy
	8 x Mi	10:00 – 11:15 Uhr / 23.03. – 11.05.2016 € 80,00
EEppB140	Leitung	Mareike Zawadzki
	8 x Di	18:15 – 19:30 Uhr / 22.03. – 10.05.2016 € 80,00
EEppB150	Leitung	Nadja Topciy
	8 x Mi	10:00 – 11:15 Uhr / 25.05. – 13.07.2016 € 80,00
EEppB155	Leitung	Mareike Zawadzki
	10 x Di	18:15 – 19:30 Uhr / 24.05. – 26.07.2016 € 100,00
EEppB165	Leitung	Nadja Topciy
	7 x Mi	10:00 – 11:15 Uhr / 31.08. – 12.10.2016 € 70,00
EEppB170	Leitung	Mareike Zawadzki
	7 x Di	18:15 – 19:30 Uhr / 30.08. – 11.10.2016 € 70,00
EEppB180	Leitung	Nadja Topciy
	7 x Mi	10:00 – 11:15 Uhr / 02.11. – 14.12.2016 € 70,00
EEppB185	Leitung	Mareike Zawadzki
	8 x Di	18:15 – 19:30 Uhr / 01.11. – 20.12.2016 € 80,00



Leben mit dem Baby

Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.

P S A L M 91, 11

NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)

Teilnahme bereits ab der 4. Woche bzw. bei Kaiserschnitt ab der 6. Woche nach der Geburt. Zu spät für Rückbildung ist es aber nie. Sanfte Übungen zur Sensibilisierung und Kräftigung helfen, das Gleichgewicht von Bauch- Beckenboden- und Rückenmuskulatur wieder herzustellen. Ebenso wird der Umgang mit alltäglichen Belastungssituationen (z.B. beim Heben und Niesen) geübt, um Senkungsbeschwerden und Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu beheben.

EEppC100	Leitung	Mareile Wilkens	
	8 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 15.02. – 11.04.2016	€ 48,00
EEppC102	Leitung	Iveta Lorenz	
	7 x Fr	20:00 – 21:00 Uhr / 01.04. – 27.05.2016	€ 42,00
EEppC104	Leitung	Mareile Wilkens	
	8 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 25.04. – 20.06.2016	€ 48,00
EEppC106	Leitung	Iveta Lorenz	
	7 x Fr	20:00 – 21:00 Uhr / 03.06. – 15.07.2016	€ 42,00
EEppC108	Leitung	Mareile Wilkens	
	8 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 04.07. – 22.08.2016	€ 48,00

EEppC110	Leitung	Iveta Lorenz	
	7 x Fr	20:00 – 21:00 Uhr / 02.09. – 14.10.2016	€ 42,00
EEppC112	Leitung	Mareile Wilkens	
	8 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 19.09. – 14.11.2016	€ 48,00
EEppC114	Leitung	Iveta Lorenz	
	7 x Fr	20:00 – 21:00 Uhr / 04.11. – 16.12.2016	€ 42,00
EEppC116	Leitung	Mareile Wilkens	
	8 x Mo	20:00 – 21:00 Uhr / 28.11. – 30.01.2017	€ 48,00
EEppC118	Leitung	Iveta Lorenz	
	8 x Fr	20:00 – 21:00 Uhr / 13.01. – 03.03.2017	€ 48,00

Rückbildungsgymnastik (mit Kind) in japanischer Sprache

Teilnahme bereits ab der 4. Woche bzw. bei Kaiserschnitt ab der 6. Woche nach der Geburt. Zu spät für Rückbildung ist es aber nie. Sanfte Übungen zur Sensibilisierung und Kräftigung helfen, das Gleichgewicht von Bauch- Beckenboden- und Rückenmuskulatur wieder herzustellen. Ebenso wird der Umgang mit alltäglichen Belastungssituationen (z.B. beim Heben und Niesen) geübt, um Senkungsbeschwerden und Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu beheben.

EEppC200	Leitung	Naomi Kawate-Kaefel	
	5 x Fr	10:00 – 11:15 Uhr / 08.01. – 04.03.2016	€ 30,00

OFFENE GRUPPEN

Yoga in der Rückbildungszeit

Der Unterricht fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden nach der Geburt und hilft zurück in die Mitte zu finden. Spezielle Yogaübungen zum systematischen Aufbau und zur Verbesserung des Muskeltonus, insbesondere die Kräftigung des Beckenbodens als auch der Bauch- und Rückenmuskulatur, bilden den Schwerpunkt. Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist auch ohne vorherigen Rückbildungskurs möglich.

EEppC300	Leitung	Mareike Zawadzki	
	8 x Di	19:45 – 21:00 Uhr / 12.01. – 01.03.2016	€ 80,00
EEppC302	8 x Di	19:45 – 21:00 Uhr / 22.03. – 10.05.2016	€ 80,00

EEppC304	10 x Di	19:45 – 21:00 Uhr / 24.05. – 26.07.2016 € 100,00
EEppC306	7 x Di	19:45 – 21:00 Uhr / 30.08. – 11.10.2016 € 70,00
EEppC308	8 x Di	19:45 – 21:00 Uhr / 01.11. – 20.12.2016 € 80,00

DELFI® / PEKiP®

DELFI® / PEKiP® – Neue Kurse

DELFI® - Konzept (denken, entwickeln, lieben, fühlen, individuell)
PEKiP® - (Prager - Eltern-Kind-Programm)

DELFI® und PEKiP® ist pädagogische Entwicklungsbegleitung über das gesamte 1. Lebensjahr. Mütter und Väter erleben ihr Kind bewusst in seinen Bedürfnissen und regen es durch Bewegung und gemeinsames Spiel an. Der intensive Eltern-Kind-Kontakt und der Kontakt der Kinder untereinander setzt aktives Lernen in Gang. Gespräche und Erfahrungsaustausch über Entwicklungs- und Erziehungsfragen gehören dazu.

Zu den Vorbereitungsabenden können Sie Ihr Kind gerne mitbringen. Für alle Fortsetzungskurse von DELFI® und PEKiP®, die hier nicht erscheinen, gilt: Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn im Fortsetzungskurs Plätze frei werden. Erfragen Sie diese bitte unter 040 46079319 oder über info@fbs-ependorf.de.

DELFI® mit im Dezember 2015 geborenen Babys

Leitung Inga Scharp

EEppC400	10 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 04.02. – 07.04.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

Leitung Vanessa Löwe

EEppC401	10 x Mi	09:30 – 11:00 Uhr / 17.02. – 27.04.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im Januar 2016 geborenen Babys

Leitung Bettina Böttcher

EEppC402	10 x Di	09:15 – 10:45 Uhr / 22.03. – 07.06.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

PEKiP® mit im Januar 2016 geborenen Babys

Leitung Claudia Bolz

EEppC403	10 x Mo	11:00 – 12:30 Uhr / 18.04. – 27.06.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im Januar / Februar 2016 geborenen Babys

Leitung Vanessa Löwe

EEppC404	10 x Mi	11:15 – 12:45 Uhr / 23.03. – 25.05.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

PEKiP® mit im Februar 2016 geborenen Babys

Leitung Claudia Bolz

EEppC405	10 x Fr	09:00 – 10:30 Uhr / 22.04. – 01.07.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

Leitung Gabriele Baethge

EEppC406	10 x Di	09:30 – 10:45 Uhr / 19.04. – 21.06.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

PEKiP® mit im März 2016 geborenen Babys

Leitung Claudia Bolz

EEppC407	10 x Fr	11:00 – 12:30 Uhr / 20.05. – 12.08.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

Leitung Gabriele Baethge

EEppC408	10 x Mi	11:30 – 13:00 Uhr / 18.05. – 20.07.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

PEKiP® mit im April 2016 geborenen Babys

Leitung Gabriele Baethge

EEppC409	10 x Di	11:30 – 13:00 Uhr / 14.06. – 16.08.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im April 2016 geborenen Babys

Leitung Vanessa Löwe

EEppC410	10 x Fr	11:30 – 13:00 Uhr / 01.07. – 02.09.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im Mai 2016 geborenen Babys

Leitung Bettina Böttcher

EEppC411	10 x Di	14:00 – 15:30 Uhr / 30.08. – 15.11.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

Leitung Anette Babbel

EEppC412	10 x Mo	14:45 – 16:15 Uhr / 05.09. – 21.11.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im Juni 2016 geborenen Babys

Leitung Bettina Böttcher

EEppC413	10 x Di	11:00 – 12:30 Uhr / 30.08. – 15.11.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im April 2016 geborenen Babys

Leitung Vanessa Löwe

EEppC414	10 x Fr	09:30 – 11:00 Uhr / 26.08. – 28.10.2016 € 120,00
-----------------	---------	---

DELFI® mit im Juli 2016 geborenen Babys

Leitung Inga Scharp

EEppC415 10 x Do 11:15 – 12:45 Uhr / 08.09. – 24.11.2016
€ 120,00

PEKiP® mit im April 2016 geborenen Babys

Leitung Gabriele Baethge

EEppC416 10 x Di 09:30 – 11:00 Uhr / 06.09. – 22.11.2016
€ 120,00

DELFI® mit im August 2016 geborenen Babys

Leitung Anette Babel

EEppC417 10 x Mo 16:30 – 18:00 Uhr / 10.10. – 19.12.2016
€ 120,00

PEKiP® mit im August 2016 geborenen Babys

Leitung Claudia Bolz

EEppC418 10 x Mo 09:00 – 10:30 Uhr / 17.10. – 19.12.2016
€ 120,00

DELFI® mit im September 2016 geborenen Babys

Leitung Inga Scharp

EEppC419 10 x Do 09:30 – 11:00 Uhr / 03.11. – 19.01.2017
€ 120,00

Leitung Vanessa Löwe

EEppC420 10 x Mi 09:30 – 11:00 Uhr / 02.11. – 18.01.2017
€ 120,00

DELFI® mit im Oktober 2016 geborenen Babys

Leitung Bettina Böttcher

EEppC421 10 x Di 09:15 – 10:45 Uhr / 06.12. – 21.02.2017
€ 120,00

PEKiP® mit im Oktober 2016 geborenen Babys

Leitung Claudia Bolz

EEppC422 10 x Mo 11:00 – 12:30 Uhr / 05.12. – 20.02.2017
€ 120,00

DELFI® mit im November 2016 geborenen Babys

Leitung Vanessa Löwe

EEppC423 10 x Mi 11:15 – 12:45 Uhr / 04.01. – 08.03.2017
€ 120,00

PEKiP® mit im November 2016 geborenen Babys

Leitung Claudia Bolz

EEppC424 10 x Fr 09:00 – 10:30 Uhr / 06.01. – 10.03.2017
€ 120,00

BABYGRUPPEN

Babys entdecken die Welt

In diesem Kurs nehmen die Mütter bzw. Väter ersten Kontakt zu anderen Eltern und Kindern durch gemeinsames Singen, Finger- und Kreisspiele, Babymassage oder freies Spielen auf. Doch auch auf die Bedürfnisse der Eltern soll eingegangen werden. Bei Bedarf werden Rückbildungs-, Yoga- und Entspannungsübungen angeboten und es gibt in gemütlicher Teerunde viel Raum für Erfahrungsaustausch.

Mit Babys von 0 – 6 Monaten

Leitung Dorit Gabriel

EEppC505 19 x Do 09:15 – 10:30 Uhr / 04.02. – 14.07.2016
€ 123,50

EEppC506 19 x Do 09:15 – 10:30 Uhr / 25.08. – 26.01.2017
€ 123,50

Mit Babys von 6 – 12 Monaten

Leitung Dorit Gabriel

EEppC508 19 x Do 10:45 – 12:00 Uhr / 04.02. – 14.07.2016
€ 123,50

EEppC509 19 x Do 10:45 – 12:00 Uhr / 25.08. – 26.01.2017
€ 123,50

Yoga mit dem Baby zur Rückbildung

An diesem Yogakurs können Sie gemeinsam mit Ihrem Baby teilnehmen, wobei das Baby nicht in die Übungen mit einbezogen wird. Der Unterricht fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden nach der Geburt und hilft zurück in die Mitte zu finden. Spezielle Yogaübungen zum systematischen Aufbau und zur Verbesserung des Muskeltonus, insbesondere die Kräftigung des Beckenbodens als auch der Bauch- und Rückenmuskulatur, bilden den Schwerpunkt. Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich.

Mit Babys von 2 – 5 Monaten

Leitung Julia Mensinga

EEppC510 8 x Fr 11:30 – 12:45 Uhr / 08.01. – 26.02.2016
€ 80,00

EEppC512 7 x Fr 11:30 – 12:45 Uhr / 25.03. – 13.05.2016
€ 70,00

EEppC514 8 x Fr 11:30 – 12:45 Uhr / 27.05. – 15.07.2016
€ 80,00

EEppC516 8 x Fr 11:30 – 12:45 Uhr / 02.09. – 21.10.2016
€ 80,00

EEppC518 8 x Fr 11:30 – 12:45 Uhr / 28.10. – 16.12.2016
€ 80,00

Yoga mit dem Baby nach der Rückbildung

Wir erlernen den Sonnengruß und kräftigen den Körper mit fortgeschrittenen Asanas. Ihre Mitte, Beckenboden, Rücken-Und Bauchmuskulatur werden gestärkt. Verspannte Muskulatur wird gelockert. Die Asanas werden so angeleitet, dass Sie Ihr Kind in die Übungen integrieren können; wenn Sie mögen. So wird Ihre Mutter-Kind-Bindung gefördert und die Motorik Ihres Kindes angeregt. Spiele mit den Kleinen und eine Entspannung runden die Stunde ab. Ein Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen sein!

Mit Babys von 5 - 9 Monaten

	Leitung	Nadja Topciy
EEppC520	8 x Mi	11:45 – 13:00 Uhr / 06.01. – 24.02.2016 € 80,00
	Leitung	Julia Mensinga
EEppC521	8 x Fr	10:00 – 11:15 Uhr / 08.01. – 26.02.2016 € 80,00
	Leitung	Nadja Topciy
EEppC522	8 x Mi	11:45 – 13:00 Uhr / 23.03. – 11.05.2016 € 80,00
	Leitung	Julia Mensinga
EEppC523	7 x Fr	10:00 – 11:15 Uhr / 25.03. – 13.05.2016 € 70,00
	Leitung	Nadja Topciy
EEppC524	8 x Mi	11:45 – 13:00 Uhr / 25.05. – 13.07.2016 € 80,00
	Leitung	Julia Mensinga
EEppC525	8 x Fr	10:00 – 11:15 Uhr / 27.05. – 15.07.2016 € 80,00
	Leitung	Nadja Topciy
EEppC526	7 x Mi	11:45 – 13:00 Uhr / 31.08. – 12.10.2016 € 70,00
	Leitung	Julia Mensinga
EEppC527	8 x Fr	10:00 – 11:15 Uhr / 02.09. – 21.10.2016 € 80,00
	Leitung	Nadja Topciy
EEppC528	7 x Mi	11:45 – 13:00 Uhr / 02.11. – 14.12.2016 € 70,00
	Leitung	Julia Mensinga
EEppC529	8 x Fr	10:00 – 11:15 Uhr / 28.10. – 16.12.2016 € 80,00

Babymassage - Berührung mit Respekt®

Babymassage ist kein Trend, sondern eine alte indische Kunst, die eine tiefe Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby herstellt. Zeit füreinander finden, sich entspannen und vertrauensvolle Nähe erleben sind die größten Geschenke der Babymassage. Babys, die diese liebevolle Berührung erhalten, entwickeln ein gutes Körpergefühl, können gut (ein-)schlafen und erfahren Erleichterung bei Blähungen und Koliken.

Mit Babys von 3 - 6 Monaten

	Leitung	Julia Rudolph
EEppC530	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 08.02. – 07.03.2016 € 35,00
EEppC532	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 14.03. – 18.04.2016 € 35,00
EEppC534	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 23.05. – 20.06.2016 € 35,00
EEppC536	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 27.06. – 25.07.2016 € 35,00
EEppC538	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 29.08. – 26.09.2016 € 35,00
EEppC540	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 10.10. – 07.11.2016 € 35,00
EEppC542	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 21.11. – 19.12.2016 € 35,00
EEppC544	5 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 09.01. – 06.02.2017 € 35,00
	Leitung	Bettina Böttcher
EEppC546	6 x Mi	15:30 – 16:45 Uhr / 24.02. – 13.04.2016 € 48,00
EEppC548	6 x Mi	15:30 – 16:45 Uhr / 20.04. – 01.06.2016 € 48,00
EEppC550	6 x Mi	15:30 – 16:45 Uhr / 08.06. – 13.07.2016 € 48,00
EEppC552	6 x Mi	15:30 – 16:45 Uhr / 31.08. – 05.10.2016 € 48,00
EEppC554	6 x Mi	15:30 – 16:45 Uhr / 12.10. – 30.11.2016 € 48,00
EEppC556	6 x Mi	15:30 – 16:45 Uhr / 07.12. – 01.02.2017 € 48,00

BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG

Babyturnen

Dieser Kurs ist für Eltern und ihre Babys im Alter von 3 - 5, 6 - 9, 10 - 13 Monaten. Babyturnen beinhaltet:

- Aktivitäten mit dem Baby - Handling, Babymassage sowie Berührungs- und Bewegungsspiele mit ersten Kinderversen und -liedern.
- Freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Babys alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen.
- Informationen zur Entwicklung des Babys im 1. Lebensjahr sowie Zeit für Fragen und Austausch.

Mit Babys von 3 - 5 Monaten

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC600	8 x Di	11:30 - 12:15 Uhr / 02.02. - 22.03.2016 € 44,00

	Leitung	Julia Rudolph
EEppC603	10 x Mo	11:15 - 12:15 Uhr / 08.02. - 18.04.2016 € 65,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC605	10 x Mo	11:15 - 12:15 Uhr / 23.05. - 25.07.2016 € 65,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC607	8 x Di	11:30 - 12:15 Uhr / 21.06. - 09.08.2016 € 44,00

	Leitung	Julia Rudolph
EEppC610	10 x Mo	11:15 - 12:15 Uhr / 29.08. - 07.11.2016 € 65,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC613	8 x Di	11:30 - 12:15 Uhr / 04.10. - 29.11.2016 € 44,00

	Leitung	Julia Rudolph
EEppC615	10 x Mo	11:15 - 12:15 Uhr / 21.11. - 06.02.2017 € 65,00

Mit Babys von 6 - 9 Monaten

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC620	8 x Di	09:30 - 10:15 Uhr / 02.02. - 22.03.2016 € 44,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC622	8 x Di	10:30 - 11:15 Uhr / 02.02. - 22.03.2016 € 44,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC624	8 x Di	09:30 - 10:15 Uhr / 21.06. - 09.08.2016 € 44,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC626	8 x Di	10:30 - 11:15 Uhr / 21.06. - 09.08.2016 € 44,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC628	8 x Di	09:30 - 10:15 Uhr / 04.10. - 29.11.2016 € 44,00

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppC630	8 x Di	10:30 - 11:15 Uhr / 04.10. - 29.11.2016 € 44,00

Babyturnen mit Fortsetzungskursen

Zu dem folgenden Kurs können Sie Fortsetzungskurse buchen als Entwicklungsbegleitung bis zum 13. Lebensmonat Ihres Kindes.

Für alle Fortsetzungskurse, die nicht hier erscheinen, gilt: Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn im Fortsetzungskurs Plätze frei werden.

Weitere Informationen: info@fbs-eppendorf.de oder 040-46079319.

Mit Babys von 3 - 5 Monaten

	Leitung	Jacqueline Couvé
EEppC660	8 x Di	10:00 - 11:00 Uhr / 22.03. - 10.05.2016 € 52,00

Mit Babys von 6 - 9 Monaten

	Leitung	Jacqueline Couvé
EEppC662	8 x Di	10:00 - 11:00 Uhr / 24.05. - 12.07.2016 € 52,00

Mit Babys von 10 - 13 Monaten

	Leitung	Jacqueline Couvé
EEppC664	6 x Di	10:00 - 11:00 Uhr / 06.09. - 11.10.2016 € 39,00

Mit Babys von 3 - 5 Monaten

	Leitung	Jacqueline Couvé
EEppC666	6 x Di	10:00 - 11:00 Uhr / 01.11. - 06.12.2016 € 39,00

Mit Babys von 6 - 9 Monaten

	Leitung	Jacqueline Couvé
EEppC668	8 x Di	10:00 - 11:00 Uhr / 10.01. - 28.02.2017 € 52,00



Babyturnen mit Vätern – siehe Seite 28

Mit Babys von 3 – 5 Monaten

Leitung Mareike Zawadzki

EEppC670 8 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 24.03. – 19.05.2016
€ 52,00

Mit Babys von 6 – 9 Monaten

Leitung Mareike Zawadzki

EEppC672 8 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 26.05. – 14.07.2016
€ 52,00

Mit Babys von 10 – 13 Monaten

Leitung Mareike Zawadzki

EEppC674 8 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 01.09. – 20.10.2016
€ 52,00

Mit Babys von 3 – 5 Monaten

Leitung Mareike Zawadzki

EEppC676 8 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 03.11. – 22.12.2016
€ 52,00

Mit Babys von 6 – 9 Monaten

Leitung Mareike Zawadzki

EEppC678 8 x Do 15:00 – 16:00 Uhr / 12.01. – 02.03.2017
€ 52,00

UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG

Babys erster Brei

Infos, Praxis-Tipps und Antworten auf persönliche Fragen zu verschiedenen Themen, wie: Ab wann muss ich zufüttern? Wie koche ich ganz einfach einen leckeren Brei? Wie kann mein Ernährungsplan für das erste Lebensjahr aussehen? Auch Beurteilungen von Fertigbreien und Besonderheiten bei Allergierisiken stehen auf dem Kursplan.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg

Leitung Petra Fricke

EEppC700 1 x So 14:00 – 17:00 Uhr / 24.01.2016



Schlafen und Wachen – Warum ist mein Kind nicht so müde wie ich? – siehe Seite 93

Das Baby ist satt! Und der Rest der Familie? – siehe Seite 60

WELCOME

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre wellcome-Koordinatorin. Sie vermittelt einen ehrenamtlichen wellcome-Engel. Für etwa drei Monate – ein bis zwei Mal pro Woche – kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin zu Ihnen nach Hause und unterstützt sie ganz praktisch, individuell und unbürokratisch. Für die Unterstützung berechnet wellcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir ermäßigen gerne.

wellcome gibt es an über 250 Standorten bundesweit.

Nehmen Sie Kontakt auf

Jana Zeitler

Sprechzeit Dienstag von 10.00 – 12.30 Uhr

Loogepplatz 14–16, 20249 Hamburg

Telefon: 040 – 46 07 93 – 19

Fax: 040 – 46 07 93 – 28

Jana.Zeidler@fbs-ependorf.de



Möchten Sie sich ehrenamtlich betätigen und eine Familie mit ihrem Baby unterstützen?

Bitte nehmen Sie auch dann Kontakt mit Frau Zeitler auf.

wellcome – Seit 2006 ein Projekt der Evangelischen Familienbildung Eppendorf

Weitere Informationen unter www.welcome-online.de



Beratung und Unterstützung – siehe Seite 92

Wenn Dein Kind Dich fragt – siehe Seite 41

Kinder brauchen Taschengeld – siehe Seite 41



Eltern und Kinder gemeinsam

**Wenn einer sagt: Ich mag dich du,
ich find dich ehrlich gut,
dann krieg ich eine Gänsehaut
und auch ein bisschen Mut.**

ANDREAS EBERT ¹

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Sommermäuse – Offener Eltern-Kind-Treff

Einstieg jederzeit möglich

Austausch, Musik machen, Singen, Toben, Spielen für alle, die sich in den Sommerferien in unserem Garten treffen möchten.

Mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Leitung N.N.

EEppD100 5 x Mi 10:00 – 12:00 Uhr / 03.08. – 31.08.2016
€ 6,00 pro Termin

Rausch der Farben im August

Die eigene Kreativität entfalten! Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit spielerisch ausbauen. Altersgerechte Kreisspiele, Lieder singen, Malen und Matschen fördern die Wahrnehmung im Land der Farben. Feriensnupperkurs mit Anmeldung.

Mit Kindern ab 3 Jahren

Leitung Beate Wolf

EEppD101 4 x Do 16:00 – 17:30 Uhr / 04.08. – 25.08.2016
€ 40,00
Der Feriensnupperkurs findet bei schönem Wetter im Garten statt.



Offener Sommer Musikgarten für Babys – siehe Seite 30

Mit Körper und Stimme die Welt bewegen

Bewegung, Singen, Tanzen sind elementare Bestandteile dieses Kurses. Entwicklungsgerechte Spiele wecken die Motorik und erhalten die Bewegungsfreude, verbessern die Körperwahrnehmung und Konzentration.

Mit Kindern von 1 – 1½ Jahren

Leitung Dorli Funck

EEppD111 22 x Di 15:15 – 16:30 Uhr / 02.02. – 19.07.2016
€ 120,00

Mit Kindern von 1½ – 2 Jahren

Leitung Dorli Funck

EEppD112 22 x Di 16:45 – 18:00 Uhr / 02.02. – 19.07.2016
€ 120,00

EEppD113 17 x Di 15:15 – 16:30 Uhr / 06.09. – 24.01.2017
€ 95,00

Mit Kindern von 2 – 2½ Jahren

Leitung Dorli Funck,

EEppD114 17 x Di 16:45 – 18:00 Uhr / 06.09. – 24.01.2017
€ 95,00

Mit allen Sinnen die Welt erobern

Die Sinneswahrnehmung wird durch Materialien, Spiel und Stimme angeregt und entdeckt. Altersgerecht und spielerisch werden gezielt alle Kompetenzen angesprochen.

Mit Kindern von 1 – 1½ Jahren

Leitung Dorit Gabriel

EEppD134 12 x Di 16:15 – 17:30 Uhr / 02.02. – 03.05.2016
€ 68,00

EEppD135 12 x Mi 10:30 – 12:00 Uhr / 03.02. – 04.05.2016
€ 74,00

Mit Kindern von 1½ – 2 Jahren

Leitung Dorit Gabriel

EEppD136 14 x Di 16:15 – 17:30 Uhr / 24.05. – 20.09.2016
€ 78,00

EEppD137 14 x Mi 10:30 – 12:00 Uhr / 25.05. – 21.09.2016
€ 90,00

Mit Kindern von 2 – 2½ Jahren

Leitung Dorit Gabriel

EEppD138 15 x Di 16:15 – 17:30 Uhr / 27.09. – 31.01.2017
€ 83,00

EEppD139 15 x Mi 10:30 – 12:00 Uhr / 28.09. – 01.02.2017
€ 98,00

Im Rausch der Farben

Die eigene Kreativität entfalten! Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit spielerisch ausbauen. Altersgerechte Kreisspiele, Lieder singen, Malen und Matschen fördern die Wahrnehmung im Land der Farben.

Mit Kindern ab 2½ Jahren

	Leitung	Beate Wolf
<u>EEppD140</u>	10 x Do	16:00 – 17:30 Uhr / 25.02. – 28.04.2016 € 95,00
<u>EEppD141</u>	10 x Do	16:00 – 17:30 Uhr / 26.05. – 28.07.2016 € 95,00
<u>EEppD142</u>	10 x Do	16:00 – 17:30 Uhr / 08.09. – 17.11.2016 € 95,00

Muttersprache – Sprechen – Lernen

Schwerpunkte sind Spracherwerb in der Muttersprache, Zweisprachigkeit und Besonderheiten des Sprechen-Lernens, Sprachspiele, Gebärden.

Japanischsprachige Gruppe mit (werdenden) Müttern und Kindern von 0 – 4 Jahren

Spielen, Singen, Basteln in japanischer Sprache. Gespräche und Anregungen für den Familienalltag.

	Leitung	Hiroe Redmer
<u>EEppD150</u>	22 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 03.02. – 20.07.2016 € 4,00 pro Termin
<u>EEppD151</u>	16 x Mi	15:00 – 17:00 Uhr / 24.08. – 21.12.2016 € 4,00 pro Termin

VÄTERZEITEN

Babyturnen mit Vätern

Bewegungsspiele, Handling und Massage

Mit Babys von 4 – 9 Monaten

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
<u>EEppD400</u>	5 x Sa	10:00 – 11:00 Uhr / 02.04. – 30.04.2016 € 32,50
<u>EEppD410</u>	5 x Sa	10:00 – 11:00 Uhr / 02.07. – 30.07.2016 € 32,50

GEMEINSAM KREATIV

Osterfilzen für „Groß und klein“

Mit Kindern ab 6 Jahren

Mütter, Väter, Großeltern filzen mit ihren Kindern Osterdeko. Bunte Oster-eier, Hasen, Küken und Umfilzen eines Bleistifts als Möhre...

Bitte mitbringen: 2 ausrangierte Handtücher und eine Plastiktüte, um die nassen Handtücher und die gefilzten Schätze sicher mit nach Hause nehmen zu können.

	Leitung	Theresa Hartwig
<u>EEppD600</u>	1 x Sa	10:30 – 13:00 Uhr / 27.02.2016 € 13,00 für einen Erw. und ein Kind, jedes weitere Kind € 5,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 7,00 pro Familie wird vor Ort abgerechnet.
<u>EEppD601</u>	1 x Sa	13:30 – 16:00 Uhr / 27.02.2016 € 13,00 für einen Erw. und ein Kind, jedes weitere Kind € 5,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 7,00 pro Familie wird vor Ort abgerechnet.

Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht

Sie haben unser Programm gelesen und es fehlt etwas, das Sie anbieten können? Wir freuen uns immer über neue Ideen! Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit auf Honorarbasis bei der Evangelischen Familienbildung haben, stellen Sie sich und Ihr Angebot vor.

Gute Idee!

Herbstfilzen für „Groß und klein“

Mit Kindern ab 7 Jahren

Wir filzen, was zum Herbst dazu gehört: Igel, kleine Pilze, Eicheln, oder Halloweenkürbisse, bunte Blätter... Vorkenntnisse im Filzen sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: 2 ausgerangte Handtücher und eine Plastiktüte, um die nassen Handtücher und die gefilzten Schätze sicher mit nach Hause nehmen zu können.

	Leitung	Theresa Hartwig
EEppD602	1 x Sa	10:30 – 13:00 Uhr / 08.10.2016 € 13,00 für einen Erw. und ein Kind, jedes weitere Kind € 5,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 7,00 pro Familie wird vor Ort abgerechnet.

Weihnachtsfilzen für „Groß und klein“

Mit Kindern ab 7 Jahren

Wir filzen kleine Geschenke und Christbaumschmuck. Für Oma wird ein Stück Seife umfilzt und vieles mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

	Leitung	Theresa Hartwig,
EEppD604	1 x Sa	10:30 – 13:00 Uhr / 26.11.2016 € 13,00 für einen Erw. und ein Kind, jedes weitere Kind € 5,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 7,00 pro Familie wird vor Ort abgerechnet.

MUSIKGRUPPEN

Offener Sommer-Musikgarten für Babys

Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele.

Musikgarten mit Kindern von 12 - 20 Monaten

	Leitung	N.N.
EEppD801	5 x Di	10:00 – 11:00 Uhr / 02.08. – 30.08.2016 € 8 pro Treffen



Das Baby ist satt! Und der Rest der Familie? – siehe Seite 60

Weitere offene Sommerferienangebote – siehe Seite 26

Musikgarten für Babys

Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele.

Musikgarten mit Kindern von 6 - 12 Monaten

	Leitung	Corina Elvers
EEppD802	9 x Do	11:00 – 12:00 Uhr / 07.01. – 03.03.2016 € 96,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 04.01.2016, 20:00 – 21:30 Uhr
EEppD803	13 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 06.01. – 13.04.2016 € 104,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 04.01.2016, 20:00 – 22:00 Uhr
EEppD804	15 x Do	11:00 – 12:00 Uhr / 24.03. – 14.07.2016 € 144,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 21.03.2016, 20:00 – 21:30 Uhr
EEppD805	12 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 20.04. – 13.07.2016 € 98,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 18.04.2016, 20:00 – 22:00 Uhr
EEppD806	7 x Do	11:00 – 12:00 Uhr / 01.09. – 13.10.2016 € 80,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 31.08.2016, 20:00 – 21:30 Uhr
EEppD807	8 x Do	11:00 – 12:00 Uhr / 03.11. – 22.12.2016 € 88,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 31.08.2016, 20:00 – 21:30 Uhr
EEppD808	19 x Mo	11:00 – 12:00 Uhr / 07.03. – 08.08.2016 € 170,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 31.08.2016, 20:00 – 21:30 Uhr

Musikgarten mit Kindern von 12 - 18 Monaten

EEppD820	Leitung Bettina Böttcher	
7 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 31.08. – 12.10.2016 € 68,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 29.08.2016, 20:00 – 22:00 Uhr	
EEppD822	Leitung Corina Elvers	
9 x Do	09:30 – 10:45 Uhr / 07.01. – 03.03.2016 € 114,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 04.01.2016, 20:00 – 21.30 Uhr	
EEppD823	15 x Do	09:30 – 10:45 Uhr / 24.03. – 14.07.2016 € 174,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 21.03.2016, 20:00 – 21.30 Uhr
EEppD824	7 x Do	09:30 – 10:45 Uhr / 01.09. – 13.10.2016 € 94,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 31.08.2016, 20:00 – 21.30 Uhr
EEppD825	Leitung Bettina Böttcher	
7 x Mi	14:30 – 15:15 Uhr / 02.11. – 14.12.2016 € 68,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 31.10.2016, 20:00 – 22:00 Uhr	
EEppD826	Leitung Corina Elvers	
8 x Do	09:30 – 10:45 Uhr / 03.11. – 22.12.2016 € 104,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 31.10.2016, 20:00 – 21.30 Uhr	
EEppD827	Leitung Anna Rau	
19 x Mo	10:00 – 11:00 Uhr / 07.03. – 08.08.2016 € 170,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 31.08.2016, 20:00 – 21.30 Uhr	



wellness für Körper, Stimme und Sinne – siehe Seite 76
Weitere Musikangebote – siehe Seite 35/36

Musikgarten Phase I

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zuhause“, „Tierwelt“, „Beim Spiel“ und „Draußen“. Der immer größer werdenden Selbständigkeit der Kinder wird mit interaktiven Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Beachtung geschenkt.

Musikgarten Phase I mit Kindern von 1½ - 3 Jahren

EEppD850	Leitung Bettina Böttcher	
12 x Mo	15:00 – 15:45 Uhr / 11.01. – 18.04.2016 € 100,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag, 04.01.2016, 20:00 – 22:00 Uhr	
EEppD852	11 x Mo	15:00 – 15:45 Uhr / 25.04. – 11.07.2016 € 94,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Montag 18.4.2016, 20:00 – 22:00 Uhr
EEppD854	12 x Mo	15:00 – 15:45 Uhr / 05.09. – 12.12.2016 € 100,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Donnerstag, 01.09.2016, 20:00 – 22:00 Uhr
EEppD859	Leitung Dorit Gabriel	
17 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 02.02. – 14.06.2016 € 128,00 Vorbereitungsabend Dienstag, 26.01.2016, 20:00 – 21.30 Uhr	
EEppD860	16 x Di	15:15 – 16:00 Uhr / 13.09. – 24.01.2017 € 122,00 Vorbereitungsabend Dienstag, 06.09.2016, 20:00 – 21.30 Uhr

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!



Familien unterwegs

Geh aus, mein Herz, und suche Freud...

PAUL GERHARD



Kinder, Kinder

AUSFLÜGE

Ein Besuch im KLICK Kindermuseum

Für Kinder mit ihren Eltern

Kinder sind neugierig und stecken ihre Nase und ihre Finger gerne in alles hinein. Das müssen sie tun, wenn sie die Welt begreifen wollen.

Im KLICK Museum ist Platz dafür.

Treffpunkt KLICK Museum, Achtern Born 127, 22549 Hamburg

„Steinzeitclan“ – für Kinder ab 7 Jahren

Leben wie die ersten Siedler in dieser Gegend, Steine behauen, Feuer erzeugen, Schießen mit Pfeil und Bogen.

Leitung Sabine Bolhöfer-Steffen

EEppF207 1 x So 11:00 – 14:00 Uhr / 03.04.2016
€ 4,00 pro Person

Baustelle – betreten erbeten – für Kinder ab 4 Jahren

Kinderbaustelle zum selber Hand anlegen. Mauern, Dach decken, Fliesen kleben...

Leitung Sabine Bolhöfer-Steffen

EEppF208 1 x So 11:00 – 14:00 Uhr / 26.06.2016
€ 4,00 pro Person

Dieser Museumsbesuch findet im Freien statt, bitte entsprechend kleiden.

EEppF209 1 x So 11:00 – 14:00 Uhr / 25.09.2016
€ 4,00 pro Person

Dieser Museumsbesuch findet im Freien statt, bitte entsprechend kleiden.

**Erkläre mir, und ich vergesse.
Zeige mir, und ich erinnere.
Lass mich tun, und ich verstehe.**

KONFUZIUS

Kreativer Kindertanz

Wir tanzen frei durch den Raum und verwandeln uns in Tiere, Feen, Riesen oder Zwerge. Wir beschäftigen uns mit Gegensätzen wie klein-groß, hart-weich, still-bewegt, langsam-schnell. Erste Tanzschritte und technische Grundlagen sind Teil des Unterrichts, ebenso Dehnübungen und Spiele die Körpergefühl und Raumwahrnehmung stärken. Wir „vertanzen“ die Jahreszeiten und schaffen Zeit und Raum für Fantasie, Bewegungsfreude und Gruppengefühl.

Für Kinder von 3 - 4 Jahren

Leitung Christina Wichers

EEppH116 25 x Di 16:00 – 16:45 Uhr / 02.02. – 19.07.2016
€ 150,00

EEppH117 16 x Di 16:00 – 16:45 Uhr / 06.09. – 20.12.2016
€ 96,00

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Leitung Christina Wichers

EEppH118 25 x Di 16:45 – 17:30 Uhr / 02.02. – 19.07.2016
€ 150,00

EEppH119 16 x Di 16:45 – 17:30 Uhr / 06.09. – 20.12.2016
€ 96,00



Weitblick 2-Generationen-Touren – siehe Seite 89

Musikgarten Phase II: Der musikalische Jahreskreis

Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und an der Natur. Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt. Für Kinder ohne Begleitperson.

Musikgarten Phase II mit Kindern von 3 - 5 Jahren

	Leitung	Bettina Böttcher
<u>EEppH141</u>	12 x Mo	16:30 – 17:15 Uhr / 11.01. – 18.04.2016 € 100,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 06.01.2016, 20.00 – 22.00 Uhr
<u>EEppH143</u>	11 x Mo	16:30 – 17:15 Uhr / 25.04. – 11.07.2016 € 94,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 20.04.2016, 20.00 – 22.00 Uhr
<u>EEppH145</u>	12 x Mo	16:30 – 17:15 Uhr / 05.09. – 12.12.2016 € 100,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Freitag, 02.09.2016, 20.00 – 22.00 Uhr

Musikgarten: Singing in English

Ausgangspunkt ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Singen, Musizieren und Tanzen mit Englisch kombiniert. Spielerisch findet ein erstes Kennenlernen der englischen Sprache statt. Für Kinder ohne Begleitperson.

Für Kinder von 3 - 5½ Jahren

	Leitung	Bettina Böttcher
<u>EEppH161</u>	12 x Mo	15:45 – 16:30 Uhr / 11.01. – 18.04.2016 € 100,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 06.01.2016, 20:00 – 22:00 Uhr
<u>EEppH163</u>	11 x Mo	15:45 – 16:30 Uhr / 25.04. – 11.07.2016 € 94,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Mittwoch, 20.04.2016, 20:00 – 22:00 Uhr
<u>EEppH165</u>	12 x Mo	15:45 – 16:30 Uhr / 05.09. – 12.12.2016 € 100,00 inkl. Liederbuch mit CD Vorbereitungsabend Freitag, 02.09.2016, 20:00 – 22:00 Uhr

KREATIVES GESTALTEN

Sommerfilzen

für Kinder von 7 - 10 Jahren

Wir filzen für die Fensterbank, Balkon oder Garten kleine Wimpel und Schnecken. Auch ein Stein kann als Briefbeschwerer umfilzt werden.

Bitte mitbringen: 2 ausrangierte Handtücher und eine Plastiktüte, um die nassen Handtücher und die gefilzten Schätze sicher mit nach Hause nehmen zu können.

	Leitung	Theresa Hartwig
<u>EEppH300</u>	1 x Sa	10:30 – 13:00 Uhr / 11.06.2016 € 13,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 5,00 wird vor Ort abgerechnet.

LERNEN MIT SPASS

Reiseabenteuer der Tiere

Für Kinder ab 5 Jahren

Tiere reisen überall auf der Welt und damit auch in jedem Land der Erde. In diesem Angebot schauen wir uns ihre Reisegeschichten genauer an. Wo wohnen sie auf Reisen, was erleben sie dabei und in welchen Ländern erleben sie ihre Abenteuer? Mit von der Partie ist Dilhan, der Dugong, eine große Tierhandpuppe, die von den Kindern mit Fragen gelöchert werden kann und von Reisen zu Wasser, an Land und in der Luft berichtet. Neue Länder, ungewöhnliche Tiere und viel Spiel, Spaß und Basteleien warten darauf entdeckt zu werden. Inga Marie Ramcke ist Wissenschaftlerin an der Universität Flensburg und Autorin des Kinderbuches „Reiseführer für Tiere“.

Die Flugreise

	Leitung	Inga Marie Ramcke
<u>EEppH410</u>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 13.02.2016 € 20,00 inkl. Material

Die Wanderreise

	Leitung	Inga Marie Ramcke
<u>EEppH411</u>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 05.03.2016 € 20,00 inkl. Material

Die See- oder Flussreise

	Leitung	Inga Marie Ramcke
<u>EEppH412</u>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 23.04.2016 € 20,00 inkl. Material

Die Städtereise

	Leitung	Inga Marie Ramcke
<u>EEppH413</u>	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 04.06.2016 € 20,00 inkl. Material

ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

Theater- und Musikwerkstatt für Kids von 14 - 16 Jahren

Gemeinsam mit einer professionellen Musicaldarstellerin probieren wir uns in allem aus, was zur Darstellung einer Rolle, eines Liedes und einer Szene gehört:

Schauspiel, Tanz, Gesang, Bewegung. Mit viel Spaß trainieren wir Stimmkraft, studieren Songs ein, machen Übungen für den Körper, schlüpfen in viele Rollen und entwickeln nach Lust und Laune kleine Geschichten.

	Leitung	Miriam Lotz
<u>EEppH101</u>	9 x Di	17:00 – 18:30 Uhr / 16.02. – 12.04.2016 € 81,00
<u>EEppH102</u>	9 x Di	17:00 – 18:30 Uhr / 10.05. – 12.07.2016 € 81,00
<u>EEppH103</u>	13 x Di	17:00 – 18:30 Uhr / 06.09. – 13.12.2016 € 117,00

Nähen für Kinder

In kleiner Gruppe von nur maximal 5 Teilnehmer/innen werdet Ihr Schritt für Schritt Euren Nähwunsch verwirklichen. Ihr lernt die Bedienung der Nähmaschine und die wichtigsten Sticharten kennen. Danach näht Ihr Euer erstes eigenes Projekt - ein Utensilo, eine Kissenhülle, einen Beutel oder Tasche - je nach Wunsch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne mit Besprechung vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Stoff vorgewaschen, Passendes Nähgarn, Papier - wenn vorhanden Stoffschere, Bleistift. Einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

	Am Wochenende für Kinder von 10 - 12 Jahren	
	Leitung	Simone Plate
<u>EEppH860</u>	1 x Sa	10:00 – 15:30 Uhr / 23.04.2016 € 33,00
<u>EEppH861</u>	1 x Sa	10:00 – 15:30 Uhr / 24.09.2016 € 33,00

Nähen für Jugendliche

In kleiner Gruppe von nur maximal 5 Teilnehmer/innen werdet Ihr Schritt für Schritt Eure Nähwünsche verwirklichen. Ihr lernt die Bedienung der Nähmaschine und die wichtigsten Sticharten kennen. Danach werden wir anhand des Schnittmusters Deine Schnittteile aus Stoff zuschneiden und das Projekt eigener Wahl wie Utensilo oder einfaches Kleidungsstück nähen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne mit Modellbesprechung vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Nähleichtes Schnittmuster, Stoff vorgewaschen, Passendes Nähgarn, Papier - wenn vorhanden Stoffschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift und einen kleinen Imbiss für mittags.

	Am Wochenende für Jugendliche von 12 - 16 Jahren	
	Leitung	Simone Plate
<u>EEppH863</u>	Fr Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 05.02.2016 10:00 – 15:30 Uhr / 06.02.2016 € 51,00
<u>EEppH864</u>	Fr Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 08.04.2016 10:00 – 15:30 Uhr / 09.04.2016 € 51,00
<u>EEppH865</u>	Fr Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 18.11.2016 10:00 – 15:30 Uhr / 19.11.2016 € 51,00

	In den Ferien für Jugendliche von 12 - 16 Jahren	
	Leitung	Simone Plate
<u>EEppH866</u>	Mo - Mi	10:00 – 15:00 Uhr / 07.03., 08.03., 09.03.2016 € 90,00
<u>EEppH868</u>	Mo - Mi	10:00 – 15:00 Uhr / 25.07. – 27.07.2016 € 90,00
<u>EEppH869</u>	Mo - Mi	10:00 – 15:00 Uhr / 17.10., 18.10., 19.10.2016 € 90,00

	In den Ferien für Jugendliche von 14 - 18 Jahren	
	Leitung	Simone Plate
<u>EEppH870</u>	Mo - Mi	10:00 – 15:00 Uhr / 29.08., 30.08., 31.08.2016 € 90,00



Elterngespräche

Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges.

MARTIN BUBER

ERZIEHUNG

Die Brüllfalle und wie man wieder rauskommt

Film und Gespräch

Was tun, wenn mein Kind nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagiert? Es fällt schwer, ruhig und gelassen zu bleiben. In Alltagssituationen verlieren wir die Nerven, werden laut und lauter und die Situation eskaliert. Wie schafft man bei Frust und Enttäuschung Abhilfe?

	Leitung	Beate Wolf
EEppj120	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 11.05.2016 € 15,00
EEppj121	1 x Mo	19:30 – 21:30 Uhr / 10.10.2016 € 15,00

Weg mit der Windel – aber wann?

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo beim „Trockenwerden“. Darf mein Kind den natürlichen Weg gehen oder muss es längst ohne Windel sein? Wie und mit wie viel Zeit und Geduld kann man diesen wichtigen Entwicklungsschritt individuell begleiten?

	Leitung	Beate Wolf
EEppj150	1 x Do	20:00 – 21:30 Uhr / 17.03.2016 € 12,00
EEppj151	1 x Mo	20:00 – 21:30 Uhr / 05.09.2016 € 12,00

Kinder brauchen Taschengeld

Viele Eltern möchten, dass ihre Kinder den verantwortlichen Umgang mit Geld erlernen. Wie kann das gelingen? Kinder lernen durch Vorbilder. Überall weckt Werbung neue Bedürfnisse und regt zum Kaufen an. Hier sind Eltern gefordert – nicht nur bei der Höhe des Taschengeldes, sondern auch bei der Vermittlung von Sparzielen. Kinder und Eltern haben gemeinsam viele Herausforderungen im Umgang mit Geld zu bestehen. Was jedoch tun, wenn das Familienbudget knapp bemessen ist? Ab wann können Kinder das erste eigene Geld verdienen?

Die Referentin ist Rechtsanwältin und als freie Mitarbeiterin für Geld und Haushalt, den Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe, tätig. Zielgruppe: Eltern und Erzieher, die Kinder pädagogisch an das Thema Geld heranführen möchten.

	Leitung	Barbara Wehrstedt
EEppj155	1 x Do	19:00 – 20:30 Uhr / 25.02.2016 kostenlos

RELIGION UND GLAUBE

Wenn Dein Kind Dich fragt...

Christliche Feste erlebt und erklärt

Möchten Sie wissen, warum diese Feste gefeiert werden, welche Bräuche üblich sind und was Sie mit Ihrem Leben zu tun haben? Zu jedem der acht großen christlichen Feste bieten wir eine Veranstaltung mit Informationen und Gelegenheit zum Austausch an. Sie finden in Harburg und Eppendorf statt. Die Veranstaltungen sind kostenlos und können einzeln oder gemeinsam gebucht werden.

Wer trägt mein Kreuz? Passion

Abschied, Sterben, Trauer. Wie gehen wir damit um? Wo sind unsere Kraftquellen?

	Leitung	Daria Wolf, Margit Baumgarten
EEppj301	1 x Mo	19:30 – 22:00 Uhr / 29.02.2016 Evangelische Familienbildung Harburg, Hölertwiete 5

Das neue Leben feiern: Ostern

Der Tod ist nicht das Ende – Christen glauben, dass das Leben weitergeht. Auferstehung und Neubeginn kann ich auch im Alltag erleben. Wie können wir das an Ostern feiern?

	Leitung	Daria Wolf, Margit Baumgarten
EEppj302	1 x Mo	19:30 – 22:00 Uhr / 21.03.2016 Evangelische Familienbildung Harburg, Hölertwiete 5

Loslassen: Himmelfahrt

Biblisch überliefert nahm eine Wolke den gekreuzigten und wieder auferstandenen Jesus auf und fuhr vor den Augen seiner Jünger mit ihm in den Himmel. Für die Jünger hieß es, den Worten Jesu, dass er sie nicht alleine zurücklassen würde, Glauben zu schenken und Vertrauen zu haben. Und für uns? Können wir loslassen, damit sich Neues entwickeln kann?

Leitung Barbara Löptien, Birgit Geweke,
Liesel Amelingmeyer

EEppJ303

1 x Sa 09:00 – 14:00 Uhr / 02.04.2016
Evangelische Familienbildung Eppendorf,
Loogeplatz 14/16

Empfangen: Pfingsten

In der Geschichte vom Pfingstwunder kommt der heilige Geist zu den Menschen. Sie verstehen einander, obwohl sie in verschiedenen Sprachen sprechen. Als Symbol für Frieden und Gottes Geist wurden früher an Pfingsten oft Tauben in der Kirche freigelassen. Wofür sind Sie Feuer und Flamme?

Leitung Barbara Löptien, Birgit Geweke,
Liesel Amelingmeyer

EEppJ304

1 x Sa 09:00 – 14:00 Uhr / 23.04.2016
Evangelische Familienbildung Eppendorf,
Loogeplatz 14/16

Gibt's im Himmel auch Nutella?

Tod ist ein schwieriges Thema. Bilderbücher helfen darüber zu reden. Mehrere Titel des gegenwärtigen Buchmarktes werden vorgestellt: Abschied von den Großeltern, Tod eines Geschwisterkindes oder gleichaltrigen Freundes, Tod eines Elternteils, Tod des Haustieres. Wie fragen die Kinder und wie sollten wir Erwachsenen antworten? Wie geht ein kreatives Erinnern?

Leitung Beate Wolf

EEppJ310

1 x Di 20:00 – 21:30 Uhr / 22.03.2016
€ 12,00

EEppJ311

1 x Di 20:00 – 21:30 Uhr / 08.11.2016
€ 12,00



Zuversicht trotz Krankheit – siehe Seite 82
Beratung und Unterstützung – siehe Seite 92



Gesund leben

**Innehalten, still werden, ruhig sein,
und die Seele wachsen lassen.**

MAX FEIGENWINTER²

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Atem erfahren – Atemtherapie n. Ilse Middendorf

Zum Kennenlernen und Vertiefen bietet die Atemarbeit Gelegenheit, sich intensiv zu spüren und dabei die Wechselbeziehung zum Atem zu entdecken. Mit Bewegungsübungen, Achtsamkeit und Hingabe können wir festgehaltene Atemmuster erkennen, lösen und wieder die innere Balance erhalten. Der Atem kann wieder fließen, und wir lernen, ihn zuzulassen. Mit ganzheitlichen Themen, wie z.B. Schulter-Nacken, Rücken, Bauch-Becken, entspannen wir uns und tanken neue Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen: Warme Socken und bequeme Kleidung.

Schnupperstunde

Leitung Christiane Eckardt

EEppK100

1 x Mi 19:00 – 20:00 Uhr / 20.01.2016
€ 7,00

Kurs

Leitung Christiane Eckardt

EEppK101

10 x Fr 10:00 – 11:30 Uhr / 05.02. – 13.05.2016
€ 75,00

EEppK102

8 x Fr 10:00 – 11:30 Uhr / 27.05. – 15.07.2016
€ 60,00

EEppK103

6 x Fr 10:00 – 11:30 Uhr / 02.09. – 14.10.2016
€ 45,00

EEppK104

10 x Fr 10:00 – 11:30 Uhr / 04.11. – 27.01.2017
€ 75,00

Zilgrei - Schmerzen vorbeugen,

lindern und beseitigen

Zilgrei ist eine wirksame Kombination aus spezieller Atemtechnik und gezielten, einfachen und angenehmen Körperbewegungen und -haltungen. Diese sind wirksam zur Vorbeugung, Linderung und Beseitigung von Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Ischias oder rheumatischen Beschwerden. Einschränkungen in der Bewegung, die durch einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden, können wunderbar durch Zilgrei beseitigt werden. Durch Zilgrei kommt es nicht nur zur Verbesserung der Atmung, der Haltung, der Durchblutung des ganzen Körpers, sondern auch zur Verbesserung des gesamten Wohlbefindens. Neben diesen positiven Veränderungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Die leicht erlernbaren Übungen (im Stehen, Liegen und Sitzen) halten beweglich und können mit geringem Zeitaufwand auch im beruflichen Alltag durchgeführt werden.

Weitere Infos zur Zilgrei-Methode unter www.heilsame-Tage.de

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, ein Getränk und einen Imbiss.

	Leitung	Inge Echterhagen
EEppK105	Fr	16:00 – 19:45 Uhr / 27.05.2016
	Sa	10:15 – 16:15 Uhr / 28.05.2016
		€ 50,00

Wirbelsäulengymnastik

Ein gesunder Rücken und eine gute Körperhaltung sind unentbehrlich für unsere Gesundheit. Wir trainieren den ganzen Körper, um Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Es geht um Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur, Haltungsschulung und Entspannungstraining für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten. Einige Krankenkassen erstatten einen Teil der Gebühr. Erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

	Leitung	Angela Reudenbach
EEppK114	8 x Mi	17:45 – 18:45 Uhr / 03.02. – 06.04.2016 € 43,00
EEppK115	8 x Mi	20:15 – 21:15 Uhr / 03.02. – 06.04.2016 € 43,00
EEppK116	8 x Mi	17:45 – 18:45 Uhr / 13.04. – 15.06.2016 € 43,00
EEppK117	8 x Mi	20:15 – 21:15 Uhr / 13.04. – 15.06.2016 € 43,00
EEppK118	4 x Mi	17:45 – 18:45 Uhr / 22.06. – 13.07.2016 € 22,00
EEppK119	4 x Mi	20:15 – 21:15 Uhr / 22.06. – 13.07.2016 € 22,00
EEppK120	8 x Mi	17:45 – 18:45 Uhr / 07.09. – 09.11.2016 € 43,00

EEppK121	8 x Mi	20:15 – 21:15 Uhr / 07.09. – 09.11.2016 € 43,00
EEppK122	5 x Mi	17:45 – 18:45 Uhr / 16.11. – 14.12.2016 € 27,00
EEppK123	5 x Mi	20:15 – 21:15 Uhr / 16.11. – 14.12.2016 € 27,00

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining

Ein gesunder Rücken, eine gute Körperhaltung und eine stabile Beckenbodenmuskulatur sind unentbehrlich für unsere Gesundheit. Wir trainieren den ganzen Körper, um so einer Schwäche und Beschwerden in Rücken und Beckenboden vorzubeugen. Sie lernen ihren Beckenboden kennen, erlernen Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur und den Einsatz des Beckenbodens in ein rückenfreundliches Alltagsverhalten. Einige Krankenkassen erstatten einen Teil der Gebühr. Erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

	Leitung	Angela Reudenbach
EEppK124	8 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 03.02. – 06.04.2016 € 43,00
EEppK125	8 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 13.04. – 15.06.2016 € 43,00
EEppK126	4 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 22.06. – 13.07.2016 € 22,00
EEppK127	8 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 07.09. – 09.11.2016 € 43,00
EEppK128	5 x Mi	19:00 – 20:00 Uhr / 16.11. – 14.12.2016 € 27,00

Bewegung für die Generation 60+

Ein Gymnastikkurs der Sie in Bewegung bringt, der dem altersbedingtem Knochenabbau entgegen wirkt, Ihre Kraft und Beweglichkeit verbessert und die Sturzgefahr mindert. Sie werden fitter, Ihre Leistungsfähigkeit wird gesteigert und damit verbessert sich auch Ihr Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

	Leitung	Angela Reudenbach
EEppK129	8 x Mi	12:00 – 13:00 Uhr / 03.02. – 06.04.2016 € 43,00
EEppK130	8 x Mi	12:00 – 13:00 Uhr / 13.04. – 15.06.2016 € 43,00
EEppK131	4 x Mi	12:00 – 13:00 Uhr / 22.06. – 13.07.2016 € 22,00
EEppK132	8 x Mi	12:00 – 13:00 Uhr / 07.09. – 09.11.2016 € 43,00
EEppK133	5 x Mi	12:00 – 13:00 Uhr / 16.11. – 14.12.2016 € 27,00

Qigong Balance für Einsteiger

Mit Achtsamkeit ins Gleichgewicht

Qigong (Qi = Lebensenergie, Gong = Üben) ist eine sanfte und sehr wirk-same Methode, Körper und Geist zu trainieren. In den leicht erlernbaren Übungen werden Atem, Vorstellungskraft und Bewegung miteinander verbunden, um den Qi-Fluss im Körper zu harmonisieren. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt die Persönlichkeit.

Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.

	Leitung	Karin Maria Midwer
EEppK134	8 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 01.03. – 19.04.2016 € 42,00
EEppK135	8 x Di	19:00 – 20:00 Uhr / 13.09. – 22.11.2016 € 42,00

Qigong Balance für Fortgeschrittene

Mit Achtsamkeit ins Gleichgewicht

Qigong (Qi = Lebensenergie, Gong = Üben) ist eine sanfte und sehr wirk-same Methode, Körper und Geist zu trainieren. In den leicht erlernbaren Übungen werden Atem, Vorstellungskraft und Bewegung miteinander verbunden, um den Qi-Fluss im Körper zu harmonisieren. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt die Persönlichkeit.

Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.

	Leitung	Karin Maria Midwer
EEppK136	8 x Di	20:15 – 21:15 Uhr / 01.03. – 19.04.2016 € 42,00
EEppK137	8 x Di	20:15 – 21:15 Uhr / 13.09. – 22.11.2016 € 42,00

Sanftes Yoga am Morgen

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Am Morgen wird der ganze Körper mit sanften Übungen durchgearbeitet. Der Atem verbindet unseren Körper mit unserem Geist und führt uns in eine vertiefte Wahrnehmung unseres Selbst. Gelangen wir in tiefere Ebenen unseres Seins, lernen wir unsere regenerativen Kräfte kennen und entwickeln Vertrauen in uns selbst. Einige Krankenkassen erstatten einen Teil der Gebühr. Erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

	Leitung	Heidrun-Astrid Pfau, Julia Crüsemann
EEppK138	8 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 02.02. – 05.04.2016 € 63,00
EEppK139	8 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 12.04. – 07.06.2016 € 63,00



Ich bin nicht genug - Ist das wahr? – siehe Seite 55

	Leitung	Heidrun-Astrid Pfau
EEppK140	8 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 14.06. – 13.09.2016 € 63,00
EEppK141	8 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 27.09. – 29.11.2016 € 63,00
EEppK142	8 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 13.12. – 21.02.2017 € 63,00

Hatha-Yoga am Abend

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sind wir abends aufgedreht von der Arbeit, erschöpft und kommen nicht zur Ruhe. Mit Yoga nehmen wir Abstand zu unseren Gedanken und Gefühlen und können so die Welt in neuem Licht sehen. Die Asanas lösen unsere Spannungen, kräftigen unseren Körper und schenken uns einen geruhsamen Schlaf. Einige Krankenkassen erstatten einen Teil der Gebühr. Erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

	Leitung	Heidrun-Astrid Pfau, Dagmar Weber
EEppK143	5 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 04.02. – 07.04.2016 € 40,00
EEppK144	7 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 21.04. – 16.06.2016 € 55,00

	Leitung	Heidrun-Astrid Pfau
EEppK145	8 x Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 22.06. – 21.09.2016 € 63,00
EEppK146	8 x Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 05.10. – 07.12.2016 € 63,00
EEppK147	8 x Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 14.12. – 22.02.2017 € 63,00

Kundalini-Yoga am Abend

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga vitalisiert und kräftigt den Körper. Die Körperwahrnehmung wird geschult und wir kommen wieder in Kontakt mit uns selbst. Übungen ohne Leistungsdruck, denn im Vordergrund steht die Achtsamkeit, die eigenen Grenzen zu respektieren und wahrzunehmen. Wir lernen Körper-übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Atemübungen, Tiefenentspannung mit geführter Visualisierung und einer abschließenden Meditation, die von Mantra-Musik begleitet wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleine Decke, stilles Wasser zum Trinken.

	Leitung	Ursula Axtmann
EEppK148	11 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 01.02. – 18.04.2016 € 91,00
EEppK149	11 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 25.04. – 11.07.2016 € 91,00

EEppK150	12 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 01.08. – 24.10.2016 € 99,00
EEppK151	11 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 31.10. – 30.01.2017 € 91,00

Entspannungs- und Meditationstechniken für den Alltag entdecken

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Es gibt viele Wege, um den Herausforderungen des Alltags gelassener und mit mehr Lebensfreude zu begegnen. Durch Achtsamkeits-, Konzentrations- und Atemübungen wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Gedanken und Gefühle werden bewusster und Gewohnheitsmuster können deutlicher wahrgenommen werden. Hierdurch eröffnet sich die Chance vorhandene Muster zu verändern und sich von inneren Blockaden zu befreien.

Leicht erlernbare Techniken zur Meditation werden Ihnen vorgestellt und gemeinsam geübt. Regelmäßig praktiziert können sie dazu beitragen Stress und innere Unruhe zu reduzieren, sowie hartnäckige muskuläre Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, 1 kleines Kopfkissen, 1 Decke.

	Leitung	Julia Crüsemann
EEppK152	Fr	17:30 – 20:00 Uhr / 26.02.2016
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 27.02.2016 € 40,00
EEppK153	Fr	17:30 – 20:00 Uhr / 08.04.2016
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 09.04.2016 € 40,00
EEppK154	Fr	17:30 – 20:00 Uhr / 18.11.2016
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 19.11.2016 € 40,00
EEppK155	Fr	17:30 – 20:00 Uhr / 06.01.2017
	Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 07.01.2017 € 40,00

Atem Stimm Heilendes Singen / Mantrasingen

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Dieser Workshop ist offen für alle, die neugierig sind, ihre Stimme aus-zuprobieren oder (wieder) zu entdecken. Der Kurs beinhaltet einfache Übungen für Körper, Atem und Stimme. Beim gemeinsamen Singen von Liedern und Mantras aus verschiedenen Kulturen wird die positive Kraft der Musik spürbar.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, 1 kleines Kissen, 1 Decke.

	Leitung	Julia Crüsemann
EEppK156	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 27.02.2016 € 16,00
EEppK157	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 09.04.2016 € 16,00

EEppK158	1 x Sa	13:00 – 16:00 Uhr / 28.05.2016 € 16,00
EEppK159	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 19.11.2016 € 16,00
EEppK160	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 07.01.2017 € 16,00

Mit Yoga in den Sonn*-Tag

Wir begrüßen den Sonntag und nutzen die ruhige Atmosphäre, um uns auf den Weg in Körper, Geist und Seele zu machen. Wir erarbeiten uns den Sonnengruß – Surya Namaskara -, indem wir nicht nur auf körperlicher Ebene in die Selbst-Wahrnehmung gehen.

Atemräume erfahren, den Atem vertiefen, Harmonisierung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung bewusst erleben, Ausdehnen und Loslassen.

Asanas (Körperhaltungen), Karanas (Bewegungsabläufe), Pranayama, (Atemübungen) und in die Stille gehen (Meditation).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

	Leitung	Dagmar Weber
EEppK161	8 x So	09:30 – 11:00 Uhr / 22.05. – 10.07.2016 € 63,00

Hatha-Yoga

Schnupperstunde

Die Yoga-Schnupperstunde ist für Neugierige und Interessierte, die unverbindlich an einer Hatha-Yogaunterrichtsstunde teilnehmen und sich über Yoga informieren wollen. Jede/r ist mit seinen Fragen und Anliegen willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

	Leitung	Dagmar Weber
EEppK162	1 x Fr	08:30 – 10:00 Uhr / 05.02.2016 € 8,00
EEppK163	1 x Di	18:30 – 20:00 Uhr / 09.02.2016 € 8,00

Die „Feldenkrais-Methode“ und „Pilates“ kombiniert

Mit der „Pilates- Methode“ stärken Sie die Muskeln des „Powerhauses“ (Bauch, Beckenboden, Rücken). Mit Hilfe der „Feldenkrais-Methode“ spüren und verstehen Sie, was Sie tun. Damit vermeiden Sie unnötige Anstrengungen und erhöhen die Wirksamkeit der Übungen aus dem „Pilates“ Konzept!

Bitte mitbringen: Bitte eine Decke und warme Kleidung mitbringen.

	Leitung	Hanna Margarete Schilling
EEppK164	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 09.04.2016 € 21,00
EEppK165	1 x Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 19.11.2016 € 21,00

Pilates – Anfänger

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert werden. Es verbessert eine korrekte und gesunde Körperhaltung, schließt bewusste Atmung sowie Kraftübungen mit ein. Pilates steigert die Beweglichkeit, stärkt die Konzentration und fördert die Dehnung der Muskulatur und Sehnen. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung, um diesen Kurs zu besuchen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK166</u>	10 x Di	09:00 – 10:00 Uhr / 09.02. – 12.04.2016 € 50,00
<u>EEppK167</u>	10 x Di	09:00 – 10:00 Uhr / 26.04. – 28.06.2016 € 50,00
<u>EEppK168</u>	10 x Di	09:00 – 10:00 Uhr / 06.09. – 08.11.2016 € 50,00
<u>EEppK169</u>	8 x Di	09:00 – 10:00 Uhr / 22.11. – 31.01.2017 € 40,00

Pilates – Fortgeschrittene

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert werden. Es verbessert eine korrekte und gesunde Körperhaltung, schließt bewusste Atmung sowie Kraftübungen mit ein. Pilates steigert die Beweglichkeit, stärkt die Konzentration und fördert die Dehnung der Muskulatur und Sehnen. Pilates-Grundkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK170</u>	10 x Di	10:15 – 11:15 Uhr / 09.02. – 12.04.2016 € 50,00
<u>EEppK171</u>	10 x Di	10:15 – 11:15 Uhr / 26.04. – 28.06.2016 € 50,00
<u>EEppK172</u>	10 x Di	10:15 – 11:15 Uhr / 06.09. – 08.11.2016 € 50,00
<u>EEppK173</u>	8 x Di	10:15 – 11:15 Uhr / 22.11. – 31.01.2017 € 40,00

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME) dient der muskulären Tiefenentspannung. Die wird erreicht, indem schrittweise alle wesentlichen Muskelgruppen des Körpers zunächst kontrahiert und danach entspannt werden. Sie ist einfach zu erlernen und kann ohne Hilfsmittel jederzeit zum Stressabbau, nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern übergreifend auch im seelischen- und geistigen Bereich führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke.

Schnupperstunde

	Leitung	Heidi Gänsicke
<u>EEppK174</u>	1 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 07.01.2016 € 6,00

Kurs

	Leitung	Heidi Gänsicke
<u>EEppK175</u>	8 x Do	19:30 – 20:45 Uhr / 21.01. – 10.03.2016 € 53,00 Einige Krankenkassen erstatten einen Teil der Gebühr. Erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Autogenes Training

Autogenes Training ist die in der westlichen Welt wohl bekannteste und am häufigsten praktizierte Form des Entspannungstrainings. Es gehört zu den wichtigsten Standards im Bereich der Entspannungsverfahren und der positiven Selbstbeeinflussung. Es ist gut zu erlernen und bringt bei regelmäßiger Übung, zügige Erfolge. Es bewirkt eine schnelle Zunahme seelischer, körperlicher und geistiger Regenerations- und Entspannungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke.

Schnupperstunde

	Leitung	Heidi Gänsicke
<u>EEppK176</u>	1 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 06.10.2016 € 6,00

Kurs

	Leitung	Heidi Gänsicke
<u>EEppK177</u>	8 x Do	19:30 – 20:30 Uhr / 20.10. – 08.12.2016 € 37,00 Einige Krankenkassen erstatten einen Teil der Gebühr. Erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Ballett für Anfänger

Ballett ist eine wunderbare Art den Körper zu kräftigen und flexibel zu halten. Dieser Kurs ist explizit für Ballett-Neulinge angedacht, denn es ist nie zu spät, um mit Ballett anzufangen! Kursinhalt: Wir beginnen mit den absoluten Ballett-Grundlagen und arbeiten uns nach und nach zu den klassischen Ballett-Exercices vor. Trainiert wird ohne Stange und Spiegel, um das eigene Körpergefühl zu verbessern.

Bitte mitbringen: Geeignete Fußbekleidung (Schlappchen).

Schnupperstunde

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK178</u>	1 x Fr	16:30 – 17:30 Uhr / 15.01.2016 € 5,00

Kurs

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK179</u>	10 x Fr	16:30 – 17:30 Uhr / 05.02. – 15.04.2016 € 50,00
<u>EEppK180</u>	10 x Fr	16:30 – 17:30 Uhr / 02.09. – 11.11.2016 € 50,00

Ballett für Fortgeschrittene

Ballett ist eine wunderbare Art den Körper zu kräftigen und flexibel zu halten. Dieser Kurs ist für Ballettfreudige Menschen gedacht, die bereits Vorerfahrung haben. Kursinhalt: Die Stunde hat den klassischen Aufbau von Exercices im Stand, im Raum und wir werden eine kleine Choreografie erarbeiten. Trainiert wird ohne Stange und Spiegel, um das eigene Körpergefühl zu verbessern.

Bitte mitbringen: Geeignete Fußbekleidung (Schlappchen).

Schnupperstunde

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK181</u>	1 x Fr	18:00 – 19:00 Uhr / 15.01.2016 € 5,00

Kurs

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK182</u>	10 x Fr	18:00 – 19:00 Uhr / 05.02. – 15.04.2016 € 50,00
<u>EEppK183</u>	10 x Fr	18:00 – 19:00 Uhr / 02.09. – 11.11.2016 € 50,00

Moderner Tanz

Die Seele fliegen lassen und sich der Musik hingeben. Das ist moderner Tanz. Stundenaufbau: Exercices des modernen Tanzes werden eingeübt, eine Choreografie erlernt und im Rahmen von geführten Improvisationssequenzen haben Sie die Möglichkeit Ihre eigenen Bewegungen zu finden und frei im Raum zu tanzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Schnupperstunde

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK184</u>	1 x Sa	16:00 – 17:00 Uhr / 16.01.2016 € 5,00

Kurs

	Leitung	Katharina Kickinger
<u>EEppK185</u>	10 x Sa	16:00 – 17:00 Uhr / 06.02. – 16.04.2016 € 50,00
<u>EEppK186</u>	10 x Sa	16:00 – 17:00 Uhr / 10.09. – 26.11.2016 € 50,00

Heilsame Tänze im Jahreskreis

zur Stärkung der Balance und Lebensfreude

Die bewährten Kreistänze nach schöner Musik aus dem Folklore-, Klassik- und Lieder- Repertoire laden zum Mittanzen ein und sind leicht zu erlernen. Impulse aus den Jahreszeiten und Festen im Kirchenjahr vertiefen den meditativen Charakter. In der gemeinsamen Bewegung im Kreis (gefasst oder offen) können wir äußeres und inneres Gleichgewicht, heilsame Kräfte und Lebensfreude erfahren. **Bitte mitbringen:** Leichte Schuhe.

Leitung Renate Maria Hoth

Neujahrstänze im Januar

<u>EEppK187</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 12.01.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Lichtmesstänze im Februar

<u>EEppK188</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 02.02.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Frühlingstänze im März

<u>EEppK189</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 15.03.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Österliche Tänze im April

<u>EEppK190</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 05.04.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Pfingst- und Maientänze im Mai

<u>EEppK191</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 24.05.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Sommertänze im Juni

<u>EEppK192</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 21.06.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Heilkräutertänze im August

<u>EEppK193</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 23.08.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Herbstanfangstänze im September

<u>EEppK194</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 20.09.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Erntedanktänze im Oktober

<u>EEppK195</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 11.10.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Trost- und Gedenktänze im November

<u>EEppK196</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 15.11.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Weihnachtliche Tänze im Dezember

<u>EEppK197</u>	1 x Di	19:00 – 21:00 Uhr / 13.12.2016 € 9,00
-----------------	--------	--

Perlen des Glaubens

Begegnungen mit dem Perlenkranz im Kreistanz

Von einem lutherischen Bischof aus Schweden übermittelt, an Kirchentagen vorgestellt und von vielen als Armband getragen, begegnen uns die „Perlen des Lebens“ oder „Perlen des Glaubens“ seit den 90er Jahren. Sie laden ein zur Betrachtung eigener Lebensfragen und Glaubensinhalte bis zum Gebet, ähnlich wie die meditativen Tänze.

An unserem „Perlentag“ wollen wir uns um einen großen Perlenkranz in der Tanzmitte versammeln. Dort werden wir eine Perle nach der anderen mit Hilfe eines Meditativen Kreistanzes kennen- und erfahren lernen. Geübte wie Ungeübte in beiden Bereichen sind gleichermaßen willkommen. Für Getränke und einen Mittagsimbiss ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe.

	Leitung	Renate Maria Hoth
EEppK198	1 x Sa	11:00 – 17:00 Uhr / 16.04.2016 € 28,00 inkl. kleinem Imbiss

Nordic-Walking Korrektur-Training

Sind Sie sicher, dass Sie beim Nordic-Walking alles richtig machen? Aufrechter Gang, perfekter Stockeinsatz, Abrollen der Füße? Denn nur dann, wenn Sie alles richtig machen, ist Nordic-Walking die gesündeste aller Sportarten. In insgesamt 3 Stunden biete ich Ihnen die Möglichkeit zur Korrektur- und Stilsicherheit inkl. Aufwärm- und Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Schuhe, wetterfeste Kleidung und Nordic-Walking-Stöcke.

	Leitung	Sabine Herzog
EEppK199	Individuelle Terminabsprache	€ 26,00 für 60 Minuten pro Person, € 13,00 für 60 Minuten 2 Personen

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

GESUNDHEIT

Heute besuche ich mich – Achtsamkeit schnuppern

Alle reden über ACHTSAMKEIT, aber was ist das eigentlich? Ein Modetrend oder eine für mich geeignete Hilfe? Nachgewiesenermaßen eignet sich das Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion und Gesunderhaltung im privaten und beruflichen Kontext. Wir finden Distanz zu den Dingen, die uns belasten und schärfen den Sinn für das, was uns wichtig ist. Wir werden nachsichtiger mit uns und anderen. Der Einführungstag enthält viele praktische Übungen als Einladung Achtsamkeit zu erfahren und „ganz einfach bei sich anzukommen“.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke.

	Leitung	Stefanie Breme
EEppK200	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 06.02.2016 € 32,00
EEppK201	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 24.09.2016 € 32,00

Ich bin nicht gut genug – Ist das wahr?

Stressmanagement mit den vier einfachen Fragen von The Work (Byron Katie)

„Mein Chef sollte mich fördern, die Kollegin netter sein, die Kinder nerven mich und ich kann nicht mehr ...“ Gedanken spiegeln nicht nur den Stress, sondern unterstützen ihn. Stresserzeugende Glaubenssätze und Gedanken lassen sich erstaunlich einfach mit Byron Katies Methode „The Work“ verändern. Erleichterung, Erkenntnisse und neue Wege aus der persönlichen Stressfalle tun sich auf. Im vertrauensvollen Miteinander und Einzelarbeit widmet sich dieser Workshop Ihnen ganz persönlichen Stressfällen, denn „Ein Gedanke, der weh tut, ist nicht wahr!“ (Byron Katie)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke.

	Leitung	Stefanie Breme
EEppK202	1 x Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 16.04.2016 € 37,00
EEppK203	1 x Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 12.11.2016 € 37,00



Das Leben darf leichter werden – siehe Seite 94

Kräuterseminarreihe

Mit Kräutern fit durchs Jahr

Wir lernen Heilpflanzen kennen, die reinigend wirken wie die Brennnessel und Birke, beruhigend oder ausgleichend wirken, wie Lavendel, Johanniskraut oder Melisse. Andere, die abwehrstärkend oder hustenstillend wirken, wie Hagebutte und Spitzwegerich. Entkrampfend bei Frauenbeschwerden stehen Frauenmantel und Schafgarbe hilfreich zur Seite.

Nach einer kurzen Einleitung zum jeweiligen Seminarthema, lernen Sie jedes Kraut mit seinen spezifischen Heilwirkungen kennen. Sie erfahren, wie man die Kräuter anwenden kann (als Tee, Tinktur, Heilwein oder Badezusatz), wofür sie uns guttun. Sie probieren einzelne Tees oder Ihren selbst kombinierten Kräutertee.

„Erkältungszeit - mit Kräutern heilen und die Abwehr stärken“

Leitung Ursula Axtmann

EEppK206 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 13.01.2016
€ 11,00

EEppK207 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 16.11.2016
€ 11,00

Frühjahrskur

Leitung Ursula Axtmann

EEppK208 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 02.03.2016
€ 11,00

„Frauenkräuter- sanfte Begleiter“

Leitung Ursula Axtmann

EEppK209 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 20.04.2016
€ 11,00

EEppK210 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 28.09.2016
€ 11,00

Herbstkur - Reinigung und Entschlackung

Leitung Ursula Axtmann

EEppK211 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 26.10.2016
€ 11,00

„Entspannung, Stressabbau und guter Schlaf“

Leitung Ursula Axtmann

EEppK212 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 17.02.2016
€ 11,00

EEppK213 1 x Mi 18:00 – 20:00 Uhr / 07.12.2016
€ 11,00

Entdecken Sie die Kraft der Ätherischen Öle

Wohlrriechende Düfte Tag für Tag – ein wahrer Wissensschatz für alle Naturliebenden. Machen Sie eine faszinierende Reise ins Reich der Pflanzenessenzen, die schon die alten Ägypter nutzten. Als Stimmungsaufheller, wohlrriechende Einschlafhilfe und täglicher Begleiter – naturreine ätherische Öle therapeutischer Qualität wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Sie schenken Ihrer ganzen Familie neue Lebensenergie auf natürlicher Basis.

Leitung Ursula Axtmann

EEppK214 Individuelle Terminabsprache
€ 26,00 für 60 Minuten pro Person,
€ 13,00 für 60 Minuten 2 Personen

WISSENSWERTES

Baleka

Schnupperkurs für Frauen

Sanftes Bewegungsangebot für Frauen 40plus. Baleka verbindet fließende Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit dynamischen Übungen aus dem Karate und schult Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein.

Leitung Martina Stahl

EEppK307 4 x Mi 11:00 – 12:00 Uhr / 07.09. – 28.09.2016
€ 24,00

EEppK308 4 x Mi 19:00 – 20:00 Uhr / 07.09. – 28.09.2016
€ 24,00

Goldzeit - Wechseljahre

Mit den Wechseljahren beginnt für Frauen eine ganz neue Lebensphase. Wechseljahre können als Phase des Neubeginns positiv erlebt werden, wenn wir die Wahrnehmung für „das Goldene des Augenblicks“ schulen und uns dieser Wandelphase bewusst stellen. Gut, wenn wir schon vorher wissen, was mit den Wechseljahren auf uns zukommt! In meinen Goldzeit-Wechseljahreskursen biete ich Frauen ab 40 Jahren einen Einstieg in die kleinen und größeren Geheimnisse der Wechseljahre. So können Sie gut vorbereitet in eine spannende Phase gehen!

Leitung Martina Stahl

EEppK309 4 x Mi 19:00 – 20:30 Uhr / 02.11. – 23.11.2016
€ 36,00

EEppK310 4 x Mi 11:00 – 12:30 Uhr / 23.11. – 14.12.2016
€ 36,00



In Balance durch die Jahreszeiten – siehe Seite 61



Kochen und Essen

**Hat man Essen, hat man Freunde,
hat man Freunde, kocht man gern.**

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

BASICS

Nicht nur fürs Auge – ein Kochkurs mal ganz anders

Kochen nach Maß

Mit Handmaß kochen und backen macht Spaß und wird immer lecker. Bei uns braucht man nicht hinzuschauen, sondern kocht mit Maß und Ziel, um leckere und gesunde Menüs zu zaubern. Machen Sie mit, und lernen Sie, ausschließlich mit Schmecken, Riechen, Hören und Fühlen, Gerichte wie ein Profi zu kreieren. Bei uns kocht jeder in der Gruppe selbst und eignet sich so die Fähigkeiten unter Anleitung einer erfahrenen Ernährungswissenschaftlerin an.

	Leitung	Christa Lösch
EEppM100	6 x Di	17:00 – 21:00 Uhr / 19.01. – 21.06.2016 € 102,00 / Begleiter/innen € 30,00
EEppM101	4 x Di	17:00 – 21:00 Uhr / 20.09. – 20.12.2016 € 68,00 / Begleiter/innen € 20,00

Brot backen – Ofenfrisch und korngesund

Wer liebt ihn nicht, den leckeren Duft von frisch gebackenem Brot? Kaum aus dem Ofen, möchte man es am liebsten noch ganz warm anschneiden. Selbstgebacken schmeckt es sogar noch besser. Rustikale bis raffinierte Rezepte für Vollkornbrot, Franzbrötchen und Co. werden mit leckeren vegetarischen Aufstrichen gekrönt.

	Leitung	Claudia Willgeroth
EEppM104	1 x So	11:00 – 16:00 Uhr / 31.01.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage

EEppM105	1 x Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 27.02.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM106	1 x Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 28.05.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM107	1 x So	11:00 – 16:00 Uhr / 11.09.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM108	1 x So	11:00 – 16:00 Uhr / 16.10.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM109	1 x So	11:00 – 16:00 Uhr / 20.11.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage

Basic

Dämpfen, kochen, braten, schmoren und backen! Lernen Sie anhand von einfachen Rezepten die verschiedenen Garmethoden kennen. Mit dem richtigen Kochgeschirr und dem einen oder anderen Trick gelingen Ihnen die tollsten Gerichte.

	Leitung	Claudia Willgeroth
EEppM111	3 x Fr	18:00 – 22:00 Uhr / 12.02. – 04.03.2016 € 75,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM112	3 x Sa	11:00 – 15:00 Uhr / 03.09. – 24.09.2016 € 75,00 inkl. Lebensmittelumlage

SPEZIELLE ERNÄHRUNG

Ganz ohne Kochen

Ganz ohne zu kochen, braten oder dünsten werden Sie knackiges Gemüse und frisches Obst zu geschmackvollen Speisen verarbeiten. So bietet Rohkost deutlich mehr als nur Karotten-Sticks. Freuen Sie sich zum Beispiel auf einen asiatischen Honigmelonentatar, Zucchini-Pasta mit Rauke-Pesto oder ein Heidelbeer-Avocado Mousse mit Cashew-Vanille-sauce.

	Leitung	Claudia Willgeroth
EEppM200	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 02.03.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM201	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 03.05.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM202	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 06.07.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM203	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 06.09.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM204	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 04.10.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM205	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 02.11.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage

Das Baby ist satt! Und der Rest der Familie?

Sie sind schon einige Monate eine kleine Familie und geben Ihrem Nachwuchs Nahrung, Liebe, Nähe und volle Aufmerksamkeit. Da bleibt kaum Zeit für eine vollständige Mahlzeit für Mama und Papa. Hier helfen intelligente Kombirezepte! Ab ca. dem 7. Monat bekommt Ihr Baby den ersten Brei aus Kartoffeln, Gemüse und magerem Fleisch. Mit diesen Komponenten haben Sie jetzt die Möglichkeit mit nur einem Rezept 5 Portionen Babybrei und 1 - 2 Erwachsenenmahlzeiten zuzubereiten. Sie können den Brei gleich verfüttern und eine Portion für die nächsten Tag kühl stellen und den Rest einfrieren. So haben Sie immer etwas vorrätig und müssen nicht ständig den Kochlöffel schwingen! Das spart Zeit und die ganze Familie ernährt sich gesund und ausgewogen.

	Leitung	Ira König
EEppM206	1 x So	14:00 – 17:30 Uhr / 28.02.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM207	1 x Sa	14:00 – 17:30 Uhr / 18.06.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM208	1 x So	14:00 – 17:30 Uhr / 18.09.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM209	1 x Sa	14:00 – 17:30 Uhr / 12.11.2016 € 24,00 inkl. Lebensmittelumlage

Superfoods

Chia, Matcha, Leinsamen, Aronia und Co sind im Trend! Die nährstoffreichen Samen, Kerne und Pulver haben einen besonders hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und eine optimale Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Antioxidantien. - Wie verwende ich sie? Klar, übers Müsli streuen... aber da geht doch noch mehr? Ja, zum Beispiel selbstgebackenes (Chia)battabrot, Leinsamen-Curry-Chips, Falafelplätzchen mit Erdmandelmehl, Ofengemüse mit Gojibeeren oder Chia-Kokos-Panna Cotta. Und zum Anstoßen ein prickelndes Aronia-Sprizz! Alles lecker und randvoll mit gesunden Inhaltsstoffen, die unseren Körper fit und gesund halten!

	Leitung	Ira König, Anja Feyerherdt
EEppM211	1 x Sa	15:00 – 21:00 Uhr / 13.02.2016 € 46,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM212	1 x Sa	15:00 – 21:00 Uhr / 16.07.2016 € 46,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM213	1 x Sa	15:00 – 21:00 Uhr / 08.10.2016 € 46,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM214	1 x Sa	15:00 – 21:00 Uhr / 26.11.2016 € 46,00 inkl. Lebensmittelumlage



Babys erster Brei – siehe Seite 24

In Balance mit den Jahreszeiten

An diesem Entspannungstag lernen Sie, wie Sie schnell wieder ins Gleichgewicht kommen: mit leichten Qigongübungen, Selbstmassagetechniken und gesunder Ernährung. Inklusive gemeinsamer Zubereitung und Genuss einer köstlichen 5-Elemente-Mahlzeit abgestimmt auf die Jahreszeit. Die 5 Elemente richten sich an den Jahreszeiten aus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Bewegen, entspannen, gut essen nach den 5 Elementen!

	Leitung	Sigrid Kölle, Karin Maria Midwer, Andrea Urban-Rach
EEppM215	1 x So	11:00 – 16:30 Uhr / 17.04.2016 € 43,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM216	1 x So	11:00 – 16:30 Uhr / 28.08.2016 € 43,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM217	1 x So	11:00 – 16:30 Uhr / 09.10.2016 € 43,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM218	1 x Sa	11:00 – 16:30 Uhr / 21.01.2017 € 43,00 inkl. Lebensmittelumlage

INTERNATIONALES

Cucinare all' italiana

Lassen Sie sich von der italienischen Küche mit neuen Rezepten anregen. Verwöhnen Sie Familie und Freunde damit oder laden zum gemeinsamen Kochen ein.

	Leitung	Susanna D'Amato
EEppM600	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 23.02.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM601	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 21.04.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM602	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 13.09.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM603	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 06.10.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage

Aromatische Schärfe, die Frische der Zitrone und zartes Kokosaroma

Thailändische Küche

Warum in die Ferne schweifen? Entdecken Sie die Kombination aus Aromen und feinen Zutaten. Immer authentisch mit Verwöhnfaktor! Traditionelle Köstlichkeiten und exotische Vielfalt erwarten Sie bei jedem Rezept.

Asiatisch, frisch, authentisch!

	Leitung	Jurairat Jacob
<u>EEppM607</u>	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 18.02.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM608</u>	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 03.03.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM609</u>	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 13.10.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage

Indische Küche

Kardamom, Zimt, Cumin – diese und noch viele andere wunderbare Gewürze sind die Grundlagen der aromatischen Küche Indiens. Rösten und mörsern Sie Ihre eigenen Masalas. Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit herrlichen Currys, Dhansaks, Fladenbrot & Co.

	Leitung	Claudia Willgeroth
<u>EEppM612</u>	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 12.04.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM613</u>	1 x Fr	18:00 – 22:00 Uhr / 13.05.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM614</u>	1 x Fr	18:00 – 22:00 Uhr / 07.10.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM615</u>	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 08.11.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage

Sushi

Sushi selbst herzustellen ist gar nicht so schwer, wenn man weiß, worauf man achten muss und welche Zutaten man braucht. Hier lernen Sie die Grundlagen und Vielfalt der Sushi kennen: exakte Reiszubereitung, Sushi-Rollen (Makizushi), Sushi-Häppchen (Nigirizushi) und weitere Varianten. Sie haben reichlich Gelegenheit, „selbst Hand anzulegen“, zu üben und zu essen!

	Leitung	Claudia Willgeroth
<u>EEppM616</u>	1 x Fr	18:00 – 22:00 Uhr / 27.05.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM617</u>	1 x Di	18:00 – 22:00 Uhr / 14.06.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM618</u>	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 12.10.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM619</u>	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 16.11.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage

Türkisch für Feinschmecker

Die türkische Küche ist sehr vielseitig. Gemüse, Fleisch, Kräuter, raffinierte Gewürze und Joghurt sind elementare Bestandteile. Die Türkei, zwischen Orient und Okzident gelegen, bietet gesunde und äußerst schmackhafte Speisen mit einem Hauch von Tausendundeiner Nacht.

	Leitung	Tarik Baltaci
<u>EEppM620</u>	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 24.02.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage

Arabische Küche

Erleben Sie mit uns zusammen die Vielfalt der arabischen Küche, die das Beste der Mittelmeerküche mit den osmanischen Küchentraditionen verbindet. Von den nordafrikanischen Maghreb-Staaten über die arabische Halbinsel bis in den Vorderen Orient. Exotische Rezepte mit köstlichen Zutaten und feinen Gewürzen.

	Leitung	Souad Riedel-Bouidat
<u>EEppM625</u>	1 x Do	17:30 – 21:30 Uhr / 11.02.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM626</u>	1 x Mi	17:30 – 21:30 Uhr / 27.04.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM627</u>	1 x Mi	17:30 – 21:30 Uhr / 13.07.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM628</u>	1 x Mi	17:30 – 21:30 Uhr / 14.09.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage

FESTLICH UND SPEZIELL

Susanna, was kochst du denn so?

Kochtreff am Vormittag

Abwechslungsreiche Menüs laden zum kreativen und gemeinsamen Kochen und Genießen ein.

	Leitung	Susanna D'Amato
<u>EEppM700</u>	1 x Do	09:30 – 13:30 Uhr / 25.02.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM701</u>	1 x Do	09:30 – 13:30 Uhr / 09.06.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM702</u>	1 x Do	09:30 – 13:30 Uhr / 15.09.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
<u>EEppM703</u>	1 x Do	09:30 – 13:30 Uhr / 17.11.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage



Italienisch kochen – siehe Seite 66
Es duftet nach Zimt und Koriander – siehe Seite 66

Literatur trifft Kochen

In diesem Kurs lernen wir feine Spezialitäten aus der Küche des Spätmittelalters kennen, u.a. Kräutersuppe mit Mandelmilch, Fischpastetchen, Feigen-Rosinen-Creme mit Weizengrütze sowie Würzwein. Dazu gibt es literarische Kostproben aus den „Canterbury-Erzählungen“ von Geoffrey Chaucer. Wir treffen einige Mitglieder seiner Pilgergesellschaft, so den Koch und die lebenslustige Witwe von Bath, die eine Geschichte aus dem König Artus-Sagenkreis erzählt, in der die Frage gestellt wird: Was ist es, was Frauen wollen?

Miteinander kochen, zusammen die Texte lesen und die Speisen genießen – so erhalten wir neue Einblicke in das Lebensgefühl einer anderen Zeit.

	Leitung	Anke Angela Grube, Christa Lösch
EEppM704	1 x Sa	16:00 – 21:00 Uhr / 09.04.2016 € 42,00

Österlich kochen auf Italienisch

In Italien gibt es wunderbare Gerichte zu Ostern. Überraschen Sie sich selbst, Ihre Familie und Freunde mit unseren Kochideen.

	Leitung	Susanna D'Amato
EEppM705	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 17.03.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage

Entspannt Gäste bewirten

Raffinierte Menüs die einfach gelingen

Geht es Ihnen auch so? Wenn sich Besuch angesagt hat fängt das große Grübeln an. Was koche ich, was kann ich gut vorbereiten und wie vermeide ich es die ganze Zeit in der Küche zu stehen? Ab jetzt können Sie sich entspannen! Wir kochen 3 Hauptgerichte (Fleisch, Fisch und Vegetarisch) plus zwei Vorspeisen und zwei Desserts. So können Sie nach Lust und Laune variieren und den Abend mit Ihren Gästen genießen.

	Leitung	Ira König
EEppM706	1 x Sa	17:00 – 21:00 Uhr / 30.01.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM707	1 x Sa	17:00 – 21:00 Uhr / 12.03.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM708	1 x Sa	17:00 – 21:00 Uhr / 09.07.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM709	1 x Sa	17:00 – 21:00 Uhr / 19.11.2016 € 28,00 inkl. Lebensmittelumlage

Finger Food

Häppchen, leckere Snacks für die Party oder schmackhafte Kleinigkeiten nach Feierabend. Fingerfood ist die angesagte Lösung für ein Essen in kleiner wie großer Runde.

	Leitung	Jurairat Jacob
EEppM710	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 02.06.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM711	1 x Do	18:00 – 22:00 Uhr / 24.11.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage

Pilzdelikatessen

Kochen mit Tarik dem „Pilzgott“

Pilze sind eine wahre Delikatesse! Ob Austernpilze, Champignons, Shiitake-Pilze, Pfifferlinge oder Steinpilze. Frisch, gebraten, gebacken oder gedünstet. Lernen Sie Pilze kennen mit Tarik dem „Pilzgott“ aus Eppendorf.

	Leitung	Tarik Baltaci
EEppM712	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 03.02.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage
EEppM713	1 x Mi	18:00 – 22:00 Uhr / 11.05.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage

Kochen wie zu Luthers Zeiten

Am 31. Oktober 2017 ist es genau 500 Jahre her, dass Martin Luther seine Thesen an die Schlosskirche zu Wittenberg schlug. Dieser Festtag der Reformation ist schon jetzt in aller Munde. So manche luthersche Tischsitte ist uns ja landläufig auch bekannt... Und das Essen zur damaligen Zeit? Welchen Genüssen gab sich Martin Luther zu Tisch hin? Wir wollen „Futtern wie bei Luthern“. Die Rezepte sind sehr abwechslungsreich, pikant und teils verwandt mit der Lombardischen Küche.

	Leitung	Ulrich Thomas, Susanna D'Amato
EEppM715	1 x Mo	18:00 – 22:00 Uhr / 31.10.2016 € 26,00 inkl. Lebensmittelumlage



Weitblick über Hamburgs Dächern – siehe Seite 89

ADVENT UND WEIHNACHTEN

Italienisch Kochen zu Weihnachten

Abwechslungsreiche und festliche Ideen für die Feiertage.

Leitung	Susanna D'Amato
EEppM900	1 x Di 18:00 – 22:00 Uhr / 22.11.2016 € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage

Es duftet nach Zimt und Koriander - Adventsbäckerei

Gemeinsam auf den Advent einstimmen beim Backen von alt bewährten und neuen Rezepten für leckere Kekse.

Leitung	Susanna D'Amato
EEppM905	1 x Di 18:00 – 21:30 Uhr / 29.11.2016 € 20,00 inkl. Lebensmittelumlage.



Crash-Kurs Weihnachten – siehe Seite 76

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!



Kreativ leben

Niemand weiß, was er kann, bevor er es probiert hat.

PUBLILIUS SYRUS

GESTALTEN

Sommerfilzen

Für Erwachsene oder Jugendliche ab 14

Wir filzen ein sommerliches Windlicht, einen Seestern oder kleine Quallen und Fische für eine Sommer/Stranddeko. Es kann auch ein mitgebrachter Stein mit einem Durchmesser von 12 – 20 cm als Flußstein umfilzt werden (Deko/Türstopper). Es wird nassgefilit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 2 ausrangierte Handtücher und eine Plastiktüte, um die nassen Handtücher und die gefilzten Schätze sicher mit nach Hause nehmen zu können.

Leitung	Theresa Hartwig
EEppN100	1 x Sa 13:30 – 16:30 Uhr / 11.06.2016 € 15,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 5,00 wird vor Ort abgerechnet.

Herbstfilzen

Für Erwachsene oder Jugendliche ab 14

Der Herbst ist da und passend zu dieser Jahreszeit filzen wir Pilze, Kürbisse, Blattuntersetzer oder Igel und Eicheln. Es wird nassgefilit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 2 ausrangierte Handtücher und eine Plastiktüte, um die nassen Handtücher und die gefilzten Schätze sicher mit nach Hause nehmen zu können.

Leitung	Theresa Hartwig
EEppN101	1 x Sa 13:30 – 16:30 Uhr / 08.10.2016 € 15,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 5,00 wird vor Ort abgerechnet.

Weihnachtsfilzen, Geschenke und Dekoration

Für Erwachsene oder Jugendliche ab 14

Möchten Sie Ihre Weihnachtsdeko austauschen? Besticken Sie selbstgefilzte Kugeln mit hübschen Perlen, stellen Sie kleine Karten mit gefilzten Motiven her oder möchten Sie Ihrer Freundin ein schönes umfilztes Kirschkernkissen schenken? - Oder doch lieber einen hübschen Ring? Es wird nassgefilzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Kirschkernkissen ist in den Materialkosten nicht enthalten und kostet zusätzlich € 5,00.

Bitte mitbringen: 2 ausgerangte Handtücher und eine Plastiktüte, um die nassen Handtücher und die gefilzten Schätze sicher mit nach Hause nehmen zu können.

	Leitung	Theresa Hartwig
<u>EAppN102</u>	1 x Sa	13:30 – 16:30 Uhr / 26.11.2016 € 15,00 Zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 5,00 wird vor Ort abgerechnet.

STOFF UND FADEN

Wir bieten Nähkurse in entspannter Atmosphäre. Unsere Kurse finden in kleinen Gruppen von 4 bis 6 Teilnehmer/innen statt. Wir bieten Kurse für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene an.

Unsere Räumlichkeiten bestehen aus Näh-, Bügel- und Zuschneide-Räumen. Neben klassischen Nähmaschinen verschiedener Markenfabrikate, stehen Ihnen mehrere Overlock-, sowie eine Coverlockmaschine zur Verfügung. Der Bügelplatz ist ausgestattet mit einer Bügelpresse, einer Dampfbügelstation und diversen Bügeleisen. Vorhandene Schnitte aus unserer Schnittbibliothek können gerne genutzt werden.

Unsere Kursleiterinnen sind qualifizierte, erfahrene Schneidermeisterinnen und Designerinnen. Sie stehen Ihnen während der Nähkurse mit Rat und Tat zur Seite.

Nähkurse für Kurzentschlossene

Wegen Krankheit oder anderen Hinderungsgründen werden immer wieder kurzfristig Kursplätze frei. Wer spontan ist, kann so zeitnah noch einen Kursplatz bekommen. Rufen Sie an oder mailen Sie uns.

Erste Stiche – Basiskurs

Für Anfänger/innen

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die noch nie mit der Nähmaschine gearbeitet haben. Hier wird bei Null angefangen und trotzdem das erste eigene Projekt genäht. Sie lernen die Bedienung der Nähmaschine und die wichtigsten Sticharten kennen. Je nach Wunsch nähen Sie dann ein Utensilo, ein Täschchen, einen Beutel oder einen Kissenbezug. Bei Fragen gerne auch mit Modellbesprechung vor Kursbeginn. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir empfehlen dieses Kursangebot für alle absoluten Anfänger/innen als Basis für weitere Nähkurse.

Bitte mitbringen: Stoff, Passendes Nähgarn, Papier – wenn vorhanden Stoffschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift.

Dienstagnachmittag

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN200</u>	3 x Di	14:00 – 16:30 Uhr / 02.02. – 16.02.2016 € 47,00

Donnerstagnachmittag

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN201</u>	3 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 11.02. – 25.02.2016 € 47,00

Wochenende

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN202</u>	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 11.03.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 12.03.2016 € 50,00

Dienstagnachmittag

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN203</u>	3 x Di	14:00 – 16:30 Uhr / 12.04. – 26.04.2016 € 47,00

Donnerstagnachmittag

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN204</u>	3 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 14.04. – 28.04.2016 € 47,00

Wochenende

	Leitung	Elisabeth Schwarz
<u>EAppN205</u>	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 22.04.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 23.04.2016 € 50,00

Leitung

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN206</u>	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 27.05.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 28.05.2016 € 50,00

Donnerstagnachmittag

	Leitung	Simone Plate
<u>EAppN207</u>	3 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 08.09. – 22.09.2016 € 47,00

Wochenende

	Leitung	Elisabeth Schwarz
<u>EAppN208</u>	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 25.11.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 26.11.2016 € 50,00

<u>EAppN209</u>	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 27.01.2017
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 28.01.2017 € 50,00

Wiedereinsteigerkurs Nähen

Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen oder Fortgeschrittene

Sie erhalten eine Auffrischung in der Bedienung der Nähmaschine, den klassischen Nähtechniken, dem richtigen Umgang mit Textilien und Schnittmustern. Mit Unterstützung starten Sie mit Ihrem eigenen Projekt.

Bitte mitbringen: Nähutensilien, evtl. Schnitt und Stoff.

Mittwochnachmittag

	Leitung	Hilda-Marie Lüneburg
EEppN212	5 x Mi	15:00 – 17:30 Uhr / 03.02. – 02.03.2016 € 70,00
EEppN213	8 x Mi	15:00 – 17:30 Uhr / 23.03. – 11.05.2016 € 112,00 Gebühr kann auch monatlich gezahlt werden.
EEppN214	9 x Mi	15:00 – 17:30 Uhr / 25.05. – 20.07.2016 € 126,00 Gebühr kann auch monatlich gezahlt werden.
EEppN215	6 x Mi	15:00 – 17:30 Uhr / 07.09. – 12.10.2016 € 84,00
EEppN216	7 x Mi	15:00 – 17:30 Uhr / 02.11. – 14.12.2016 € 98,00 Gebühr kann auch monatlich gezahlt werden.
EEppN217	3 x Mi	15:00 – 17:30 Uhr / 04.01. – 25.01.2017 € 42,00

Noch mehr Stiche... - Aufbaukurs

Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen oder Fortgeschrittene

Schneidern Sie sich Ihr individuelles Modell. Ob Basics als ein Einstieg oder Raffiniertes für Fortgeschrittene. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Ihren Schnitt anzupassen. Nähen Sie mit vielen fachlichen Tipps und Tricks ihr Wunschmodell.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Nähutensilien und evtl. einen Schnitt.

Montagabend

	Leitung	Elisabeth Schwarz
EEppN218	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 01.02. – 22.02.2016 € 61,00
EEppN219	4 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 15.02. – 21.03.2016 € 61,00
EEppN220	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 29.02. – 21.03.2016 € 61,00
EEppN221	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 04.04. – 25.04.2016 € 61,00

EEppN222	Leitung	Susanne Böhm-Juchim	5 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 04.04. – 02.05.2016 € 75,00
EEppN223	Leitung	Elisabeth Schwarz	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 02.05. – 30.05.2016 € 61,00
EEppN224	Leitung	Susanne Böhm-Juchim	5 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 09.05. – 13.06.2016 € 75,00
EEppN225	Leitung	Elisabeth Schwarz	5 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 13.06. – 11.07.2016 € 75,00
EEppN226	Leitung	Susanne Böhm-Juchim	5 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 20.06. – 18.07.2016 € 75,00
EEppN227	Leitung	Elisabeth Schwarz	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 05.09. – 26.09.2016 € 61,00
EEppN228	Leitung	Susanne Böhm-Juchim	5 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 10.10. – 07.11.2016 € 75,00
EEppN229	Leitung	Elisabeth Schwarz	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 31.10. – 21.11.2016 € 61,00
EEppN230	Leitung	Susanne Böhm-Juchim	5 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 14.11. – 12.12.2016 € 75,00
EEppN231	Leitung	Elisabeth Schwarz	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 28.11. – 19.12.2016 € 61,00
EEppN232	Leitung	Susanne Böhm-Juchim	4 x Mo	18:00 – 20:30 Uhr / 09.01. – 06.02.2017 € 61,00
EEppN233	Leitung	Elisabeth Schwarz	4 x Mo	17:30 – 20:00 Uhr / 09.01. – 30.01.2017 € 61,00



Menschen mit eingeschränkter Hörfähigkeit besser verstehen – siehe Seite 82

Mittwochnachmittag

	Leitung	Jutta Linder
<u>EEppN234</u>	5 x Mi	14:00 – 17:00 Uhr / 13.01. – 24.02.2016 € 89,00
<u>EEppN236</u>	5 x Mi	14:00 – 17:00 Uhr / 30.03. – 18.05.2016 € 89,00
<u>EEppN239</u>	7 x Mi	14:00 – 17:00 Uhr / 10.08. – 23.11.2016 € 123,00 Gebühr kann auch monatlich gezahlt werden.

Aus dem Nähkästchen

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie möchten die Nähmaschine verstehen, weitere Nähtechniken erlernen, mit Unterstützung kleine Schnittänderungen vornehmen oder gerne in Gesellschaft nähen. Ich unterstütze Sie mit viel Erfahrung in Bezug auf Fertigung von Kleidungsstücken und Schnittentwicklung sowie -änderung bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Die Anmeldung zu einem individuellen Zeitraum ist möglich und die Gebühr kann auch monatlich bezahlt werden

Bitte mitbringen: Nähutensilien, evtl. Schnitt und Stoff.

Dienstagvormittag

	Leitung	Jutta Esser
<u>EEppN241</u>	13 x Di	10:00 – 12:30 Uhr / 02.02. – 10.05.2016 € 185,00
<u>EEppN242</u>	9 x Di	10:00 – 12:30 Uhr / 24.05. – 19.07.2016 € 130,00
<u>EEppN243</u>	9 x Di	10:00 – 12:30 Uhr / 06.09. – 15.11.2016 € 130,00
<u>EEppN244</u>	9 x Di	10:00 – 12:30 Uhr / 22.11. – 31.01.2017 € 130,00

Donnerstagvormittag

	Leitung	Jutta Esser
<u>EEppN245</u>	12 x Do	10:00 – 12:30 Uhr / 04.02. – 12.05.2016 € 172,00
<u>EEppN246</u>	8 x Do	10:00 – 12:30 Uhr / 26.05. – 14.07.2016 € 117,00
<u>EEppN247</u>	11 x Do	10:00 – 12:30 Uhr / 01.09. – 17.11.2016 € 158,00
<u>EEppN248</u>	8 x Do	10:00 – 12:30 Uhr / 24.11. – 26.01.2017 € 117,00



Individuelle Nähberatung in einer kleinen Gruppe –
siehe Seite 91

Nähen für Berufstätige am späten Mittwohabend

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie sind berufstätig und haben wenig Zeit. Doch Sie möchten nähen lernen oder Ihre Kenntnisse verfeinern – geht das? Ja, bei uns, in unserem Nähkursus am späten Abend. Schneider Sie sich Ihre Mode auf die Figur. Ob Basics als ein Einstieg oder Raffiniertes für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Nähutensilien und evtl. einen Schnitt.

	Leitung	Anke Jensen
<u>EEppN249</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 17.02. – 30.03.2016 € 75,00
<u>EEppN250</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 06.04. – 04.05.2016 € 75,00
<u>EEppN251</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 11.05. – 15.06.2016 € 75,00
<u>EEppN252</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 22.06. – 20.07.2016 € 75,00
<u>EEppN253</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 07.09. – 05.10.2016 € 75,00
<u>EEppN254</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 12.10. – 23.11.2016 € 75,00
<u>EEppN255</u>	5 x Mi	18:30 – 21:00 Uhr / 30.11. – 18.01.2017 € 75,00

Offene Nähwerkstatt am Donnerstagnachmittag

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Einmal im Monat bieten wir eine offene Werkstatt für erfahrene und unerfahrene Näherinnen in kleiner Gruppe von 5 TeilnehmerInnen. Sie erhalten näh- und schnitttechnische Unterstützung bei allen anstehenden Fragen und bei der Umsetzung ihres Nähprojekts. **Bitte mitbringen:** Nähutensilien.

	Leitung	Simone Plate
<u>EEppN256</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 04.02.2016 € 14,50
<u>EEppN257</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 03.03.2016 € 14,50
<u>EEppN258</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 07.04.2016 € 14,50
<u>EEppN259</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 12.05.2016 € 14,50
<u>EEppN260</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 09.06.2016 € 14,50
<u>EEppN261</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 07.07.2016 € 14,50
<u>EEppN262</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 01.09.2016 € 14,50
<u>EEppN263</u>	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 06.10.2016 € 14,50

EEppN264	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 03.11.2016 € 14,50
EEppN265	1 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 01.12.2016 € 14,50

Nähen am Donnerstagabend

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die keine oder Grundlagen im Nähen besitzen. Je nach Kenntnisstand erlernen sie Nähetechniken und fertigen Modelle oder Utensilos eigener Wahl. AnfängerInnen sind herzlich willkommen. Wir besprechen Größen, Stoffverbrauch, sowie weitere Arbeitsmaterialien. Haben Sie bereits konkrete Wünsche, so bringen Sie Ihren Stoff, ggf. Schnittvorlagen gerne zum ersten Kursabend mit.

Bitte mitbringen: Nähutensilien.

	Leitung	Simone Plate
EEppN266	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 04.02. – 03.03.2016 € 89,00
EEppN267	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 17.03. – 28.04.2016 € 89,00
EEppN268	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 12.05. – 16.06.2016 € 89,00
EEppN269	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 23.06. – 21.07.2016 € 89,00
EEppN270	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 01.09. – 29.09.2016 € 89,00
EEppN271	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 06.10. – 10.11.2016 € 89,00
EEppN272	5 x Do	17:30 – 20:30 Uhr / 17.11. – 15.12.2016 € 89,00

Nähen für Fortgeschrittene am Dienstagabend

Der Aufbaukurs ist ideal für alle, die ein eigenes Projekt ihrer Wahl realisieren wollen. In kleiner Gruppe vertiefen Sie den Umgang mit Schnittmustern und Stoffen, sowie verschiedene Nähetechniken, um eigenständig arbeiten zu können.

Bitte mitbringen: Nähutensilien, evtl. Schnitt und Stoff.

	Leitung	Simone Plate
EEppN273	6 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 05.01. – 16.02.2016 € 89,00
EEppN274	6 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 23.02. – 29.03.2016 € 89,00
EEppN275	6 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 05.04. – 10.05.2016 € 89,00
EEppN276	5 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 24.05. – 21.06.2016 € 75,00
EEppN277	5 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 28.06. – 26.07.2016 € 75,00

EEppN278	6 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 30.08. – 04.10.2016 € 89,00
EEppN279	6 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 11.10. – 15.11.2016 € 75,00
EEppN280	6 x Di	17:00 – 19:30 Uhr / 22.11. – 17.01.2017 € 89,00

Jerseykurs am Donnerstagnachmittag

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bekommen Sie alles Wissenswerte mit auf den Weg, um Jersey richtig verarbeiten zu können. Je nach Kenntnisstand fertigen Sie ein kleines Projekts Ihrer Wahl z.B. Shirt, Schal, Mütze. Gerne mit Besprechung vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Nähutensilien.

	Leitung	Simone Plate
EEppN281	3 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 19.05. – 02.06.2016 € 47,00
EEppN282	3 x Do	14:30 – 17:00 Uhr / 10.11. – 24.11.2016 € 47,00

Nähen am Wochenende

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Nähen „am Stück“ und Austausch mit anderen KursteilnehmerInnen.

Bitte mitbringen: Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Kurvenlineal, Schneiderwinkel (wenn vorhanden), Bleistift, Radiergummi und für Sonnabend einen kleinen Imbiss.

Rund um Jersey

Erlernen und vertiefen sie den Umgang mit Jersey, grundsätzliche Verarbeitungstechniken oder Sie nähen ein Kleidungsstück.

	Leitung	Susanne Böhm-Juchim
EEppN293	Fr	17:00 – 19:30 Uhr / 12.02.2016
	Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 13.02.2016 € 47,00

Nähen „am Stück“

	Leitung	Susanne Böhm-Juchim
EEppN294	Fr	17:00 – 19:30 Uhr / 15.04.2016
	Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 16.04.2016 € 47,00
EEppN295	Fr	17:00 – 19:30 Uhr / 15.07.2016
	Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 16.07.2016 € 47,00
EEppN296	Fr	17:00 – 19:30 Uhr / 07.10.2016
	Sa	11:00 – 16:00 Uhr / 08.10.2016 € 47,00

Nähwochenende

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Ein Wochenende für all diejenigen, die bereits Kenntnisse im Nähen und im Umgang mit Schnittmustern erworben haben. Inhalt des Kurses ist die Realisierung eines gewünschten Modells nach eigenen Vorstellungen.

Bitte mitbringen: Schnittmuster des gewünschten Modells, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift, Tesafilm, Nähutensilien und einen kleinen Imbiss für mittags.

	Leitung	Simone Plate
EEppN297	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 04.03.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 05.03.2016
		€ 50,00
EEppN298	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 10.06.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 11.06.2016
		€ 50,00
EEppN299	Fr	17:00 – 20:00 Uhr / 28.10.2016
	Sa	10:30 – 15:30 Uhr / 29.10.2016
		€ 50,00

MUSIK, TANZ UND THEATER

Wellness für Körper, Stimme und Sinne

Eine kleine Entdeckungsreise zu sich selbst und zu der eigenen Stimme.

Es wird bewegt, entspannt, geatmet, gesungen und wahrgenommen.

Auch als Einführung zu den fortlaufenden Kursen „Ich singe – also bin ich!“

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

	Leitung	Marret Winger
EEppN301	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 23.01.2016
		€ 10,00
EEppN302	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 05.03.2016
		€ 10,00
EEppN303	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 27.08.2016
		€ 10,00
EEppN304	1 x Sa	10:00 – 12:00 Uhr / 08.10.2016
		€ 10,00



Eppendorfer Filmsalon – siehe Seite 7
Vorleseabend der Textwerkstatt – siehe Seite 7

Ich singe – also bin ich!

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Alltag keine Luft mehr zu bekommen? Fehlt Ihnen ein Ausgleich, etwas nur für Sie selbst? Möchten Sie gern die natürliche Freiheit des eigenen Seins im Körper und in der Stimme erleben, aber wissen nicht wie? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Durch leichte Stimm-, Atem- und Bewegungsübungen fühlen Sie sich nach und nach nicht nur im Umgang mit der eigenen Stimme, sondern auch im ganzen Körper selbst-bewusster und freier. Beim Singen einfacher Lieder entsteht zudem viel Freude und Spaß!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

	Leitung	Marret Winger
EEppN305	5 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 09.02. – 08.03.2016
		€ 38,00
EEppN306	4 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 12.04. – 10.05.2016
		€ 31,00
EEppN307	5 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 31.05. – 05.07.2016
		€ 38,00
EEppN308	3 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 13.09. – 04.10.2016
		€ 23,00

Crash-Kurs Weihnachtslieder

„Alle Jahre wieder“ stellt man fest, dass das ein oder andere Weihnachtslied beziehungsweise die ein oder andere Strophe darin nicht mehr erinnerbar ist. Statt sich darüber den Kopf zu zerbrechen oder gar auf das Singen ganz zu verzichten, kann jeder sangesfreudige Mensch in einer entspannten Atmosphäre und unter professioneller Anleitung seine Liedkenntnisse wieder auffrischen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

	Leitung	Marret Winger
EEppN309	2 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 08.11., 22.11.2016
		€ 16,00

KUNST IN WORT UND BILD

Märchen und Lieder aus Italien zum Zuhören und Mitsingen

Wie knetet man sich einen Mann? Was geschieht einem Mädchen mit goldenen Zöpfen? Was passiert drei alten Weibern in Venedig? Mamma mia, o sole mio!!

	Leitung	Hanna Margarete Schilling, Gaby Zeitler
EEppN401	1 x Do	19:30 – 21:00 Uhr / 21.04.2016
		€ 9,00

Märchen aus Nordeuropa

Machen Sie es sich mit uns bei Tee und Kerzenschein gemütlich. Hören Sie Geschichten vom Eismeer, von Trollen, von Mann und Frau Gudbrand vom Berge. Manchmal gruselig, hintergründig, humorvoll, immer unterhaltsam!

	Leitung	Hanna Margarete Schilling, Gaby Zeitler
EEppN402	1 x Do	19:30 – 21:00 Uhr / 06.10.2016 € 9,00

Gold – Symbol für Licht und Sonne

Dieser Kurs zeigt den Umgang mit Blattgold (Schlagmetall) als Gestaltungsmittel in Verbindung mit der Acrylmalerei. „- Motivskizze - Hintergrund gestalten - Gold anlegen -“ Es entstehen feinste aufgelegte Goldlasuren sowie kraftvolle Goldschichten. Gold ist viel mehr als eine Farbe. Historische Geschichten ranken sich ums Gold... „Rotgold, Gelbgold, Weissgold“ - „Goldenes Tor, Goldener Apfel, Goldenes Kalb“... Tauchen wir gemeinsam ein in das Symbol für Licht und Sonne.

Bitte mitbringen: Wasserverdünnbare Farben: Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), Folie zum Unterlegen, Mischpaletten, Borstenpinsel, Spachtel, ein weicher Pinsel, Skizzenpapiere Din A4, 4 Leinwände z.B. 22 x 22 cm (als Serie) oder 2 größere Leinwände 40 x 60 cm, Lappen, Acryl-Spachtelmasse. Materialien wie Blattgold werden beim ersten Termin angeboten und besprochen.

	Leitung	Annette Brasch
EEppN410	10 x Mo	10:00 – 12:00 Uhr / 11.01. – 21.03.2016 € 100,00

Die künstlerische Transfertechnik und Malerei

In diesem Kurs verbinden wir Fotos künstlerisch mit der Malerei. Hier werden unterschiedliche Wege der Transfertechnik anhand bekannter Märchen und Mythen erlernt. Eigene Ideen sind sehr willkommen und werden künstlerisch unterstützt. Es fallen geringfügige Materialkosten für Transfermittel und Holz an.

Bitte mitbringen: Familienfotos, Buchausschnitte zu Märchen, Acrylfarben, evtl. Patinatusche, Borstenpinsel, Mischpalette, Lappen, kleinen Haushaltschwamm, Schere, Bleistift, 3 kleine Leinwände oder Pappen ca. 30 x 40 cm oder Holzblöckchen. Weitere Materialien werden beim ersten Treffen besprochen.

	Leitung	Annette Brasch
EEppN411	6 x Mo	10:00 – 12:00 Uhr / 04.04. – 09.05.2016 € 60,00



Vernissage Kreativer Kinderkunst trifft Lesung zum „Reiseführer der Tiere“ – siehe Seite 7

Der weiße Fleck – Aquarellmalerei mit Maskiermitteln

– ein Kurs für die Kreativität und Entspannung –

Der Kurs verfolgt die Nass-in-Nass- und Trockentechnik der Aquarellmalerei. Mit dem gezielten Einüben „weißer Flecken“ erreichen wir das Herzstück des Aquarells, nämlich seine Leichtigkeit. Step by Step nähern wir uns geduldig an.

Bitte mitbringen: Bleistift, Skizzenpapier, Aquarellkasten, kl. und großer Pinsel, verschieden geprägte Papiere ab 200 gr stark. (Block), Lappen, Wasserbehälter, Maskiermittel/ Stift, Spachtel, (später auch Leinwand). Weitere Materialien werden beim ersten Treffen besprochen.

	Leitung	Annette Brasch
EEppN412	10 x Mo	10:00 – 12:00 Uhr / 10.10. – 12.12.2016 € 100,00

Schreiben macht Spaß

Textwerkstatt am Wochenende

Schreiben ohne Leistungsdruck. In einzelnen Schreibaufgaben zu Themen aus dem Leben gewinnen Erinnerungen, Phantasien, Ideen, Wünsche und Betrachtungen lebendigen Ausdruck und Aussagekraft. Spielerisches und Heiteres kommt nicht zu kurz. Das gegenseitige Vortragen der Texte bereichert, bestätigt und regt an zu weiterer Kreativität.

	Leitung	Eva Maria Sturz
EEppN427	Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 13.02.2016
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 14.02.2016 € 53,00
EEppN428	Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 23.04.2016
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 24.04.2016 € 53,00
EEppN429	Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 10.09.2016
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 11.09.2016 € 53,00
EEppN430	Sa	16:00 – 19:00 Uhr / 19.11.2016
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 20.11.2016 € 53,00

Mein Flyer und ich – Texte fürs Selbstmarketing

Texte für die eigene Website oder den Flyer: Wer bin ich und wie stelle ich mich dar? Wer ist meine Zielgruppe? Inhalt, Stil und Form für die eigene wirkungsvolle Präsenz nach Außen finden. Ein Schreibseminar im Rahmen des Selbstmarketings.

Bitte mitbringen: Papier, Stifte, evtl. Laptop, Getränk sowie einen kleinen Imbiss für die gemeinsame Pause.

	Leitung	Stefanie Breme
EEppN433	1 x Sa	10:30 – 14:30 Uhr / 13.02.2016 € 21,00
EEppN434	1 x So	10:30 – 14:30 Uhr / 06.11.2016 € 21,00



Informiert leben

Das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann, ist das Erstaunen.

GOETHE

SPRACHEN

Englisch I

You can already talk fairly well about the past, present and future, but you still need to improve your grammar and vocabulary skills? Here is the place to come! We do some grammar, talk a lot, read little texts and...have fun! Here is the place to come to!

	Leitung	Christine Verg
<u>EEppP113</u>	21 x Mo	10:00 – 11:30 Uhr / 01.02. – 18.07.2016 € 158,00 Es sind nur wenige Plätze frei!
<u>EEppP114</u>	16 x Mo	10:00 – 11:30 Uhr / 05.09. – 23.01.2017 € 120,00 Es sind nur wenige Plätze frei!

Englisch II + III

In both these courses we choose topics of everyday life and general interest to talk about. We read articles from magazines, short stories, occasionally go and see films in the original version or see English theatre plays. In brief: We talk about everything under the sun!

Englisch II

	Leitung	Christine Verg
<u>EEppP115</u>	22 x Mi	16:30 – 18:00 Uhr / 03.02. – 20.07.2016 € 165,00
<u>EEppP116</u>	16 x Mi	16:30 – 18:00 Uhr / 07.09. – 25.01.2017 € 120,00

Englisch III

	Leitung	Christine Verg
<u>EEppP118</u>	22 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 03.02. – 20.07.2016 € 165,00
<u>EEppP120</u>	16 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 07.09. – 25.01.2017 € 120,00

Español Intermedio – Spanisch für Fortgeschrittene

Erweitern und festigen Sie die Sprachkenntnisse in lockerer Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe.

	Leitung	Néstor Morales Flores
<u>EEppP138</u>	10 x Do	09:45 – 11:15 Uhr / 25.02. – 28.04.2016 € 75,00 zuzüglich Lehrbuch
<u>EEppP140</u>	8 x Do	09:45 – 11:15 Uhr / 12.05. – 07.07.2016 € 60,00 zuzüglich Lehrbuch
<u>EEppP142</u>	7 x Do	09:45 – 11:15 Uhr / 25.08. – 13.10.2016 € 53,00 zuzüglich Lehrbuch
<u>EEppP144</u>	8 x Do	09:45 – 11:15 Uhr / 03.11. – 22.12.2016 € 60,00 zuzüglich Lehrbuch

ALLES WAS RECHT IST

Wie man die Pflegezeit finanziell meistert

Im Alter gut betreut zu sein, ist für jeden wichtig. Wo kann man welche Unterstützung in Anspruch nehmen? Welche finanziellen Belastungen können auf einen zukommen? Welche Leistungen gibt es von der gesetzlichen Pflegeversicherung?

Die Referentin ist Rechtsanwältin und als freie Mitarbeiterin für Geld und Haushalt, den Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe, tätig. Zielgruppe: Senioren und Angehörige, die sich einen Überblick über Pflege- und Betreuungskosten verschaffen möchten.

	Leitung	Barbara Wehrstedt
<u>EEppP212</u>	1 x Do	19:00 – 20:30 Uhr / 21.04.2016 kostenlos

ALLTAG UND BERUF

Menschen mit eingeschränkter Hörfähigkeit besser verstehen

Menschen mit Hörbehinderungen und gehörlose Menschen sind nicht selten verunsichert, fühlen sich missverstanden und schlecht informiert. Das möchten Sie als Hörende vermeiden und eine Brücke für eine gute Kommunikation zwischen sich und dem Menschen mit Hörbehinderung bauen. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit auszuprobieren, wie Sie die Verständigung verbessern und Missverständnisse vermeiden können.

Welche Arten der Hörbehinderung gibt es? Welche Unterstützung ist für wen erforderlich? Worauf muss ich bei der Kommunikation achten? Welche Mimik und Gestik ist hilfreich? Das Seminar lebt von der Freude am spielerischen Ausprobieren, den gemeinsamen Aha-Erlebnissen und Ihren mitgebrachten Alltagsbeispielen. Sie nehmen einen Schatz an Erfahrungen und Ideen mit, den Sie praktisch anwenden können.

	Leitung	Ilse Furian
EEppP300	1 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 19.04.2016 € 18,00

Persönliche Zukunftsplanung für die Gestaltung von Übergängen

Mit dem Instrument der Persönlichen Zukunftsplanung können Übergänge im Leben erfolgreicher und harmonischer gestaltet werden: Vom Kindergarten in die Schule, von der Schule in die Ausbildung oder vom Arbeitsleben in den Ruhestand. Es kann um Berufswahl, Wohnform oder Freizeitgestaltung gehen.

Sie lernen ein Konzept kennen, das eine Vielzahl von Methoden beinhaltet, die ganz persönlich zugeschnitten sind. Die grundlegenden Aspekte des Planungsprozesses werden erläutert und durch eigene Übungen erfahren. Vor allem die Bedeutung eines guten Unterstützerkreises als wesentliches Element im Planungsverlauf erschließt sich bei diesen Erfahrungen. Das zugrundeliegende personenzentrierte Denken ist auch für Menschen mit Behinderung oder Lernschwierigkeiten hilfreich.

	Leitung	Ilse Furian
EEppP301	1 x Di	18:00 – 21:00 Uhr / 15.11.2016 € 18,00

Befreit leben – Ballast abwerfen / Vortrag und Austausch

Sie möchten endlich Ordnung und Klarheit schaffen? Doch ein Berg überflüssiger Dinge, belastende Beziehungen und Verpflichtungen hindern Sie daran? Warum es so schwer ist „aufzuräumen“ und wie es doch gelingt, das beleuchtet dieser Vortrag mit anschließendem Austausch.

	Leitung	Christina Lütgen
EEppP306	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 03.03.2016 € 14,00
EEppP307	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 15.09.2016 € 14,00

Befreit leben – Ballast abwerfen / Seminar

Sie möchten endlich Ordnung und Klarheit schaffen? Gemeinsam beleuchten wir, warum „Aufräumen“ so schwer fällt und wie es doch gelingt. Sie entwickeln Ihre Vision für eine aufgeräumte Zukunft und planen konkrete Maßnahmen, die zu Ihnen passen und die Sie in Ihrem Tempo umsetzen können.

	Leitung	Christina Lütgen
EEppP308	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 23.04.2016 € 42,00
EEppP309	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 24.09.2016 € 42,00



Das Leben darf leichter werden – siehe Seite 94

Zuversichtlich trotz Krankheit / Vortrag und Austausch

Persönliche Kraftquellen entdecken und nutzen

Chronische und akute Krankheiten belasten Körper und Psyche. Körperlich können wir manchmal nur bedingt Einfluss nehmen. Aktiv gestalten können wir dagegen jederzeit unsere Haltung der Krankheit gegenüber. Was es bedeutet, das eigene Bewusstsein zu wandeln, sich selbst und die Krankheit anzunehmen und die Botschaft der Krankheit zu verstehen, darüber sprechen wir.

	Leitung	Christina Lütgen
EEppP310	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 31.03.2016 € 14,00
EEppP311	1 x Do	19:30 – 21:30 Uhr / 13.10.2016 € 14,00

Zuversichtlich trotz Krankheit / Seminar

Persönliche Kraftquellen entdecken und nutzen

Chronische und akute Krankheiten belasten Körper und Psyche. Körperlich können wir manchmal nur bedingt Einfluss nehmen. Aktiv gestalten können wir dagegen jederzeit unsere Haltung der Krankheit gegenüber. Das ist mehr, als es zunächst scheint. Bewusstsein ist ein machtvolles Instrument zur Gestaltung unserer Wirklichkeit.

Ich helfe Ihnen, der Krankheit und sich selbst annehmend zu begegnen, damit Sie unbelastet tun können was notwendig ist, Krisen gelassener meistern, dem Leben gegenüber offen bleiben und die Botschaft Ihrer Krankheit verstehen.

	Leitung	Christina Lütgen
EEppP312	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 16.04.2016 € 42,00
EEppP313	1 x Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 12.11.2016 € 42,00

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

Bewusst leben – gesünder und erfolgreicher

Einführung in die Methoden und Übungen zur Belastungsbewältigung. Für Körper und Seele. Zur Bewältigung privater und beruflicher Probleme, Vorbeugen von Krankheiten. Erhaltung der Leistungsfähigkeit und für das gesunde Altern.

	Leitung	Dr. Robert Martens
EEppP335	8 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 14.01. – 03.03.2016 € 80,00
EEppP336	8 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 24.03. – 26.05.2016 € 80,00
EEppP337	8 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 09.06. – 08.09.2016 € 80,00
EEppP338	8 x Fr	19:00 – 21:00 Uhr / 23.09. – 18.11.2016 € 80,00
EEppP339	6 x Do	19:00 – 21:00 Uhr / 01.12. – 26.01.2017 € 60,00

FORTBILDUNG

LEEA

Lebendige Evangelische Eltern-Kind-Arbeit

Mit einer umfangreichen Fortbildung bietet die Evangelische Familienbildung ihren Lehrkräften aus dem Eltern-Kind-Bereich alle zwei Jahre eine weiterführende Qualifizierung oder auch einen qualifizierten Einstieg mit Theorie und Praxis an.

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab.
Wir informieren Sie gerne.

Fortbildungslehrgang zur DELFI®-Leiterin

Die Evangelische Familienbildung bietet eine Fortbildung zur DELFI®-Kursleitung für Frauen/Männer mit abgeschlossener pädagogischer, psychologischer oder pflegerischer Ausbildung an. Die einjährige, berufsbegleitende Fortbildung vermittelt theoretisches Grundlagenwissen sowie praktisches Handwerkszeug und wird durch Selbsterfahrungselemente ergänzt. Informationen zur DELFI® – Fortbildung in Hamburg erhalten Sie in der Evangelischen Familienbildung Pinneberg über maren.kohn@fbs-pinneberg.de und in der Evangelischen Familienbildung Niendorf über iris.boehm@fbs-niendorf.de

Informationen zu DELFI® finden Sie unter:
www.delfi-online.de



RELIGION UND GLAUBE

Weltgebetstage 2016 und 2017

Leitung: Pastorin Uta Gerstner, Ruth Ellinghaus, Christa Lösch und das WGT-Team.

Weitere Informationen bei der Arbeitsstelle Frauen:
Kirchenkreis Hamburg-Ost, Pastorin Uta Gerstner,
Telefon: 519000 873, E-Mail: u.gerstner@kirche-hamburg-ost.de

Weltgebetstag-Werkstätten – Philippinen

„Am I being unfair to you?“

Land & Leute-Abend

Informationen zum Inselstaat und zur Situation der Frauen dort

	Leitung	Uta Gerstner, Christa Lösch
EEppP616	1 x Do	19:00 – 21:30 Uhr / 17.11.2016 € 5,00 inkl. Imbiss

**Gottesdienst-Werkstatt /
Wir lernen die Anliegen und Elemente des
Gottesdienstes kennen.**

Leitung Uta Gerstner, Christa Lösch

EEppP617 1 x Sa 10:00 – 17:00 Uhr / 14.01.2017
€ 5,00 inkl. Imbiss

**Kochen zum Weltgebetstag -
Rezepte von den Philippinen**

Leitung Christa Lösch

EEppP626 1 x Mo 18:00 – 21:30 Uhr / 06.02.2017
€ 22,00 inkl. Lebensmittelumlage

EEppP627 1 x Di 18:00 – 21:30 Uhr / 07.02.2017
€ 22,00 inkl. Lebensmittelumlage

**Bibelwerkstatt zum Thema -
Mit Elementen des Bibliodrama**

Leitung Ruth Ellinghaus

EEppP628 1 x Mo 17:00 – 20:00 Uhr / 30.01.2017
€ 8,00



Literatur trifft Kochen – siehe Seite 64

Kochen wie zu Luthers Zeiten – siehe Seite 65

Wenn Dein Kind Dich fragt – siehe Seite 41

Lesben und Kirche

Ökumenische Arbeitsgemeinschaft

Seit über 20 Jahren trifft sich die Hamburger Regionalgruppe der bundesweiten ökumenischen Arbeitsgemeinschaft Lesben und Kirche (LuK) zu vielfältigen Themen: zu Erfahrungen als Lesben in der Kirche, zu eigener Spiritualität und Glauben. Dazu machen wir Öffentlichkeitsarbeit in den Kirchen. Neue Frauen sind herzlich willkommen!

Kontakt: Jessica Diedrich Telefon 040 - 2992388

Mail: hamburg@lesben-und-kirche.de

www.lesben-und-kirche.de

Leitung Jessica Diedrich

EEppP640 21 x Mo 19:30 – 21:30 Uhr / 08.02. – 23.01.2017



Kulturell leben

**Das Wesentliche einer Kerze ist nicht das Wachs,
das seine Spuren hinterlässt, sondern das Licht.**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

MUSIK UND THEATER

OPER erleben... Le Nozze di Figaro

„Die Hochzeit des Figaro“ von Wolfgang Amadeus Mozart

Nach 25 Jahren eine neue Inszenierung an der Staatsoper Hamburg. Die Musik ist ewig, zeitlos. – Dennoch ein neuer Blick auf das altvertraute Werk, geschrieben in einer Zeit gesellschaftlichen Umbruchs. Wie erleben wir es heute?

Eine Einführung mit vielen Musikbeispielen...

Leitung Ruth Ellinghaus

EEppR100 1 x Mi 18:00 – 22:00 Uhr / 16.03.2016
€ 16,00

LITERATUR

Literatur im Gespräch

Lesen Sie gern und möchten Sie über Bücher sprechen? Im Frühjahr beginnen wir mit Haruki Murakami und seinem Spiegel-Bestseller „Die Pilgerjahre des farblosen Herrn Tazaki“, einem Epos um Freundschaft, Einsamkeit und Schuld.

Für den ersten Termin im Herbst ist „Washington Square“ von Henry James geplant, ein Klassiker, der jetzt in einer Neuübersetzung vorliegt. Die schüchterne Catherine Sloper ist eine der besten Partien New Yorks, und als der attraktive Abenteurer Morris Townsend ihr den Hof macht, vermutet der Vater einen Mitgiftjäger und will die Hochzeit um jeden Preis verhindern...

Die Auswahl der übrigen Werke erfolgt wie immer nach Absprache. Eine Leseliste ist ab Mitte Januar bzw. Ende Juni erhältlich.

	Leitung	Anke Angela Grube
<u>EEppR205</u>	6 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 10.02. – 29.06.2016 € 36,00
<u>EEppR206</u>	6 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 07.09. – 21.12.2016 € 36,00

IN HAMBURG UNTERWEGS

Weitblick über Hamburgs Dächer

Die Touren 2016

Haben Sie Zeit und Lust, Hamburg und Hamburgs Kirchen auf besondere Weise kennen zu lernen? Begeben Sie sich auf Führungen rund um die genannten Kirchen und kirchlichen Einrichtungen mit reizvollen Ein- und Ausblicken.

Neu: *Weitblick für zwei Generationen* Touren für Kinder ab 6 Jahren mit Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkel. Erwachsene, die die Tour mit Kinderaugen sehen möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Standardführungen: Freitag und Samstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Weitblick für zwei Generationen: Samstag und Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Rathauspassage: Freitag von 13.30 bis 16.45 Uhr

**Ausführliche Informationen entnehmen Sie den aktuellen Faltschichten 2016.
Telefonisch und im Internet: 040-46079319 /
info@fbs-ependorf.de / www.fbs-ependorf.de**

Die Touren werden geführt von: Katrin Peter-Bösenberg /
Isgard Rhein / Stephan Feige

Ev.-luth. Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

EEppR305 1 x Fr 14:00 – 16:00 Uhr / 01.04.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR306 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 02.04.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

St. Pauli Kirche

EEppR307 1 x Fr 14:00 – 16:00 Uhr / 29.04.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR308 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 30.04.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

Hauptkirche St. Petri – 2 Generationen

EEppR309 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 28.05.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR310 1 x So 14:00 – 16:00 Uhr / 29.05.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

Erlöserkirche Farmsen

EEppR311 1 x Fr 14:00 – 16:00 Uhr / 17.06.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR312 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 18.06.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

St. Thomas / Rothenburgsort

EEppR313 1 x Fr 14:00 – 16:00 Uhr / 08.07.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR314 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 09.07.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

Hauptkirche St. Jacobi

EEppR315 1 x Fr 14:00 – 16:00 Uhr / 09.09.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR316 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 10.09.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

St. Petri Altona

EEppR317 1 x Sa 14:00 – 16:00 Uhr / 08.10.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

EEppR318 1 x So 14:00 – 16:00 Uhr / 09.10.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder

Rathauspassage

EEppR319 1 x Fr 14:00 – 16:00 Uhr / 04.11.2016
€ 7,00 Erw. / € 3,00 Kinder



Müttergenesung



Evangelische Müttergenesung Hamburg - Mitte

Langenhorn, Eppendorf, Hamm-Horn, Bergedorf, Geesthacht

Atem holen, den Alltag hinter sich lassen, etwas für die eigene Gesundheit tun, neue Kraft schöpfen: eine Müttergenesungskur kann ein Neubeginn sein – für Sie und Ihre Familie.

Ihr Weg zur Kur

Sie erhalten alle Informationen zu einer stationären Kur für Frauen und Mutter-Kind-Kuren. Kommen Sie zu einer Kur-Information am Morgen oder am Abend.

Telefonische Kurz-Sprechzeiten

Montag und Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
 Telefon: 040-46 07 93 - 12
 Fax: 040-46 07 93 - 15
 E-Mail: r.ohlsen@kirche-hamburg-ost.de
 Beratung nach Vereinbarung
 Leitung: Regina Ohlsen

Kurtag – Eine Oase in der Wüste des Alltags

Ein Tag für Frauen – eine kleine Kur. Zeit für Erinnerung und Ausblicke, Stunden zum Auftanken.

Bitte mitbringen: Decke, Sportbekleidung.

	Leitung	Regina Ohlsen
<u>EAppU101</u>	1 x Sa	09:00 – 18:00 Uhr / 16.04.2016 € 30,00
<u>EAppU102</u>	1 x Sa	09:00 – 18:00 Uhr / 19.11.2016 € 30,00

Kur- Information bei Kaffee oder Tee – Am Morgen oder am Abend

Bei Kaffee oder Tee erfahren Sie alles über gesetzliche Grundlagen und erhalten Informationen zu den Kurheimen.

Außerdem: Vorstellung der Kur selbst, Vorbereitungstipps und Angebote für die Zeit danach. Telefonische Anmeldung erbeten. Eine Kinderbetreuung wird morgens angeboten.

Termine im Winter und Frühjahr

	Leitung	Regina Ohlsen
<u>EAppU105</u>	Di	10:00 – 11:30 Uhr 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 01.03., 22.03.2016
<u>EAppU106</u>	Di	17:00 Uhr 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 01.03., 22.03.2016

Termine im Frühjahr und Sommer

	Leitung	Regina Ohlsen
<u>EAppU107</u>	Di	10:00 – 11:30 Uhr 05.04., 26.04., 31.05., 21.06.2016
<u>EAppU108</u>	Di	17:00 Uhr 05.04., 26.04., 31.05., 21.06.2016

Termine im Sommer und Herbst

	Leitung	Regina Ohlsen
<u>EAppU109</u>	Di	10:00 – 11:30 Uhr 06.09., 27.09., 11.10., 01.11., 15.11., 29.11.
<u>EAppU110</u>	Di	17:00 Uhr 06.09., 27.09., 11.10., 01.11., 15.11., 29.11.



Beratung und Unterstützung

**Ein Wort geredet zur rechten Zeit,
ist wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen.**

SPRÜCHE SALOMOS 25.11

EINZEL- UND PAARBERATUNG

Lebens- und Einzelberatung

Wir bieten Ihnen durch beraterische Begleitung Hilfestellung an, Ihre Probleme aus anderen Blickwinkeln zu betrachten, hierdurch neu zu sortieren und anders einzuordnen.

Beratung Britta Spanke
Dipl. Sozialpädagogin, Tiefenpsychologische Beraterin i. W.
€ 40,00 für 60 Minuten
Individuelle Terminabsprache treffen Sie mit Britta Spanke

Paarberatung- und Familienberatung

Familienkonflikte und Probleme zwischen Partnern können Anlass sein, eine externe Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Beratung kann helfen, festgefahrene Situationen zu verstehen und zu überarbeiten.

Wir bieten Ihnen eine begleitende Beratung zur Klärung Ihrer Situation und Ihrer Fragen an.

Beratung Britta Spanke
Dipl. Sozialpädagogin, Tiefenpsychologische Paar- und Familienberaterin i. W.
€ 60,00 für 90 Minuten Paar- und Familiengespräch
Individuelle Terminabsprache treffen Sie mit Britta Spanke

Ihre Stärken als Eltern entdecken und entwickeln

Grenzen, Nähe und Respekt - wir sind für Sie da, wenn Sie Ihre Erziehungsfähigkeit stärken wollen, Ihre Werte und Erziehungsvorstellungen klären und die Stärken Ihrer Kinder fördern wollen. Mit klaren Kommunikationsregeln in der Familie leiten und begleiten Sie Ihre Kinder und unterstützen Ihre Entwicklung.

Beratung Britta Spanke
Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP®-Kursleiterin, SAFE®-Mentorin, Mediatorin Starke Eltern - Starke Kinder®
€ 30,00 für 60 Minuten
Individuelle Terminabsprache

Schlafen und Wachen - Warum ist mein Kind nicht so müde wie ich?

Die Beratung bietet Offenheit und individuelle Lösungen für Eltern, deren Baby mehrmals in der Nacht aufwacht und schreit. Gemeinsam erarbeiten wir eine auf Ihre Lebenssituation abgestimmte Vorgehensweise. Ziel ist es, einen Weg zu finden, wie Sie Ihr Kind auf sanfte Weise unterstützen können und als Eltern wieder zu Ruhe und Entspannung finden.

Beratung Britta Spanke
Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP®-Kursleiterin, SAFE®-Mentorin
€ 40,00 für 60 Minuten
Individuelle Terminabsprache

Gesund trotz Stressbelastung

Manchmal werden wir vom Leben hin- und hergeworfen, scheinen wie im Hamsterrad in der Stressfalle gefangen. Dann ist der erste Schritt immer das Anhalten, um endlich wieder zur Ruhe und zu sich zu kommen. Wie das gelingen kann? Durch das Trainieren von alltagstauglichen und individuell entwickelten kleinen Schritten. Und mithilfe eines wohlwollenden, liebevollen Blicks voller Humor und Mitgefühl.

Beratung Stefanie Brems
zertifizierte Achtsamkeitstrainerin und Coach für The Work
Ganzheitliche Beratung
€ 40,00 für 60 Minuten
Individuelle Terminabsprache
Anmeldung über Information und Verwaltung / Evangelische Familienbildung Eppendorf

Das Leben darf leichter werden

Mit der Coachingmethode „The Work“ entkommen wir stressigen Situationen. Indem wir mit den stressauslösenden Gedanken spielen, beobachten wir, wie sich in einer auswegslosen Situation ganz sanft die Fenster öffnen ... Das schenkt Energiezuwachs, Klarheit und Vertrauen, dass wir selbst unser Leben zu einem wirklich lebenswerten machen können.

Beratung	Stefanie Breme zertifizierte Achtsamkeitstrainerin und Coach für The Work
<hr/>	
Ganzheitliche Beratung € 70,00 für 120 Minuten Individuelle Terminabsprache Anmeldung über Information und Verwaltung / Evangelische Familienbildung Eppendorf	
<hr/>	

Einzel-, Paar und Familienberatung

Krisen stehen oft in Zusammenhang mit Problemen in Partnerschaft und Familie. Vieles lässt sich alleine nicht lösen. Beratung kann helfen, die eigene System bzw. das der Familie zu verstehen. So können Einstellungen überprüft und neue Wege beschritten werden.

Beratung	Regina Ohlsen Systemische Paar- und Familienberaterin
<hr/>	
Individuelle Kostenabsprachen mit Frau Ohlsen als freiberufliche Beraterin Anmeldung über Information und Verwaltung / Evangelische Familienbildung Eppendorf	
<hr/>	

Mediation bei Familien- und Paarkonflikten

Sie haben einen Konflikt oder einen nicht auflösbaren Streit im Familiensystem, in Ihrer Zweierbeziehung, mit Kollegen, Freunden und Ihnen fehlt der externe Blick im Sinne einer neutralen Instanz? Dann könnte Mediation genau das Richtige sein.

Beratung	Regina Ohlsen Systemische Paar- und Familienberaterin, Mediatorin
<hr/>	
Individuelle Kostenabsprachen mit Frau Ohlsen als freiberufliche Beraterin Anmeldung über Information und Verwaltung / Evangelische Familienbildung Eppendorf	
<hr/>	

Beratung - Kindliche Bewegungsentwicklung

Haben Sie Fragen zur Bewegungsentwicklung Ihres Kindes? Wann und wie lernt mein Kind Krabbeln, Sitzen, Stehen, Laufen? Lässt es sich zu viel Zeit? Mein Kind hat eine „Lieblingsseite“, was tun? Welche Babygeräte sind sinnvoll (Wippen, Lauflernwagen etc.)? Was müssen Eltern beim Schuhkauf beachten? Wir finden gemeinsam hilfreiche Antworten.

Beratung	Hanna Margarete Schilling Physiotherapeutin, Feldenkraispädagogin
<hr/>	
€ 30,00 für 60 Minuten Individuelle Terminabsprache	
<hr/>	

Zuversichtlich trotz Krankheit

Offene Beratung

Chronische und akute Krankheiten belasten Körper und Psyche, blockieren, lähmen. Im Gespräch helfe ich Ihnen, Ihre Situation neu zu begreifen, sich selbst und der Krankheit annehmend zu begegnen, persönliche Kraftquellen zu entfalten. Damit Sie kraftvoll tun können, was notwendig ist, dem Leben gegenüber offen bleiben und Krisen gelassen meistern.

Beratung	Christina Lütgen Ganzheitliches Coaching
<hr/>	
€ 40,00 für 60 Minuten Individuelle Terminabsprache Anmeldung über Information und Verwaltung / Evangelische Familienbildung Eppendorf	
<hr/>	



Mit eigener Gruppe kommen

Sie möchten den Geburtstag Ihres Kindes bei uns feiern?
Sie möchten sich Ihre Gruppe selber aus Ihrem Freundes- oder Kollegenkreis zusammenstellen und gemeinsam etwas unternehmen?

Lassen Sie sich anregen von unseren Angeboten. Gerne setzen wir auch Ihre Ideen und Wünsche um, sprechen Sie uns an. Mit Ihrem Wunschtermin und einer individuellen Absprache wird es Ihre ganz besondere Veranstaltung! Wir freuen uns auf Sie!

KOCHEN

Für die folgenden Angebote (Erwachsene oder Kinder) stellen Sie sich eine Gruppe zusammen und wir vereinbaren einen individuellen Termin.

Kochparty mit Freunden

Kochen, backen und gemeinsam Essen mit 8 - 10 Kindern/ Jugendlichen

Pro Veranstaltung und Person € 22,00 bis € 25,00
inkl. Lebensmittelumlage

KREATIV LEBEN

Stoff und Faden

Individuelle Nähberatung in einer kleinen Gruppe

Hier können Sie mit Unterstützung Ihr Projekt verwirklichen. Sie werden beraten bei allen Fragen und Problemen.

**Beratung: Elisabeth Schwarz,
Damenschneidermeisterin**

€ 25,00 für 60 Minuten pro Person /

Maximal bis 3 TeilnehmerInnen.

Individuelle Absprache für Termine in der Woche und am Wochenende. Buchbar ab 2 Stunden.

www.fbs-hamburg.de

3000 Angebote online.
Aktueller gehts nicht!

Mitarbeiterinnen

Lehrkräfte

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

- Liesel Amelingmeyer** Leitung
Susanna D'Amato Hauswirtschaft
Maria Latrecchiana Hauswirtschaft
Monika Rehberg Mode, Gestalten, Gesund leben, Informiert leben, Pressearbeit
Britta Spanke Vor- und nach der Geburt, PEKiP®/DELFI®, Psychologische Beratung
Beate Wolf Pädagogik, Eltern-Kind-Gruppen, Musikgarten
Sigrid Ruppert Information und Verwaltung
Grit Ehlers Information und Verwaltung
Barbara Schütz Information und Verwaltung
Maria Bento Raumpflege
Maria Teixeira Pereira Raumpflege

Müttergenesung – Frauensozialarbeit

- Regina Ohlsen** Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin

wellcome Eppendorf

- Jana Zeitler** Kindheitspädagogin

Lehrkräfte

- A** _____ **Axtmann, Ursula** Heilpraktikerin und Kräuterfrau, Yogalehrerin, Malerin
B _____ **Babbel, Anette** Waldorferzieherin, DELFI®-Kursleiterin
Baethge, Gabriele Kinderkrankenschwester, PEKiP®-Kursleiterin
Baltaci, Tarik Hobbykoch
Böhm-Juchim, Susanne Dipl. Ing. Bekleidungs technik
Bolhöfer-Steffen, Sabine Pädagogin
Böttcher, Bettina Juristin, Musikgarten-Lehrkraft, DELFI®-Kursleiterin
Bolz, Claudia Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP®-Kursleiterin
Brasch, Annette Freischaffende Künstlerin
Breme, Stefanie Freie Journalistin, Texterin, zertif. Achtsamkeitstrainerin

- C** _____ **Cabanis, Jeanne** Coach, Seminarleiterin
Couvé, Jacqueline Physiotherapeutin
Crüsemann, Julia Yogalehrerin
D _____ **Daum, Andrea** Sozialpädagogin, Diakonin
de Buhr, Herma
Diedrich, Jessica Webdesignerin, Heilpraktikerin
Dollerschell, Annette Seniorenarbeit
Drescher, Johanna Leitung Geschäftsstelle des ADFC Hamburg
E _____ **Echterhagen, Inge** Kinderkrankenschwester, Zilgri Praktikerin, Fastenleiterin (dfa)
Eckardt, Christiane Atemtherapeutin
Ellinghaus, Ruth Bibliodramaleiterin, Tanzpädagogin
Elvers, Corina Musikgarten-Lehrkraft, Sängerin
Esser, Jutta Dipl. Ing. Bekleidungs technik, Dozentin
F _____ **Feige, Stephan** Kulturmanager Bereich Architektur
Feyerherdt, Anja
Funck, Dorli Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin
Furian, Ilse Sonderpädagogin, Feldenkraislehrerin, Seminarleitung f. Inklusion
G _____ **Gabriel, Dorit** GfG-Kursleiterin, Musikgarten-Lehrkraft
Gänsicke, Heidi Orthoptistin, Entspannungstrainerin
Gerstner, Uta Pastorin
Gripp, Carmen Chemielaborantin, Science-Lab-Kursleiterin
Grosdanoff, Barbara staatlich geprüfte Ökotrophologin
Grube, Anke Literaturübersetzerin
H _____ **Habermann, Katja** Fachanwältin für Erbrecht, zert. Testamentsvollstreckerin
Hartwig, Theresa Kauffrau, Heilpraktikerausbildung, Examen zur Diätassistenz
Herzog, Sabine lizenzierte Trainerin Breitensport, Krankenschwester
Hoth, Renate Maria Tanzpädagogin, Studienrätin
J _____ **Jacob, Jurairat** Dipl. Ökotrophologin
Jensen, Anke Dipl. Modedesignerin

- K** _____ **Kawate-Kaefel, Naomi** Hebamme
Kicking, Katharina Selbst. Tanzpädagogin; Pilates- und PMR-Trainerin
Kölle, Sigrid Werbekauffrau/Ernährungsberatung nach 5 Elementen
König, Ira Food-Journalistin, Autorin
- L** _____ **Lersch, Julia** Dipl. Religionspädagogin
Linder, Jutta Dipl.-Ing. für Bekleidungstechnik
Linzer, Imme Dipl. Modedesignerin, Visagistin
Lösch, Christa Dipl. Ökotrophologin
Löwe, Vanessa Betriebswirtin, DELFI®-Kursleiterin
Lorenz, Iveta Physiotherapeutin
Lotz, Miriam Musikgartenlehrkraft, freie Theaterpädagogin, Gesangslehrerin, Sängerin
Lüneburg, Hilda-Marie Schneidermeisterin
Lütgen, Christina Kulturwissenschaftlerin, Ganzheitliche Beratung
- M** _____ **Martens, Dr. Robert** Humanökologe
Mensinga, Julia Kundalini Yogalehrerin, Kauffrau
Midwer, Karin Maria Qigonglehrerin, Ernährungsberaterin, Germanistin
Morales Flores, Néstor Spanisch-Lehrer
- O** _____ **Ohlsen, Regina** Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin
- P** _____ **Pallaks, Astrid** Seniorenarbeit
Papst, Irene Dipl. Theologin
Peter-Bösenberg, Katrin Dipl.-Ing. für Architektur und Stadtplanung
Pfau, Heidrun-Astrid Kulturpädagogin, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Plate, Simone Mag. Art. Modellistin, Dozentin in Fertigung, Schnitt, Drapieren
Pöggel, Gesa Studentin der Ökotrophologie
- R** _____ **Ramcke, Inga Marie** Autorin, Dozentin Kinder- und Erwachsenenpäd. und Umweltbildung
Rau, Anna Musik- und Tanzpädagogin, Musicaldarstellerin
Redmer, Hiroe Koordinatorin / jap. Eltern-Kind-Gruppe
Reudenbach, Angela Dipl. Sportlehrerin
- Rhein, Isgard** Rechtsanwältin
Riekes, Anette Dipl. Sozialpädagogin
Rudolph, Julia Heilpraktikerin, Zertifizierte Kursleiterin für Babymassage, Wellness-Practitioner AdK
- S** _____ **Scharp, Inga** Ergotherapeutin, DELFI®-Kursleiterin
Schilling, Dietrich Redakteur
Schilling, Hanna Margarete Physiotherapeutin, Feldenkraispädagogin, Märchenerzählerin
Schwarz, Elisabeth Damenschneidermeisterin
Sekora, Ragna Beraterin, Projekmanagerin Familie und Beruf
Stahl, Martina Heilpraktikerin, Wechseljahrsberaterin
Sturz, Eva Maria Lehrerin
- T** _____ **Thomas, Ulrich** Pastor
- U** _____ **Topciy, Nadia** Yogalehrerin
- U** _____ **Urban-Rach, Andrea** Heilpraktikerin, Ernährungsfachfrau
- V** _____ **Usinger, Silke** Lehrerin, Personalreferentin
- V** _____ **Verg, Christine** Übersetzerin
- W** _____ **Weber, Dagmar** Angestellte (Yogalehrerin)
Wehrstedt, Barbara Rechtsanwältin und Beraterin
Wellmann-Hofmeier, Gertrud Bibliothekarin
Westermann, Helga Diakonin, Gemeinwesen orientierte Arbeit mit Älteren
Wichers, Christina Tanzpädagogin
Wilkens, Mareile Physiotherapeutin, Dipl. Informatikerin
Willgeroth, Claudia Hauswirtschafterin
Wulff-Pfeifer, Birgitt
- Z** _____ **Zarges, Thomas** Fotograf
Zawadzki, Mareike Krankenschwester, Kundalini Yoga-lehrerin
Zeitler, Gaby Theaterpädagogin,- therapeutin, Märchenerzählerin
Zimmerschitt, Sonja Fernsehproduzentin

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **online** unter www.fbs-hamburg.de an. Alternativ können Sie sich auch per Post, per Mail oder persönlich bei uns im Büro anmelden. Geben Sie bitte immer die **Kursnummer** an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie bekommen **eine Anmeldebestätigung bei online- oder E-Mail-Anmeldungen**. Bei der online-Anmeldung bekommen Sie zusätzlich eine Eingangsbestätigung, das ist **keine Teilnahmebestätigung**. Zu- oder Absagen gibt es nur für DELFI® und Flohmärkte. Sollten Sie bis **4 Werktagen** (montags – freitags) vor Kursbeginn keine Absage erhalten, findet der Kurs auf jeden Fall statt. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der gegenüberliegenden Klapp-Seite.

Rücktritt

Abmeldungen sind bis **4 Werktagen** (montags – freitags, Eingangsdatum im Büro) **vor Kursbeginn schriftlich** möglich. Bei späteren Abmeldungen ist die gesamte Kursgebühr fällig. Nichterscheinen zum Kurs gilt nicht als Abmeldung. **Der erste Kurstag gilt nicht als Probestunde**. Sollten Sie Zweifel bezüglich einer Teilnahme haben, nutzen Sie bitte unsere Beratungsmöglichkeiten im Büro oder direkt bei der Kursleitung. Wird eine Veranstaltung unsererseits abgesagt, erstatten wir Ihnen die Gebühr.

Kursbelegung

Anmeldungen sind gleich nach Erscheinen des Kursprogramms oder nach der Veröffentlichung auf unserer Homepage möglich. Sollte ein Kurs voll belegt sein, werden Sie benachrichtigt und erhalten einen Wartelistenplatz.

Kursgebühren

Überweisungsträger erhalten Sie von der Kursleitung. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr spätestens **innerhalb von 7 Tagen** nach der ersten Kursstunde unter Angabe des Namens des/der Teilnehmers/in und der Kurs-Nummer (Bankverbindung siehe unten).

Eine Zuschussung durch Ihre Krankenkasse bzw. der Erhalt von Bonuspunkten ist bei einigen Kursen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Ermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden. Eine Ratenzahlung für Langzeitkurse ist möglich, sprechen Sie uns an. Bitte sprechen Sie uns auch in besonderen Härtefällen an, ob eine Ermäßigung möglich ist.

Spenden

Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen. Bei Spenden bis € 50,00 erkennt das Finanzamt die Kopie Ihres Überweisungsscheins/Kontoauszuges an, bei höheren Beträgen senden wir Ihnen auf Anfrage gern eine Spendenbescheinigung zu.

Bankverbindung

Kirchenkreis Hamburg-Ost / Fabi Eppendorf
EB Kiel, BIC GENODEF1EK1, IBAN DE49 5206 0410 1006 4460 00

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist die Evangelische Familienbildung Eppendorf.

Finanzierung unserer Arbeit

Die Arbeit der Evangelischen Familienbildung Eppendorf wird überwiegend durch Kirchensteuerermittel sowie durch Kursgebühren finanziert. Ein großer Teil der Angebote richtet sich nach dem KJHG (Kinder- und Jugendhilfegesetz) und wird unter anderem von der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.

Kooperationen

Als evangelische Einrichtung kooperieren wir mit den Evangelischen Kindertagesstätten und regionalen Ev.-Luth. Kirchengemeinden. Ebenso sind wir in unserer Arbeit auch mit einer Vielzahl anderer Einrichtungen, Träger und Institutionen verbunden. Näheres entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Die 11 Einrichtungen der Evangelischen Familienbildung in Hamburg und Südholstein finden Sie im Internet unter:

www.fbs-hamburg.de

Sie können auch direkt per Telefon oder Mail Kontakt mit den Einrichtungen aufnehmen:

Evangelische Familienbildung Bergedorf / 040 651 22 21
info@fbs-bergedorf.de

Evangelische Familienbildung Blankenese / 040 97 07 94 610
info@fbs-blankenese.de

Evangelische Familienbildung Eppendorf / 040 46 07 93 19
info@fbs-eppendorf.de

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn / 040 651 22 21
info@fbs-hamm.de

Evangelische Familienbildung Harburg / 040 519 000 961
info@fbs-harburg.de

Evangelische Familienbildung Niendorf-Lokstedt / 040 226 229 770
info@fbs-niendorf.de

Evangelische Familienbildung Norderstedt / 040 525 65 11
info@fbs-norderstedt.de

Elternschule Osdorf / 040 35 77 29 70
info@elternschule-osdorf.de

Evangelische Familienbildung Pinneberg / 04101 8450 150
info@fbs-pinneberg.de

Evangelische Familienbildung Poppenbüttel / 040 602 21 10
info@fbs-poppenbuettel.de

Evangelische Familienbildung Uetersen / 04122 41 462
info@fbs-uetersen.de

Impressum Hrsg: Evangelische Familienbildung Eppendorf

Eine Einrichtung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

Loogeplatz 14/16, 20249 Hamburg

Verantwortlich: Liesel Amelingmeyer

Gestaltung: Burfeind Kommunikation, Hamburg

Fotografie: People Images, Getty Images, Fotolia, Photocase, Privat

Quellennachweise: ¹ Text & Melodie: Andreas Ebert, © SCM Hänssler /

² Max Feigenwinter, Verlag am Eschbach

Druck: Hans Gieselmann Druck und Medienhaus, Bielefeld



ABSENDERIN / ABSENDER

| Vorname, Name

| Straße, Haus-Nr.

| PLZ | Ort

| Telefon privat/Geschäft

| E-Mail

| Vorname, Name des Kindes

| Geburtsdatum des Kindes

| Datum, Unterschrift

| Kurs-Nr.

| Kurstitel

| Gebühr

HIER DIE ANMELDEKARTE ABTRENNEN

Eppendorf

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Ausnahme: Musikgruppen, DELFI® / PEKIP®, Flohmärkte. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmeldebedingungen, die Sie auf Seite 102 finden.



**Evangelische
Familienbildung**
Eppendorf

Evangelische Familienbildung
Eppendorf
Loogeplatz 14/16
20249 Hamburg

Einfach faxen 040 46 07 93 28
oder per Post im Fensterumschlag

Bitte dieses Formular zur
schriftlichen Anmeldung nutzen.
Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Sie erhalten KEINE Bestätigung

Ausnahme: DELFI® / PEKIP®,
Flohmärkte





Evangelische Familienbildung
Eppendorf
Loogeplatz 14/16
20249 Hamburg
Telefon 040 46 07 93 19
Fax 040 46 07 93 28
E-Mail: info@fbs-eppendorf.de

neue Bürozeiten
Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr
Mo, Di, Do: 14:30 – 16:30 Uhr



**Evangelische
Familienbildung**
Eppendorf

www.fbs-eppendorf.de

