

- **Zumba Kids Junior (ab 4 J.)**

Zumba Kids Junior ist eine speziell auf Kinder abgestimmte Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlicher Choreographie und Musik. Die Kinder lieben z.B. Hip Hop, Raggaeton, Cumbia u.v.m..

Zumba Kids Junior steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Teamwork und das Selbstvertrauen der Kinder. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Erzieherin u. Zumbatrainerin Tanja Schlüter  
**Termin:** Kurs 1: Mi, 22.08. - 13.10.2018  
 Kurs 2: Mi, 31.10. - 19.12.2018  
**Zeit:** 15:30 - 16:15 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 25  
**Kosten:** Kurs 1: 20,00 €  
 Kurs 2: 20,00 €  
 Ermäßigung auf Anfrage!

- **Yoga für Kinder von 4 - 6 Jahren**

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Ruhe und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Körperübungen stärken die kindliche Körpermotorik und werden in Geschichten eingebettet. Die Kinder finden zu ihrer inneren und äußeren Ruhe durch Entspannungstechniken, Phantasiegeschichten und Klangschalen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Tanja Rüdiger  
**Termin:** Do, 08.11-29.11.2018  
**Zeit:** 11:00-12:00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 10  
**Kosten:** 17,70 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Yoga für Erwachsene**

Kundalini Yoga nach Yogi Bajan ist eine ganzheitliche Methode der Körper und Energiearbeit. Durch die Übungen wird der Körper gekräftigt und Verspannungen gelöst. Der Atem wird tiefer. Innere Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit werden gesteigert. Es fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und

die innere Stabilität. Herausforderungen in Familien, Beruf und Alltag bewältigen wir mit mehr Gelassenheit und Freude.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Rita Hüster  
**Termin:** immer dienstags, ausgenommen sind die Schließzeiten des Familienzentrums  
**Zeit:** 9:00 - 10:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 10  
**Kosten:** 6 x 60,00 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Kultur und Kreativität**

- **Musikalische Früherziehung ab 3 Jahren**
- **Musikalische Früherziehung ab 4 Jahren für Fortgeschrittene**

Wer hat Lust, das Abenteuer „Musik“ näher zu erforschen? Es bietet ein weites Spektrum mit vielerlei Entdeckung- und Entfaltungsmöglichkeiten. Angefangen vom Kennenlernen verschiedener Musikinstrumente und deren Klangeigenschaften, dem experimentellen Erleben von Musik und Klanggeschichten bis hin zur Erarbeitung unterschiedlicher Dimensionen von Spiel- und Bewegungsliedern. Mögliche Dimensionen sind Gesang, Bewegung, Tanz, Rhythmik und musikalische Begleitung bzw. Untermalung. Am Ende einer jeden Einheit haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Freude an der Musik, in Form einer kleinen Präsentation, an ihre Eltern weiter zu geben.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Erzieherin und Musikpädagogin Norma Schröder  
**Termin:**  
**Kurs 1:** Di, 28.08.2018 - 27.11.2018  
**Kurs 2:** Di, 04.12.2018 - 05.03.2019  
 ausgenommen in den Schulferien!  
**Kurs 3:** Di, 12.03.2019 - 18.06.2019  
**Zeiten:** 5-6 jährige :14:30 - 15:15 Uhr  
 3-4 jährige: 15:45 - 16:15 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min.4 / max. 8  
**Kosten:** kostenlos!

- **Beruf**

- **Auch Eltern Grenzen setzen! Umgang mit "schwierigen" Eltern**

Die Beziehung zwischen ErzieherInnen bzw. Tagespflegepersonen und Eltern muss zwischen den Erwartungen einer Erziehungspartnerschaft und einer Kundenbeziehung gestaltet werden. Doch nicht jede Erwartung der Eltern ist mit dem Wohl ihres Kindes vereinbar. Und manche Verhaltensweisen und Erwartungen von Eltern überschreiten den Rahmen dessen, was ErzieherInnen bzw. Tagespflegepersonen tolerieren oder sich zumuten möchten, denn Verausgabung und kränkende Grenzüberschreitungen machen irgendwann krank. Wie lässt sich, möglichst vom ersten Tag an, mit allen (auch "schwierigen") Eltern eine Beziehung wechselseitigen Respekts gestalten - zum Wohl der Kinder, aber auch zum Schutz der eigenen Gesundheit und der Arbeitszufriedenheit als Erzieherin bzw. Tagespflegeperson?

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Karl-Heinz Schmidt  
**Termin:** Mi, 10.10.2018  
**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 20 / max. 30  
**Kosten:** 10,00 €

- **Gekonnt Kontern - Sprachlosigkeit überwinden**

Sie kennen das: Irgendjemand sagt etwas zu Ihnen, doch die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein. In diesem Seminar werden Schritte trainiert für den Weg in die Schlagfertigkeit mit Gelassenheit. Sie erhalten praxiserprobte Tipps, die Ihnen helfen, zur richtigen Zeit gekonnt zu kontern und die Sprachlosigkeit zu überwinden. Sie trainieren dabei Ihr Selbstbewusstsein und Ihre positive Ausstrahlung.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Beatrix Reininghaus  
**Termin:** Sa, 06.10.2018  
**Zeit:** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 12  
**Kosten:** 58,40 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **"Schwierige" Kinder fordern uns heraus - zu professionellem Handeln**

Soziale Integrationsprobleme bereits eines einzelnen Kindes können erheblich stören: nicht nur das Wohlbefinden aller anderen Kinder und die Möglichkeiten pädagogischer Arbeit, sondern auch durch Stressbelastungen die Arbeitszufriedenheit der pädagogischen Fachkräfte. Rasche Problemlösungen sind dann geboten, um allen Beteiligten gerecht werden zu können. Allerdings erfordern besondere Kinder häufig besonderes Handwerkszeug. Statt Ursachen-Analyse und Schuldzuweisungen gilt es Lösungen zu entwickeln und systematisch im Alltag zu erproben.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Karl-Heinz Schmidt, Karin Wandelt  
**Termin:** Mo, 12.11.2018  
**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 20 / max. 40  
**Kosten:** 10,00 €

### Unsere Kooperationspartner:



### Unsere Öffnungszeiten:

**Kindertagesstätte:**  
 Mo. - Fr. 07:00 Uhr - 16:30 Uhr  
**Kindergarten:**  
 Mo. - Fr. 07:30 Uhr - 12:30 Uhr  
 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Kontakt:** Ev. Kindertagesstätte Emmaus  
**Leitung:** Deniz Yildiran  
**Anschrift:** Bahnhofstraße 42  
 33142 Büren  
**Telefon:** 02951 - 3441  
**E-Mail:** ev.kita.emmaus-bueren@kkpb.de  
**Internet:** www.evangelische-kirchengemeinde-bueren-fuerstenberg.de/tageseinrichtung-fuer-kinder-familienzentrum/  
**Träger:** Verbund der Tageseinrichtungen für Kinder im Ev. Kirchenkreis Paderborn  
**Trägervertreter:** Ulrike Freitag-Friedrich  
**Telefon:** 05251 - 5002-60  
**E-Mail:** Ulrike.Freitag-Friedrich@kkv-gt-hal-pb.de

Alle Interessierten, Familien, Eltern und Kinder aus Büren und Umgebung können die Angebote unseres Familienzentrum nutzen.

Wenn Sie sich genauer informieren möchten, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir versuchen immer die Angebote kostenlos anzubieten. Bei manchen Angeboten entsteht doch die ein oder andere Teilnahmegebühr. Möchten Sie ein solches Angebot nutzen, haben aber nicht die finanziellen Mittel, dann sprechen Sie uns an. Jeder soll die Chance haben, an unseren Angeboten teilzunehmen. Bei Teilnahmewunsch von unseren Angeboten, melden Sie sich telefonisch, persönlich oder per E-Mail für die gewünschte Veranstaltung an. Wir freuen uns, Sie schon bald in unserem Zentrum begrüßen zu dürfen.

Ihr Emmaus-Team

# Ev. Familienzentrum Emmaus



## Veranstaltungsübersicht August - Dezember 2018

Miteinander leben und sich gegenseitig respektieren  
 Füreinander da sein in allen Lebenslagen



Für eine bessere Übersicht haben wir unseren Flyer in Kategorien eingeteilt, unter denen Sie nun unsere Angebote finden können.

Folgende Kategorien sind entstanden:

- **Rund um die Familie**
- **Restalten, Kochen und Vergnügen für Erwachsene**
- **Gesundheit und Fitness**
- **Kultur und Kreativität**
- **Beruf**

## • Rund um die Familie

- **Café Babyzeit**

Ein Angebot für alle werdenden Mütter und Väter mit ihren Babys.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Ansprechpartner:** Hebamme Johanna Wodecki  
**Termine:** immer montags außer in den Schulferien  
**Zeit:** 10:00 - 11:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos!

- **Knigge für Kids - Manieren statt blamieren**

Auf spielerische Weise und mit viel Spaß lernen Kinder (8 bis 12 Jahre) an zwei Tagen die einfachen Regeln guten Benehmens kennen und sich freundlich und rücksichtsvoll im Umgang mit anderen zu verhalten. Während am ersten Tag das ABC des freundlichen Miteinanders auf dem Programm steht, geht es am zweiten Tag um das Einmaleins des Essens und Trinkens. Die Kinder werden in die Geheimnisse eines schön gedeckten Tisches eingeweiht und können am Ende unseres Kurses ein Vier-Gänge-Menü im Restaurant "meistern".

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Ute Kratzsch  
**Termine:** Fr, 28.09.2018, 15:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 29.09.2018, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 8 / max. 12  
**Kosten:** 20,00 € + 6,80 € Lebensmittelumlage, die vor Ort von der Dozentin eingesammelt wird/ Ermäßigung auf Anfrage!

- **Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!**

Vollwertig und ausgewogen zusammengestelltes Essen und Trinken hat großen Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Und ein positiv ausgeprägtes Essverhalten stärkt sein Wohlbefinden bis ins spätere Erwachsenenalter. Gesundes Ernährungsverhalten den eigenen Kindern beizubringen, ist aber oft nicht einfach! Machtkämpfe am Esstisch oder "wählerische" Kinder sind keine Seltenheit. Das gesunde Essen will gelernt sein! Dazu ist im Kindesalter die Unterstützung aller Familienmitglieder unerlässlich. So richtet sich das Seminar nicht nur an die Mütter, sondern ebenso an Väter, Großeltern und alle weiteren Personen, die in die Betreuung eingebunden sind. Wie lernen die Kinder, Süßigkeiten zu genießen? Wieso bringen Essverbote nichts? Wie sieht eine gesunde Ernährung im Kindesalter tatsächlich aus? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Essen gesund und genussvoll für Ihre Familie zusammenstellen können.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozent:** Ludmilla Hildebrand-Gruca  
**Termin:** Mi, 19.09 - 26.09.2018  
**Zeit:** 16:30 - 18:00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 15  
**Kosten:** 13,40 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Elternfrühstück**

Gönnen Sie sich bei frischem Kaffee und Brötchen eine kleine Auszeit im Alltag und besuchen Sie unser Elternfrühstück. Hier können Sie mit anderen Eltern ins Gespräch kommen, sich über verschiedene Themen wie Umgang mit Wut und Trotz, Sauberkeitserziehung, Übergang zur Schule informieren und austauschen, sich Rat holen oder einfach nur Spaß haben. Dieses Angebot wird von der Diplom-Sozialarbeiterin Frau Grunwald-Drobner begleitet, die Ihnen gerne im Rahmen einer offenen Sprechstunde im Anschluss noch für Einzelgespräche zur Verfügung steht.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Ansprechpartner:** Frau Grunwald-Drobner oder Frau Yildiran  
**Termine:** jeden 4. Mittwoch im Monat außer am 19.12.2018  
**Zeit:** 8:30 - 10:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos!

- **Entspannung für Eltern und ihre Kinder**

Aktive Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, was gerade für Sie und ihre Kinder in der heute sehr hektisch geprägten Gesellschaft wichtiger denn je geworden ist. Lassen Sie sich auf das Erlebnis gemeinsam mit Ihrem Kind ein und genießen Sie eine tolle entspannende Zeit. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Ort:** Gymnastikraum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Rotraud Falke-Held  
**Termin:** Di, 19.10.2018, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 12  
**Kosten:** 6,70 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Intensiv Krabbelgruppe**

Ein Angebot, durch das Eltern die Chance erhalten, sich in Ihrer Elternrolle weiter zu entwickeln. Speziell richtet sich das Angebot an Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Ansprechpartner:** Erzieherin Natalie Martin oder Kreisjugendamt Paderborn  
**Termin:** immer montags außer in den Ferien des Familienzentrums und dessen Schließtagen  
**Zeit:** 16:00 - 17:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos!

- **Kinderkrankheiten - Information für Eltern**

Interessierte Eltern erhalten wichtige Informationen über typische Kinderkrankheiten und richtige und notwendige Verhaltensmaßnahmen, wie z. B. Impfungen in den ersten Lebensjahren, klassische Kinderkrankheiten (erkennen, übertragen, Inkubationszeit, mögliche Komplikationen, Behandlung und Gefahren für Schwangere), Durchfallerkrankungen, Zeckenbisse, Hausmittel (Wickel und Co. bzw. alternative Behandlungsmöglichkeiten, auch homöopathisch), abschließende Fragerunde. Die Referentin arbeitet an einer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozent:** Viola Schulze, Kinderärztin  
**Termin:** Di, 06.11.2019  
**Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 15 / max. 25  
**Kosten:** 8,00 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Logopädie Sprechstunde**

Machen Sie sich Sorgen über den Sprachentwicklungsstand Ihres Kindes oder wollen Sie sich generell einfach nur informieren und sich einen Überblick verschaffen? Dann nutzen Sie unsere Sprechstunde von Logopädin Frau Marlene Körner.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Frau Körner  
**Termin:** Mo, 11.10.2018  
**Zeit:** 15:00 - 16:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos!

- **Gestalten, Kochen und Vergnügen für Erwachsene**

- **Weihnachtsnähwerkstatt**

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke für sich oder Freunde und Verwandte können nach eigenen Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Eigene Ideen oder mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden. Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideenfindung bzw. für eine genauere Materialliste darf die Dozentin gern telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 kontaktiert werden.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Frau Schlune  
**Termin/Zeit:** Sa, 24.11.2018, 08:00 - 12:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 8  
**Kosten:** 20,00 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Gesundheit und Fitness**

- **Wirbelsäulengymnastik**

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule führt. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegen gewirkt.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Christine Lorenz Schiene  
**Termin:** Do, 20.09. - 06.12.2018  
**Zeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 8 / max. 20  
**Kosten:** 30,00 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Entspannungsstunden für Erwachsene**

Lassen Sie die Seele baumeln, halten Sie einmal inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Mußestunden. Sie werden eine tiefe Entspannung erleben durch Autogenes Training und Fantasiereisen, Elemente aus dem Yoga und Qi Gong kennen lernen.

**Ort:** Gymnastikraum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Rotraud Falke-Held  
**Termin:** Di, 18.09. - 20.11.2018  
**Zeit:** 19:00 - 20:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 10  
**Kosten pro Kurs:** 53,30 € / Ermäßigung auf Anfrage!

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränke mitbringen.

- **Tabata**

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, dessen Trainingsmethode sich für alle eignet, die Körperfett reduzieren und ihre Ausdauer verbessern möchten. Über den kurzen Intervall von 4 Minuten wird ein Belastungszyklus an einer der großen Muskelgruppen (Beine, Rücken, Bauch, Brust, etc.) ausgeübt. Bitte Isomatte, sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Lena Hüther  
**Termin:** Fr, 28.09. - 14.12.2018  
**Zeit:** 9:30 - 10:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 10 / max. 25  
**Kosten:** 32,70 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Zumba e Fitness**

Wahrscheinlich das beste Workout überhaupt! Tanze zu toller Musik mit tollen Leuten und verbrenne jede Menge Kalorien, ohne es zu merken. Tanzschritte aus Salsa, Merengue, Cumbia etc. ohne Vorerfahrung? Kein Problem!

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Erzieherin u. Zumbatrainerin Tanja Schlüter  
**Termin:** Ab 14.08.2018 immer dienstags, ausgenommen die Schließzeiten des Familienzentrums.  
**Zeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 17  
**Kosten:** 30,00 € je 10 er Karte Ermäßigung auf Anfrage!

- **Richtige Ernährung bei Diabetes**

Der Typ II-Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung der Industrienationen. Viele entwickeln bei einer erblichen Vorbelastung und falscher Ernährung vor allem im Alter einen sogenannten Altersdiabetes. Die Erkrankung betrifft aber immer öfter auch jüngere Menschen. Wer Diabetes hat, muss mehr auf seine Ernährung achten als andere. Aber das bedeutet nicht automatisch "Verzicht". In diesem Seminar erklärt die Referentin, wie man durch gezielte Ernährungsumstellung trotz Diabetes genussvoll essen kann.

**Ort:** Raum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Ludmilla Hildebrand-Gruca  
**Termin:** Mi, 07.11.2018  
**Zeit:** 18:00 - 19:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 15  
**Kosten:** 6,70 € / Ermäßigung auf Anfrage!

- **Abschalten vom Alltag**

Wie kann der alltägliche Balance-Akt gelingen, zwischen den vielfältigen Anforderungen des Alltags? Ziel des Kurses ist Wohlfühlen durch Stressabbau, die Stärkung der Lebenskraft und des Immunsystems sowie die Selbstregulierungskräfte des Körpers zu aktivieren. Mit Hilfe von verschiedenen Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Meditationen zu sanfter Entspannungsmusik kommen Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können lernen, Ihren Körper zu mobilisieren. Die Entspannungsübungen sind für zahlreiche Problem-bereiche einsetzbar u.a. Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände oder Verspannungen. Sie erkennen, wie Sie kleine Ruhepausen mitten in Ihrem Alltag schaffen können und so die innere und äußere Balance wieder herstellen und unterstützen. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

**Ort:** Gymnastikraum des Familienzentrums  
**Dozentin:** Petra Langner  
**Termin:** Kurs 1: Mi, 10.10. - 05.12.2018  
**Zeit:** 19:00 - 20:30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** min. 6 / max. 8  
**Kosten:** 46,60 € / Ermäßigung auf Anfrage!