



Evangelische
Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e.V.



Programm August 2024 – Juli 2025



GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



DAS MORGEN DENKEN.



RUND UM DIE UHR BESTELLEN.

- ✓ Container in verschiedenen Größen und Formen
- ✓ Maxi-Abfallsack und Dämmstoffsack
- ✓ Behälter zur Datenträger- und Aktenvernichtung
- ✓ Gartentonne und Grünabfallsack
- ✓ REGIO-FLAMM Holzbriketts
- ✓ und vieles mehr ...

24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche:

WWW.KARL-MEYER24.DE



KARL MEYER GRUPPE | WWW.KARL-MEYER24.DE

Tel.: 04770 801-251 | kundenservice@karl-meyer24.de



Fenster. Türen. Insekten- und Pollenschutz.

Sowie weiteres Zubehör in LINDEMANN-Qualität

Tel 04141 526-0
info@lindemann-gruppe.de
www.lindemann-gruppe.de

 **LINDEMANN**
WIR BAUEN ZUKUNFT

Wir bedanken uns bei den Inserenten und Inserentinnen für die Unterstützung der Herausgabe des FABI-Jahresprogrammes 2024 / 2025

Herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten das neue Programm in der Hand, das genau das widerspiegelt, wofür wir als evangelische FABI stehen: dass jeder Mensch mit seinen eigenen Begabungen und Ideen dazu beitragen kann, dass wir in unserer Gesellschaft friedlich miteinander leben können. Genau diese Vielfalt entdecken Sie bei der FABI, können in den Kursen daran teilhaben und sich dadurch nach Lust und Laune weiterentwickeln.

Wir freuen uns über diesen bunten Strauß an Angeboten: Altbewährtes und Neues, sportlich Aktives und Entspannendes, Kreatives und dies und das für Kleine und Große aller Altersgruppen. Sicherlich ist auch etwas für Sie dabei – durchstöbern und anmelden! Wir freuen uns auf Sie!

Für das FABI-Team

Ihre Anika Rölling und Ihre Sonja Mäder

(1. Vorsitzende)

(Leiterin)



Von links nach rechts: Ines Mlodoch, Sonja Mäder, Astrid, Bergmann, Sinem Uslu-Uzun, Eva Reinkemeier, Hilke Hinsch, Christine Ramm, Ina Weingart, Tina Baxmann, Astrid Rehahn-Buck



NDB – alles aus einer Hand

Von der ganzheitlichen Planung und Energieberatung, der Elektro-, Sicherheits- und Kommunikationstechnik, der Blitzschutzplanung und-ausführung, dem Wand- und Deckenbau, dem baulichen Brandschutz, dem Fassadenbau, der Sanierung bis hin zu Maßnahmen der Energieoptimierung und Installation moderner Heizsysteme.

Mit uns erhalten ihre Werte Zukunft!



LEISTUNG AUF DER GANZEN LINIE

www.ndb.de



MENKE BAUGESELLSCHAFT MBH

Thuner Straße 37 | 21680 Stade
fon 04141.78 740-0
info@menke-bau.de
www.menke-bau.de



BAUNTERNEHMEN.TISCHLEREI.

Bauen heißt Vertrauen

Familienstart	5
Familienleben	15
Eltern	31
Kinder & Jugendliche	41
Bewegung & Entspannung	55
Gesundheit & Ernährung	65
Kreativität & Musik	75
Persönlichkeit & Kompetenz	75
Beratung	78
Qualifizierung & Fortbildung	81
Fortbildung Kindertagespflege	83
Weitere Fortbildung & Qualifizierung	91
Einrichtungen & Projekte	93
Pflegefamilienberatung	94
„Hallo Du“: Schulpatenschaft	94
Familienservicebüros	95
wellcome	96
Erziehungslotsen	96
 Kurse der Ev. Erwachsenenbildung	97
Bildung auf Bestellung	100
Kooperationen	100
Wissenswertes	101

Ehrenamtliche Mitarbeitende gesucht!

Wellcome – praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Sind Sie eine patente Person, die gerne Babys und Kleinkinder betreuen und 1 – 2x pro Woche Zeit verschenken möchte? Sie können vorgeben, welche Zeit für Sie günstig ist. Wellcome, ein Angebot der FABI Stade, unterstützt Familien in den ersten turbulenten Monaten nach der Geburt. Die ehrenamtliche Mitarbeiter*in geht mit dem Baby spazieren, während sich die Mutter ausruht, geht mit den älteren Kindern auf den Spielplatz oder liest ihnen vor, wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter Besorgungen macht, in Ruhe duscht, o. ä.
Bitte melden sie sich zu einem Informationsgespräch bei der Koordinatorin Frau Rehahn-Buck, Tel. 04141-7975713

Familienlotsen* innen

Wollen Sie Familien unterstützen?

Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten?

Familienlotsen*innen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
 - geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
 - unterstützen bei schulischen Erfordernissen
 - vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
 - leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
 - helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes.
- Sie arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen. Familienlotsen* innen werden nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde, qualifiziert.

Bitte melden sie sich zu einem Informationsgespräch bei der Koordinatorin Frau Bergmann, Tel. 0151 51 73 30 43.

Hallo Du – Patinnen und Paten

Wenn Sie aktiv und engagiert sind und außerdem gerne Ihre Zeit mit Kindern verbringen, dann können Sie Schulkindpate bzw. Patin in werden. Schenken Sie einem Kind aus der Grundschule in Kehdingen oder in Steinkirchen eine Stunde pro Woche ihre Zeit für Aspekte wie:

- Zuhören und Erzählen, Vorlesen und Spielen, Hilfe bei den Hausaufgaben, Weitergabe Ihrer eigenen Fähigkeiten.

Sie

- arbeiten ehrenamtlich ca. 1 Stunde wöchentlich, maximal bis zu einem Jahr mit einem Schulkind
- erhalten über die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/ Stade e.V. eine Qualifizierung (20 Std),
- erhalten fachliche Begleitung durch die Mitarbeiterinnen sowie Fahrtkostenerstattung und Versicherungsschutz während des Einsatzes.

Bitte melden sie sich zu einem Informationsgespräch bei der Koordinatorin Frau Ramm Tel. 0151 51 73 30 45

Familienstart

Hatha Yoga in der Schwangerschaft	6
„Was alles auf mich zukommt...“	6
Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare	7
Geburtsvorbereitung	7/8
Entspannter Start mit Baby	8
Im Doppelglück?!	8
Rückbildungsgymnastik	9
Training nach der Geburt – Postnataltraining	9
Mütterberatung/ Stillgruppe	10
Stillcafé/ Babycafé/Mütterberatung	10
Dustan Babysprache	11
Mama fit indoor	11
Babymassage	12
Achtsamkeit im Alltag mit Baby	12
DELFI®	13
DELFI® für Eltern mit einzigartigen Babys	13
DELFI® in Stade	13
Baby- und Kinderschwimmen	14
Kinderschwimmen	14



Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-01 Do. 29.08.2024 (10x)
 01-02 Do. 09.01.2025 (10x)
 01-03 Do. 27.03.2025 (10x)
 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
 jeweils € 82,00
 N. N.

Hatha Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Vieles verändert sich oder kommt gänzlich neu hinzu. Das ist einerseits aufregend, kann aber auch zu Verunsicherung führen. Yoga kann Ihnen dabei helfen, weiterhin in Ihrer Balance bleiben. So dass Sie gerade die körperlichen und psychischen Umstellungen positiv und gelassen annehmen. Das geschieht durch ausgewählte Körperübungen (Asanas), kleine Flows, beruhigende Meditationen und Atemübungen. Mantras (heilige Silben), Mudras (symbolische Handgesten), Affirmationen (positive Glaubenssätze) sind ebenso Teil des Unterrichts. Lassen Sie sich überraschen, wie entspannend sich Yoga auf Sie auswirkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke.

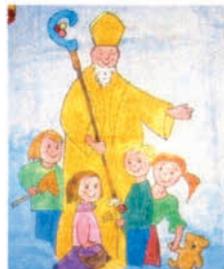
Stade, Pastor-Behrens-Haus,
 Ritterstr. 15

- 01-05 Mi. 20.11.2024 (1x)
 01-06 Mi. 14.05.2025 (1x)
 jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
 jeweils € 5,00
 Isabel Otto,
 Pädagogin (M.A.)

„Was alles auf mich zukommt ...“ Informationsabend zu sozialrechtlichen Hilfen bei Schwangerschaft und Geburt

Mit der Geburt eines Kindes entstehen viele Fragen zu finanziellen und rechtlichen Unterstützungsmöglichkeiten der werdenden Eltern. Es gibt einen Überblick über Elterngeld und Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld, Regelungen im Zusammenhang mit ALG II, sowie Ein-Eltern-Familien und nicht-eheliche Lebensgemeinschaften.

In Zusammenarbeit mit pro familia Stade.



**Kath. Kindergarten
 St. Nikolaus
 Harsefelder Str. 77 A
 21680 Stade
 0 41 41 / 6 22 72**

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare beim ersten Kind

Der Kurs beschäftigt sich mit folgenden Themen:

- Geburtsverlauf: Was geschieht eigentlich?
- Atmungs-, Entspannungs und Körperwahrnehmungsübungen: Was hilft mir?
- Massagen und sonstige Hilfen durch Hebamme und Begleitperson: Was kann ich tun?
- Medikamente und medizinische Unterstützung/ PDA/ Kaiserschnitt: Wie hilft die Klinik?
- Wahl des Geburtsortes: Was ist für mich richtig?
- Wochenbett, Säuglingspflege, Babyernährung, Eltern sein: Was kommt auf mich zu?

Die Gebühr wird über die Hebamme mit den Krankenkassen verrechnet.

Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, 2 Kissen.

Geburtsvorbereitung für Frauen, die bereits Kinder haben

Sie erwarten Ihr zweites, drittes, fünftes Kind? Sie haben nicht mehr so viel Zeit, wie beim ersten Mal? Sie suchen einen Kurs, in dem es um Kreuzschmerzen und Beckenboden geht? Sie möchten ein wenig Zeit für das neue Baby haben, Atem- und Entspannungsübungen wiederholen / neu lernen, sich mit anderen Müttern austauschen und das alles vormittags, wenn „die Großen“ versorgt sind? In jedem Kurs gibt es einen Partnerabend nach Bedarf. Kosten dazu bitte erfragen.

Ob der Kurs online oder als Präsenzkurs stattfindet, entscheidet sich kurzfristig, bitte bei der Hebamme nachfragen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, rutschfeste Socken, Kissen, bequeme Kleidung.

Hebammenpraxis
Horn Stinner,
Ortsangabe nach
Anmeldung

01-08

(6x)

18.00 - 20.20 Uhr
kostenfrei

Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

Hebammenpraxis Horn
Stinner, genauer Ort
nach Nachfrage

01-09

falls kein Präsenzkurs möglich
ist, dann online kostenfrei

Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

Bei der FABI können Sie sich vormerken lassen, die Anmeldung erfolgt bei der Hebamme direkt unter www.meine-hebamme-in-stade.de



www.meine-hebamme-in-stade.de

Schwangerenvorsorge und -beratung
Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
Säuglingspflegekurse, Stillhilfe, Mütterberatung/Stillgruppen
Geburtsvorbereitung für Frauen, die schon Kinder haben
Wochenbettbetreuung und Geburtshilfe
DELFI-Kurse, Hilfe bei untröstlichen Babys
Hebamme in der Schule: Aufklärungskonzepte

Gabi Horn-Stinner

Hebammenpraxis · Carl-von-Ossietzky-Weg 19 · 21684 Stade-Ottenbeck
Mobil: 0174 264 3994 · E-Mail: hornstinner@meine-hebamme-in-stade.de

01-10 Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11
Do. 01.08.2024 (5x)
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Bettina Püttker,
Hebamme, Still- u. Laktations-
beraterin

01-12 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 09.11.2024 (1x)
01-13 Sa. 25.01.2025 (1x)
jeweils 09.30 - 14.30 Uhr
jeweils € 23,00
Petra Bujara,
Dipl. Pflegepädagogin,
Stillberaterin IBCLC

online
01-15 Do. 22.08.2024 (1x)
01-16 Do. 21.11.2024 (1x)
01-17 Do. 27.02.2025 (1x)
01-18 Do. 22.05.2025 (1x)
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
jeweils € 10,00
Jaira Adelaide

Geburtsvorbereitung

Sie erhalten Informationen und Anleitungen zu Themen rund um die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit danach. Hierzu gehören sowohl das Erlernen von verschiedenen Gebärhaltungen, Körper- und Atemübungen für die Schwangerschaft und die Geburt, sowie die Vorbereitung auf das Stillen. Der werdende Vater ist an einem Abend gern willkommen, um sich in partnerschaftlicher Gemeinsamkeit auf das wichtige Ereignis der Geburt vorzubereiten. In Absprache besteht die Möglichkeit einen Kursabend für das Schwangerenschwimmen zu nutzen. Die Gebühr wird über die Hebammen mit den Krankenkassen verrechnet.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Entspannter Start mit Baby

Der Alltag mit einem Baby ist häufig ganz anders, als man sich das vorgestellt hat... Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch viele Impulse, Tipps und Tricks für den Alltag, entspannter mit den Veränderungen umzugehen. Themen sind u.a. Säuglingspflege, Babylautsprache, Stillen, Flaschenfütterung oder das Schlafen von Babys, aber auch ganz praktische Fragen bzgl. Kinderwagen oder Tragetuch, Schnuller, u.v.m können besprochen werden. Viele Dinge können praktisch ausprobiert werden, z.B. das Baden, Wickeln oder Tragen eines Babys.

Bitte mitbringen: Verpflegung.

Im Doppelglück?!

„Glückwunsch, es werden Zwillinge!“ Viele Gefühle, wenn nach der Ultraschalluntersuchung feststeht, dass es Mehrlinge werden. Fragen wie: „Was erwartet mich?“, „Wie kann ich den Alltag mit Zwillingen alleine schaffen?“ kommen schnell auf. Ich möchte Ihnen Raum geben, Ihre Fragen zu stellen und in Austausch miteinander zu kommen. Gerne beantworte ich die Fragen aus meiner Erfahrung und berichte von meinem Leben mit Zwillingen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an alle Mehrlings-Schwangere, wie auch an Eltern, deren Zwillinge schon geboren sind.

Bitte mitbringen: Getränke für sich bereitstellen und bequeme Sitzgelegenheit aussuchen.

Rückbildungsgymnastik mit Spaß in Stade – kraftvoll und kompakt

Übungen zur Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur bringen die durch Schwangerschaft und Geburt strapazierten Körperregionen wieder in Form, geben Kraft für die Belastungen im Leben mit den Babys und stärken so das allgemeine Wohlbefinden. Beginn 6-8 Wochen nach der Geburt, aber durchaus auch später. Babys bleiben am besten in jemandes Obhut, können notfalls aber dabei sein. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, sportfähige Kleidung. Der Kurs findet in Präsenz statt, wird aber immer auch online übertragen, falls eine Frau einzelne Termine nicht vor Ort sein kann. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, sportfähige Kleidung.

Merken Sie sich bitte bei der FABI vor, die Anmeldung erfolgt bei den Hebammen direkt.

In Stade bei Frau Horn Stinner:
www.meine-hebamme-in-stade.de

Training nach der Geburt – Postnataltraining

Postnatales Training kann frühestens 7 Wochen nach der Geburt besucht werden. Es wird die Wahrnehmung und funktionales Einsetzen des Beckenbodens und der Körpermitte geschult. Die Körpermitte wird gekräftigt und mobilisiert. Sie erreichen eine gute Stabilität und schaffen somit die Voraussetzung für eine gute Gesamtfitness und den Wiedereinstieg in Ihr normales Training.



01-19 Hebammenpraxis Horn
Stinner, genauer Ort
nach Nachfrage
(6x)
08.30 - 10.10 Uhr
kostenfrei
Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

01-22 Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11
Mi. 07.08.2024 (8x)
01-23 Mi. 23.10.2024 (8x)
01-24 Mi. 08.01.2025 (8x)
01-25 Mi. 02.04.2025 (8x)
jeweils 09.00 - 10.00 Uhr
jeweils € 56,00
Kinderbetreuung gegen geringe Gebühr im Hause möglich.
Bitte vorher anmelden.
Annika Raspe,
zert. Postnataltrainerin

Hebammenpraxis**Horn Stinner**

- 01-27 Di. 02.07.2024 (25x)
 01-28 Di. 07.01.2025 (30x)
 jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
 jeweils € 7,50
Gabi Horn Stinner,
 Hebamme, Ethnologin

**Steinkirchen Dorfge-
 meinschaftshaus,
 Alter Marktplatz 5**

- 01-30 Di. 06.08.2024 (12x)
 09.30 - 11.30 Uhr
Regina Köpcke,
 Kinderkrankenschwester

**Hamelwörden, Ev. Gemein-
 dehaus, Stader Str.319**

- 01-31 Mo. 26.08.2024 (10x)
 15.00 - 17.00 Uhr

**Drochtersen, FABI,
 Sietwender Str. 11**

- 01-34 Mo. 05.08.2024 (21x)
Eva Wilke,
 Kinderkrankenschwester
Bettina Püttker,
 Hebamme, Still- u. Laktations-
 beraterin

Hollern-Twielenfleth, Hörne 19

- 01-33 Do. 15.08.2024 (9x)
 09.00 - 11.30 Uhr
Sonja Hiller,
 Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
 Kinderkrankenschwester

**Himmelforten,
 Ev. Gemeindehaus,
 Hauptstraße 32**

- 01-35 Mi. 07.08.2024 (12x)
 jeweils 09.00 - 11.00 Uhr
Anne Eckhoff,
 Hebamme

**Mütterberatung/ offene Wochenbett-
 sprechstunde/ Stillgruppe**

Sie brauchen Rat zu Nabelheilung, Babygelbsucht, Säuglings-
 pflege, zu Mütterthemen aller Art? Sie möchten Baby wiegen,
 Tragetuch rücklings binden, von PreNahrung zu Anfangsnah-
 rung wechseln, Brei kochen lernen, als (noch)Schwangere sich
 informieren? Sie haben vielleicht keine Hebamme zur Betreu-
 ung gefunden oder die Betreuung nach der Geburt ist abge-
 schlossen? Sie möchten andere Mütter kennen lernen, vielleicht
 den Vater oder Geschwister zum Treffen mitnehmen?

Melden Sie sich bitte unbedingt montagsnachmittags per
 SMS unter 0174 264 399 44 für ein erstes Gespräch und dann:
 Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Mutterpass und Kinderuntersuchungsheft,
 Wickeltasche.

Stillcafé/Babycafé/Mütterberatung

Ein Treffen für Mütter und ihre Säuglinge. Neben Fragen zum
 Stillen, bzw. zur Flaschenernährung geht es auch um angren-
 zende Themen wie Babyschlaf, Beikost, Tragen im Tragesack,
 bzw. im Tragetuch. Engelen sind alle Eltern mit Babys im ers-
 ten Lebensjahr. Auch Mütter, die nicht stillen, sind selbstver-
 ständlich herzlich willkommen. Einstieg jederzeit möglich. Es ist
 keine Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Fragen, Handtuch oder eine Decke für die
 Säuglinge.

Steinkirchen: jeden 1. Dienstag im Monat.

Hollern-Twielenfleth: jeder 3. Donnerstag im Monat

Weitere Informationen über das Familienservicebüro Lühe:

0151-51733043

Gefördert durch die Samtgemeinde Lühe

Drochtersen: jeden 1. und 3. Montag im Monat.

Weitere Informationen über das Familienservicebüro Drochtersen:

0151-51733045

Gefördert durch die Gemeinde Drochtersen

Hamelwörden: jeden 4. Montag im Monat

Weitere Informationen über das Familienservicebüro

Nordkehdingen: 0151-51733045

Gefördert durch die Samtgemeinde Nordkehdingen

Dustan Babysprache

eine sichere Bindung von Anfang an

Sie lernen die fünf Reflex-Laute, die jedes Neugeborene ab dem ersten Lebenstag für seine wichtigsten Bedürfnisse verwendet, und sie werden wissen, was Ihr Baby gerade benötigt. Das führt zu weniger Weinen, weniger Stress, mehr Schlaf und mehr Sicherheit.

Mama fit indoor

Fitness und Pilates mit Baby

„Mama fit indoor“ ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit ihrem Baby. Der Kurs beinhaltet Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnelemente und kombiniert Aerobic-, Yoga- und Pilates-Übungen. Die Babys können den Ausdaueranteil in der ergonomischen Tragehilfe oder im Tragetuch verbringen. Bei den Elementen Kräftigung und Dehnung werden die Kinder in die Übungen aktiv mit eingebunden, damit alle Freude und Spaß an der Bewegung haben. Die Übungen stärken gezielt den Beckenboden. In den Sommermonaten werden die Kurseinheiten bei gutem Wetter ins Freie verlegt.

Bitte mitbringen für die Mama: Sportbekleidung, Trinken, Fitnessmatte, Handtuch; für den Nachwuchs: Tragehilfe oder Tragetuch, Krabbeldecke, eventuell Spielsachen.



Stade, FABI, Neubourgstr. 5

01-37
01-38
01-39

Di. 20.08.2024 (1x)
Di. 04.03.2025 (1x)
Mi. 07.05.2025 (1x)
jeweils 16.30 - 19.30 Uhr
jeweils € 24,20

Petra Bujara,
Dipl. Pflegepädagogin,
Stillberaterin IBCLC

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

01-50
01-52
01-54

Do. 08.08.2024 (10x)
Do. 09.01.2025 (10x)
Do. 24.04.2025 (8x)
jeweils 09.15 - 10.15 Uhr

01-51
01-53
01-55

Do. 08.08.2024 (10x)
Do. 09.01.2025 (10x)
Do. 24.04.2025 (8x)
jeweils 10.30 - 11.30 Uhr

Verena Schütz-Schwark,
Nordicwalking Trainerin

01-58
01-59
01-60
01-61
01-62
01-63

Di. 02.07.2024 (7x)
Di. 10.09.2024 (7x)
Di. 05.11.2024 (7x)
Di. 07.01.2025 (8x)
Di. 18.03.2025 (10x)
Di. 17.06.2025 (7x)
jeweils 14.00 - 15.00 Uhr

01-75
01-76
01-77
01-78
01-79
01-80

Di. 02.07.2024 (7x)
Di. 10.09.2024 (7x)
Di. 05.11.2024 (7x)
Di. 07.01.2025 (8x)
Di. 18.03.2025 (10x)
Di. 17.06.2025 (7x)
jeweils 15.10 - 16.10 Uhr

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention/
Pilates, zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

42,00 (7x) € 48,00 (8x),
€ 60,00 (10x)

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-43 Di. 27.08.2024 (6x)
 01-44 Di. 29.10.2024 (6x)
 01-45 Di. 11.02.2025 (6x)
 01-46 Di. 29.04.2025 (6x)
 jeweils 14.30 - 15.30 Uhr
 jeweils € 44,00
Regina Köpcke,
 Kinderkrankenschwester

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-65 Sa. 07.09.2024 (1x)
 10.00 - 12.00 Uhr
 01-66 Mo. 26.08.2024 (1x)
 16.30 - 18.30 Uhr
 01-67 Sa. 25.01.2025 (1x)
 15.00 - 17.00 Uhr
 01-68 Mo. 10.03.2025 (1x)
 16.30 - 18.30 Uhr
 01-69 Sa. 10.05.2025 (1x)
 10.00 - 12.00 Uhr
 01-70 Mo. 30.06.2025 (1x)
 16.30 - 18.30 Uhr
 jeweils € 12,00
Angelina Bunck

Babymassage

für Babys ab der 8. Lebenswoche

Bei der Babymassage steht das Urbedürfnis im Mittelpunkt, achtsam berührt und gestreichelt zu werden. Außerdem hat sie viele wertvolle Effekte. Sie wirkt beruhigend auf das Kind, regt z. B. die Verdauung, das Immunsystem und den Herzkreislauf an und bietet außerdem die Möglichkeit, über die Haut (und andere Sinne) intensiv miteinander zu kommunizieren. Bitte mitbringen: Handtuch / Decke, Öl für das Baby.

Achtsamkeit im Alltag mit Baby

Sie werden erfahren wie Sie etwas Gutes für sich tun können, indem Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren. Gerade als Eltern stehen Sie vor vielen Herausforderungen und es fällt schwer, Zeit für sich selbst einzuräumen. In diesem Kurs lernen Sie Methoden der Entspannung und Selbstfürsorge, die Sie familienfreundlich umsetzen können. Mehr Achtsamkeit sich selbst, dem Baby und dem Alltag gegenüber sorgt für eine entspanntere Atmosphäre in Ihrer Familie.

ANGELINA BUNCK
 COACHING | PSYCH. BERATUNG
 HYPNOSE | MENTALTRAINING

📶 Online & vor Ort in Stade
 📍 August-Hinrichs-Str. 12
 📞 04141 8062614
 ✉ kontakt@angelinabunck.de
 🌐 angelinabunck.de

DELFI® für Eltern mit Babys ab der achten Lebenswoche

DELFI®-Kurse bieten für Eltern und ihre Babys Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen. Sie sind als konstante Begleitung für das erste Lebensjahr konzipiert. Die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten der Babys werden von Woche zu Woche spielerisch begleitet und unterstützt. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wohlig warmen Raum zu entdecken. Die Beschäftigung mit den Kindern, Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege und die eigenen Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. Die Entwicklung und Unterstützung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung sind ein wesentlicher Bestandteil des DELFI®-Konzeptes. Elterntreffen gehören dazu.

Alle Interessierten werden auf eine Vormerkliste eingetragen. Die Gruppen werden eingerichtet, sobald mindestens 6 Babys im gleichen Alter angemeldet sind. Sie werden informiert, sobald eine für Sie passende Gruppe beginnt. Jeder Kursabschnitt umfasst elf Wochen und beginnt mit einem Elternabend.

Voranmeldungen auch unter info@fab-stade.de oder www.fabi-stade.de.

Weitere Informationen zu DELFI® unter www.delfi-online.de

Kooperation mit dem TUS Jork e.V. für alle Gruppen, die in der Gemeinde Jork stattfinden.

DELFI® in Stade für Eltern mit einzigartigen Babys

In dieser DELFI®-Gruppe für einzigartige Babys können sie sich in entspannter Runde mit anderen Eltern austauschen. Im Mittelpunkt steht die Beschäftigung mit ihrem Kind in einer angenehmen Atmosphäre. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

DELFI® in Stade
für Eltern mit Babys ab der sechsten Lebenswoche
in Kooperation mit dem Landkreis Stade.



- 01-100 Fredenbeck
- 01-102 Drochtersen
- 01-103 Himmelpforten
- 01-104 Jork
- 01-105 Stade
- 01-107 Mulsum
- 01-108 Horneburg

€ 81,40 (11x 1,5 Std.)

Treffen nach Absprache

03-02 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Mo. 05.08.2024 (18)
09.30 - 11.00 Uhr
jeweils kostenfrei
Claudia Frey,
Physiother., Delfi®-Leiterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Mi. 15:30 - 17.00 Uhr
Christina Heistermann,
Delfi®-Leiterin
Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin

Stade, Solemio-Hallenbad,
Am Exerzierplatz 3

für Kinder von
8 bis 12 Monate

- 02-01 Mi. 18.09.24 (6x)
02-02 Mi. 06.11.24 (7x)
02-03 Mi. 08.01.25 (8x)
02-04 Mi. 19.03.25 (9x)
jeweils 08.55 - 09.25 Uhr

für Kinder von
4 bis 7 Monate

- 02-06 Mi. 18.09.24 (6x)
02-07 Mi. 06.11.24 (7x)
02-08 Mi. 08.01.25 (8x)
02-09 Mi. 19.03.25 (9x)
jeweils 09.30 - 10.00 Uhr
€ 48,00 (6x), € 56,00 (7x),
€ 64,00 (8x), € 80,00 (10x)

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention/
Pilates, zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Schwimmbad Logehof,
Zur Loge 27, 27449 Mulsum

- 02-15 Mo. 03.02.2025 (8x)
15.00 - 16.00 Uhr
02-16 Mo. 03.02.2025 (8x)
16.00 - 17.00 Uhr
jeweils € 160,00

Berit Ney
Schwimmtrainerin

Baby- und Kinderschwimmen

Spielend leicht und mit viel Spaß wird die gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Wasser unterstützt und gefördert. Unter fachlicher Anleitung erlernen Sie unterschiedliche Grifftechniken, um Ihr Kind sicher durchs Wasser zu führen. Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind.

Bitte mitbringen: Windelbadehose, Badesachen, Handtücher.



Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren

In diesem Kurs erlernen Kinder das Schweben, Gleiten, Atmen, Tauchen, Antreiben im Wasser und schließlich, vielleicht die ersten Schwimmerfahrten ohne Schwimmhilfen. Den Kindern wird das Element Wasser nähergebracht, indem sie es mit dem eigenen Körper und mit Unterstützung von Schwimm- und Trainingshilfen vielfältig erfahren und erleben. Vorzugsweise in der Rückenlage.

Verpasste Termine können nicht nachgeholt werden.

Bitte mitbringen: Badesachen, Handtücher.

Familienleben

FezS (+) – Familien erleben zusammen Sprache	
in Stade	16
in Buxtehude	16
FezS (+) – für Familien mit Fluchthintergrund	17
Eltern-Kind-Gruppen	
Spielgruppe für ukrainische Familien	18
Spielgruppe für bulgarische und rumänische Familien	18
Eltern-Kind-Gruppen	19
Eltern-Kind-Gruppe Plattdeutsch	20
Eltern-Kind-Gruppe mit Tanz	20
Kindergruppe	21
Interkulturelle Kindergruppe	21
Familienkurse	
Musik mit Minis	22
Eine Bilderbuchreise mit der kleinen Raupe Nimmersatt	22
Eine Bilderbuchreise ins Unterwasserland des Regenbogenfisches	22
Eltern-Kind Klangerlebnis	23
Experimentieren mit allen Sinnen	23
Bastelnachmittag/ Kreatives Filzen	24
Laternen basteln	25
Keine Angst vor großer Kunst: Rembrandt	25
Holz ist toll	26
Wochenendkurs: Eltern-Kind-Nähkurs	27
Eltern und Kinder kochen zusammen saisonal	27
Väter kochen mit ihren Kindern	27
Kindergottesdienst	28
Tatü Tata, die Feuerwehr ist da!	28
Eltern-Kind-Tiererlebnistag	28
Tierischer Erlebnistag für Eltern mit Kindern	29
nappydancers® – Tanzen für Kinder	29
Adventsandacht im Wald	29
Ferienkurs: Zeitungsdruckhaus Stader Tageblatt	30

07-01 **Stade, Grundschule Haddorf, Am Rugen Hollen 3**
Do. 09.30 - 11.30 Uhr
Katharina Tschumakow,
FezS-Leiterin,
russ. Muttersprachlerin
Olga Yakusheva,
Dpl. Sozialpäd.,
russ. Muttersprachlerin

07-02 **Stade, Grünendeicher Str. 1b, ALVI-Haus der Begegnung**
Di.09.30 - 11.30 Uhr
Aysegül Yuvali,
FezS-Leiterin,
türk. Muttersprachlerin
Aynur Üzümlü, Erzieherin

07-03 **Stade-Bützfleth, Ev. Gemeindehaus „Diele“, Obstmarschenweg 343**
Mo. 09.30 - 11.30 Uhr
Aysegül Yuvali,
FezS-Leiterin,
türk. Muttersprachlerin
Leyla Ayvaz,
FezS Leiterin,
türk.Muttersprachlerin

07-06 **Buxtehude, FABIZ, Rotkäppchenweg 3**
Mi. 09.30 - 11.30 Uhr
jeweils € 5,00 je Monat
für Material
Monika von Reith,
FezS-Leiterin, Erzieherin
Tanja von Fehrn,
FezS-Leiterin,
russ. Muttersprachlerin

FezS (+)

Familien erleben zusammen Sprache

FezS (+) ist ein Eltern-Kind-Gruppen-Konzept mit dem Schwerpunkt Sprachförderung, welches sich sowohl an einsprachige als auch an mehrsprachige Familien mit Kindern im Alter von ein bis drei Jahren richtet. Durch feste Rituale, Wiederholungen und die allgemeine sprachliche Begleitung von Aktivitäten werden die Kinder in ihrem Spracherwerb gefördert. Ziel der Gruppe ist es, die Kompetenzen der Eltern bezüglich der Sprachförderung ihrer Kinder zu stärken und die Bildungschancen der Kinder zu verbessern. Die Gruppe bietet den Eltern Raum für den Austausch von Erfahrungen und dient den Kindern als Vorbereitung auf die Kindertagesstätte.

Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung sowie die Hansestadt Stade.

Kollegiale Beratung für FezS(+) Gruppenleiterinnen:
Sinem Uslu-Uzun
Frühpädagogin B.A.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



FezS (+) in Buxtehude

Familien erleben zusammen Sprache

Eltern-Kind-Gruppe mit dem Schwerpunkt Sprachförderung
In Kooperation mit der Hansestadt Buxtehude
Teilnahme auf Anfrage

Gefördert durch das Förderprogramm „Zukunft(s)gestalten – Allen Kindern eine Chance“ der Ev.-luth. Landeskirche Hannover sowie durch die Hansestadt Buxtehude.

Kollegiale Beratung für FezS(+) Gruppenleiterinnen:
Sinem Uslu-Uzun
Frühpädagogin B.A.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



FezS (+) für Familien mit Fluchthintergrund

Um Schutz suchenden Familien (geflüchtete Familien) das Ankommen in unserem Landkreis zu erleichtern und sie bei ihrem Start zu unterstützen, bietet die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/ Stade e. V. an verschiedenen Standorten im Landkreis Stade zusätzliche FezS (+) Gruppen an.

Gefördert durch:

- das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung im Rahmen des Landesprogrammes „Familien in Niedersachsen“,
- die Ev.-luth. Landeskirche Hannover im Rahmen des Förderprogramms „Zukunft(s)gestalten – Allen Kindern eine Chance“ und
- den Landkreis Stade.

Kollegiale Beratung für FezS(+) Gruppenleiterinnen:
Sinem Uslu-Uzun
Frühpädagogin B.A.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft



07-09

Harsefeld, Denkmalsweg 1

Fr. 09.15 - 11.15 Uhr
kostenfrei

Faisa Darwish,
FezS-Leiterin, Sprachmittlerin
Vera Lietke,
Dipl. Pädagogin

07-10

Drochtersen,
FABI, Sietwender Str. 11

Fr. 15.00 - 17.00 Uhr
kostenfrei

Martina Prang,
Grundschullehrerin,
FezS-Leiterin
Ausra Aras,
Musikpädagogin

07-11

**Jork, Osterjork 11, über
dem REWE**

Fr. 15.30 - 17.30 Uhr
kostenfrei

Fereshteh HaghiKarandagh,
FezS Leiterin
Farah Sawaf,
Studentin

07-12
 Stade, Grünendeicher Str. 1b,
 ALVI-Haus der Begegnung
 Fr. 09.30 - 11.30 Uhr
Elanur Karabulut,
 FezS-Leiterin
Katharina Läufer,
 Logopäding, FezS-Leiterin

Spielgruppe für bulgarische und rumänische Familien

FezS (+) ist ein Eltern-Kind-Gruppen-Konzept mit dem Schwerpunkt Sprachförderung, welches sich sowohl an einsprachige als auch an mehrsprachige Familien mit Kindern im Alter von ein bis drei Jahren richtet. Durch feste Rituale, Wiederholungen und die allgemeine sprachliche Begleitung von Aktivitäten werden die Kinder in ihrem Spracherwerb gefördert. Ziel der Gruppe ist es, die Kompetenzen der Eltern bezüglich der Sprachförderung ihrer Kinder zu stärken und die Bildungschancen der Kinder zu verbessern. Die Gruppe bietet den Eltern Raum für den Austausch von Erfahrungen und dient den Kindern als Vorbereitung auf die Kindertagesstätte und Schule. Gefördert durch die Hansestadt Stade.



07-13
 Grundschule Haddorf,
 Am Rugen Hollen 3, Stade
 Do. 15.30 - 17.30 Uhr
 kostenfrei
Alina Husieva,
 Lehrerin
Olga Yakusheva,
 Dipl. Sozialpäd.,
 russ. Muttersprachlerin

Spielgruppe für ukrainische Familien

Die Spielgruppe für ukrainische Familien ist ein Eltern-Kind-Gruppen-Konzept mit dem Schwerpunkt Sprachförderung. Durch feste Rituale, Wiederholungen und die allgemeine sprachliche Begleitung von Aktivitäten werden die Kinder in ihrem Spracherwerb gefördert. Ziel ist es, die Kompetenzen der Eltern bezüglich der Sprachförderung ihrer Kinder zu stärken und die Bildungschancen der Kinder zu verbessern. Die Gruppe bietet den Eltern Raum für den Austausch von Erfahrungen und dient den Kindern als Vorbereitung auf die Kindertagesstätte und Schule. Gefördert durch die Hansestadt Stade.



Kollegiale Beratung für FezS(+) Gruppenleiterinnen:
 Sinem Uslu-Uzun
 Frühpädagogin B.A.

Familienleben mit kleinen Kindern Elternbegleitseminar



Frühkindliche Bildung in Eltern-Kind-Gruppen für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Eltern begleiten ihre Kinder bei deren Kompetenzbildung. Sie erhalten Anregungen zum Spielen mit allen Sinnen, zum Bewegen und Singen. Kinder freuen sich über das Zusammensein mit anderen Kindern, entwickeln ihre Kommunikationsfähigkeit, sammeln neue Eindrücke, erkunden, erfahren und lernen. Sie werden in ihrer sozialen, emotionalen, motorischen, sprachlichen und kognitiven Entwicklung aufmerksam begleitet und individuell gefördert. Eltern erleben bewusst gemeinsame Zeit mit ihrem Kind, können untereinander Kontakt knüpfen und erhalten pädagogische Anregungen und Begleitung. Bei den Elternabenden werden im angeleiteten Gespräch pädagogische und gesellschaftliche Themen erarbeitet. Sie liegen in der pädagogischen Verantwortung der Evangelischen Erwachsenenbildung.

Kollegiale Beratung für E-K-G-Leiterinnen
Astrid Reahn-Buck
Diplom-Sozialpädagogin

Gebühr € 60,00
(12 x) inkl. 2 Elternabende
pro Geschwisterkind
ab 10 Monate + € 5,00

Es beginnen fortlaufend neue Kurse.



Drochtersen | Ev. FABI,
Sietwender Str. 11,
Corina Harz | Mo. 09.00 - 10.30 Uhr
Martina Prang | Fr. 09.00 - 10.30 Uhr
Eva Wilke | Fr. 09.15 - 10.45 Uhr

Großenwörden | Ev. Gemeindehaus,
Dorfstr. 19
Tina Deters | Do. 08.45 - 10.15 Uhr
Do. 10.30 - 12.00 Uhr

Hamelwörden | Ev. Gemeindehaus,
Stader Str. 319
Tasmania Dreyer | Di. 09.00 - 10.30 Uhr
Tasmania Dreyer | Do. 09.00 - 10.30 Uhr

Hammah | Ev. Gemeindehaus,
Osterheide 8
Kerstin Jark | Di. 09.00 - 10.30 Uhr

Oldendorf | Ev. Gemeindehaus,
Hauptstr. 14
Ann-Kristin Hinke | Mi. 09.00 - 10.30 Uhr
Di. 09.00 - 10.30 Uhr

Stade | Ev. FABI, Neubourgstr. 5
Anja Vehse | Mi. 09.15 - 10.45 Uhr
Angelina Bunck | Mo. 09.00 - 10.30 Uhr
N.N. | Do. 09.15 - 10.45 Uhr

- 04-05 **Hammah**
Termine standen bei Drucklegung nicht fest
09.00 - 10.30 Uhr
€ 64,80
Kerstin Jark,
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

- 04-08 **Stade, Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung**
Mi. 28.08.2024 (10x)
04-09 Mi. 08.01.2025 (10x)
04-10 Mi. 23.04.2025 (10x)
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
jeweils € 76,00
Michelle Götz,
Erzieherin, Official Zumba®
Instructor, Lizenz C

Eltern-Kind-Gruppe Plattdeutsch für Eltern und Kinder ab 8 Monate

Platt mookt plietsch vun lütt op an! Dorüm gifft dat nu een Öllern-Kind-Grupp op Plattdütsch. Wi wüllt tosamen singen, spelen, basteln un Spaaß hebben. Un keen noch nich so good Platt snackt, de kun dat nu liern.

Wie in den bekannten Eltern-Kind-Gruppen werden Erfahrungen ausgetauscht und die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt, allerdings bilingual. Denn Kinder, die von Anfang an mit zwei Sprachen aufwachsen, tun sich auch später leichter weitere Sprachen zu lernen. Die Gruppenstunden werden durch plattdeutsche Lieder und Fingerspiele bereichert.

Eltern-Kind-Gruppe mit Tanz für Eltern und Kinder ab 10 Monate

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Zumbini-Programm. Sie werden sich gemeinsam mit Ihrem Kind zu verschiedenen Liedern bewegen und Tänze lernen. Dabei werden die kognitiven, motorischen und sozialen Fähigkeiten Ihres Kindes gefördert. Außerdem haben Sie Gelegenheit, andere Familien zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

KONTAKT
Teichstraße 51 · 21680 Stade
Telefon 04141 6075-0
www.wohnstaette.de
info@wohnstaette.de

**WOHNSTÄTTE
STADE EG**

**WIR
SIND STADES GRÖSSTE
WOHNUNGSGEMEINSCHAFT.**

Mit über 2.500 Wohnungen ist die Wohnstätte der größte Wohnungsanbieter in Stade.
Mehr Infos unter www.wohnstaette.de

Kindergruppe für Kinder ab 2 Jahren

Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen, lernen sich von den Eltern zu lösen, setzen sich mit anderen Kindern auseinander und schließen Freundschaften. Der Rahmen ist klein und überschaubar, so dass die Kinder sich schnell wohl fühlen. Sie werden in ihrer sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung aufmerksam begleitet und gefördert.

Die Gebühren sind durchgängig zu zahlen und beziehen sich jeweils auf einen Monat. In den Schulferien findet keine Gruppe statt. Zur Zeit nehmen wir Anmeldungen für August 2025 entgegen unter info@fabi-stade.de und www.fabi-stade.de. Ein Quereinstieg ist möglich, wenn Plätze frei sind.

05-01

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11
Di. - Do.
08.30 - 11.30 Uhr
€ 65,00 je Monat
N. N.

Interkulturelle Kindergruppe für Kinder ab 3 Jahren

Die Interkulturelle Kindergruppe findet im Auftrag der Hansestadt Stade statt. Die Gruppe trifft sich an drei Wochentagen im Dorfgemeinschaftshaus in Bützfleth. Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen, lernen sich von den Eltern zu lösen, setzen sich mit anderen Kindern auseinander und schließen Freundschaften. Der Rahmen ist klein und überschaubar, so dass die Kinder sich schnell wohl fühlen. Sie werden in ihrer sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung aufmerksam begleitet und gefördert.

Die Anmeldung ist nur über das Familienservicebüro Stade Tel. 04141 401 535 oder familienservicebuero@stadt-stade.de möglich. Ein Quereinstieg ist möglich, wenn Plätze frei sind.

05-02

Dorfgemeinschaftshaus
Bützfleth, Kirchstraße 13,
21683 Stade
Di., Do., Fr.
08.30 - 11.30 Uhr
kostenfrei
Petra Zietz,
Erzieherin
Mais Jawhar
Fereshteh HaghiKarandagh

Gefördert durch die Hansestadt Stade.



Ev.-luth.
Johanniskindergarten

Thuner Str. 69, 21680 Stade
Tel. 0 41 41 / 6 17 50



Stade, Ev. Gemeindehaus,
Streuheidenweg 22

07-15 Termine standen bei
Drucklegung nicht fest
09.00 - 09.45 Uhr
€ 33,60
N. N.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-20 Sa. 29.03.2025 (1x)
10.00 - 12.00 Uhr
€ 13,00
Tatjana Klassen
Klangschalenthérapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-21 Sa. 26.10.2024 (1x)
10.00 - 12.00 Uhr
€ 13,00
Tatjana Klassen
Klangschalenthérapeutin

Musik mit Minis

für Eltern mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

Kinder und deren Eltern singen, tanzen und musizieren gemeinsam. Diese Art von ganzheitlicher Förderung ermöglicht den Kindern unterschiedlichste Erfahrungen in der Musik zu machen. Die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder wird geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Der Spaß und die Freude mit- und aneinander und die Lust am gemeinsamen Erlebnis stehen dabei im Vordergrund. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Bilderbuchreise mit der kleinen Raupe Nimmersatt

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die kleine Raupe beim Wachsen begleiten. Wir werden uns die Geschichte des Bilderbuches genauer ansehen. Zusammen werden wir basteln, lesen, lachen, uns bewegen und ganz viel Spaß haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Verpflegung und Getränk.

Eine Bilderbuchreise ins Unterwasserland des Regenbogenfisches

für Kindern von 3 bis 6 Jahren mit einem Elternteil

Gemeinsam mit euch möchte ich eine Reise in ein fremdes Land gehen, in die Welt des Regenbogenfisches. Wir wollen anschließend zusammen basteln, uns bewegen und ganz viel Spaß haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Verpflegung und Getränke.



 **Anita Leschke**
VON HERZEN GUT BEGLEITET.

Supervision, Coaching & Therapie auf
systemischen & logotherapeutischen Grundlagen
sowie Fortbildungen & Seminare

Vaßmerstr. 26 | 21614 Buxtehude
04161 | 649566
info@anita-leschke.de

weitere Informationen finden Sie unter:
www.anita-leschke.de

Eltern-Kind Klangerlebnis

für Kinder im Grundschulalter mit einem Elternteil

Der Klang einer Klangschale hat eine besondere Wirkung auf uns. Sie bringen unseren Körper, Geist und Seele in Einklang und unterstützen uns bei der Bewältigung des Alltagsstresses. Im Grundschulalter haben Sie die Möglichkeit, dieses einzigartige Erlebnis mit Ihrem Kind zu teilen. Erst nachdem wir gemeinsam unseren Körper aktiviert haben, können wir die gemeinsame Entspannung und Erholung durch die Klangschalen spüren. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken, etwas zu trinken.

07-23
07-24

Ev. Gemeindehaus Himmel-
pforten

Sa. 28.09.2024 (1x)

Sa. 30.11.2024 (1x)

jeweils 14.00 - 15.30 Uhr

jeweils € 8,20

Ute Schomacker,

Begleitende Kinesiologin &
Brain Gym.® Movement
Facilitator

Experimentieren mit allen Sinnen

für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Sie werden gemeinsam mit ihren Kindern unterschiedliche Materialien wie Kleister, Wasser, Fingerfarben... kennenlernen. Matschen und Malen weckt die Neugier der Kinder und spricht alle Sinne an. Sie haben die Chance auf viele neue Erfahrungen in der Gruppe, die zu Hause kaum möglich sind. Nebenbei wird die Feinmotorik und Körperwahrnehmung geschult. Des Weiteren gibt es Raum für Lieder, Fingerspiele und eine Freispielphase. Haben Sie Lust gemeinsam mit ihrem Kind zum Matschen, Malen und „sich Auszuprobieren“? Lassen Sie sich ein auf ein Experiment!

Bitte mitbringen: Handtuch, Waschlappen.

07-26
07-27
07-28

Stade, Ev. Gemeindehaus,
Streuheidenweg 22

Mo. 12.08.2024 (8x)

Mo. 28.10.2024 (8x)

Mo. 10.02.2025 (8x)

jeweils 15.30 - 17.00 Uhr

jeweils € 60,80

Frauke Mietzke,

Erzieherin



Hökerstraße 4
21682 Stade
Tel. 0 41 41 - 4 62 86

www.buchhandlungcontor.de

CONTOR
BUCHHANDLUNG

*Bücher zum Abtauchen,
zum Vorlesen,
zum Appetitanregen*

Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-15 Uhr

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 07-30 Fr. 27.09.2024 (1x)
 07-31 Fr. 06.12.2024 (1x)
 07-32 Fr. 14.03.2025 (1x)
 07-33 Fr. 13.06.2025 (1x)
- jeweils 16.00 - 18.15 Uhr
 jeweils € 15,50 (inkl. € 2,00
 Materialkosten)
- Elanur Karabulut,**
 FezS-Leiterin

Festung Grauerort,
 im Kunst-Raum-Elbe,
 Abbenfleth, Schanzensraße

- 07-35 Sa. 14.09.2024 (1x)
 11.00 - 16.15 Uhr
 € 35,00
- Birgit Deutschmann,**
 biodyn. Tanztherapeutin

Bastelnachmittag

für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson
 Ein Bastelnachmittag mit viel Spaß und Vergnügen. Die Kinder lernen kreative Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Zusätzlich werden ihre Feinmotorik und ihr Vorstellungs- und Konzentrationsvermögen gestärkt. Themenspezifische Ideen fördern die Kreativität und die Wahrnehmung und die Kinder können ihren Fantasien freien Lauf lassen.
 Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Stift und Getränk.

Kreatives Filzen – Ein Tag zum Kennenlernen der Nassfilztechnik

für Kinder ab 6 Jahren mit einem Elternteil
 Filzen ist eine uralte, sehr einfache Technik, um versponnene Schafwolle mit warmem Wasser und Seife zu einer zusammenhängenden Fläche zu verarbeiten. Die einzigen Bedingungen, die Sie erfüllen müssen, sind Geduld und etwas Muskelkraft. Ein Kissen, eine Tasche, ein Rucksack oder etwas anderes? Filzflächen werden von uns hergestellt, aus denen dann passende Produkte hergestellt werden. Ihr werdet auch das Anfertigen von Filzbändern lernen.
 Bitte mitbringen: Ein paar alte Handtücher, eventuell Wechselkleidung, etwas Leckeres für ein gemeinsames Mittagssbuffet, Materialkosten je nach Verbrauch bis ca. 10,00 €.



ALLE **POSTDIENSTLEISTUNGEN** UND **POSTBANK**
 ALLES, WAS MAN FÜR DIE **SCHULE** BRAUCHT,
BÜCHER, NETTE KLEINIGKEITEN UND **DEKORATIVES**



SIETWENDER STRASSE 32 • 21706 DROCHTERSEN
 KONTAKT@DERPOSTLADEN.DE • WWW.DERPOSTLADEN.DE



Laternen basteln für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir wollen aus Papier einfache, aber dennoch schöne, transparente Laternen aus Papier basteln.

An diesem Abend findet in der Festung Grauerort das Laternenfest statt. Dort können die Laternen dann gleich ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: Eine Schere pro Person, einen Laternenstock und ein Laternenlicht oder Kerze pro Laterne. Materialkosten 4,00 € pro Person sind vor Ort zu zahlen.

07-36

Festung Grauerort,
im Kunst-Raum-Elbe,
Abbenfleth, Schanzensraße

Fr. 08.11.2024 (1x)

14.00 - 17.00 Uhr

€ 19,60

Birgit Deutschmann,
biodyn. Tanztherapeutin

Keine Angst vor großer Kunst: Rembrandt – Mit der Lupe durchs Museum

für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson

Wir wollen Mut machen, auch mit kleinen Kindern ins Museum zu gehen. An drei verschiedenen Terminen laden wir zu einem illustren Rundgang durch die jeweilige Ausstellung im Kunsthaus Stade ein und verbinden diesen mit einem unterhaltsamen Abschluss in der Museumswerkstatt. Gemeinsam finden wir heraus, wie man sich in einer Ausstellung bewegen kann, zu welchen Gesprächen die Bilder anregen können und entdecken persönliche Zugänge zu Kunst.

07-43

07-44

07-45

Kunsthaus Stade, Wasser
West 7, Stade

Sa. 16.11.2024 (1x)

Sa. 15.03.2025 (1x)

Sa. 17.05.2025 (1x)

jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

jeweils € 12,50

Ulrike Schamp-Köhler

KINDERGEBURTSTAG IM MUSEUM

Verschiedene Angebote für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren



museen SCHWEDENSPEICHER
stade KUNSTHAUS
FREILICHTMUSEUM

Informationen unter
fon 04141 79 773 50
www.museen-stade.de

Jork, Grosse Seite 16

07-40 Sa. 07.12.2024 (1x)

07-41 Sa. 29.03.2025 (1x)

07-22 Sa. 21.06.2025 (1x)

jeweils 11.00 - 14.00 Uhr

jeweils € 24,00 je Familie

inkl. € 3,00 Bastelmaterial

Ulrich Bieling,

Ingenieur

„Holz ist toll“ – Kinder werken in der Holzwerkstatt

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Holz ist ein vielseitiges Naturmaterial. Man kann es auf die verschiedensten Arten bearbeiten und tolle Dinge daraus herstellen. Die Kinder lernen den Umgang mit Holz und Werkzeugen (Handwerkzeug und kleine Maschinen wie Bohrer, Stichsäge usw. vorhanden) und können daraus Gegenstände wie z.B. Geschenke oder Spielsachen basteln.

Pro Kind bzw. Familie soll ein Erwachsener zur Unterstützung beim Werken dabei sein.

Beim Werken mit Holz wird man staubig, daher sollten die Kinder Arbeitskleidung tragen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Zopfband (falls notwendig), Getränk und Picknick für die Pause.

Giese Holzbau G
m
b
H
Zimmerei-Tischlerei



21737 Wischhafen (Hamelwördenermoor)

Tel. 0 47 70 - 71 42 · Fax 0 47 70 - 3 31

Wochenendkurs: Eltern-Kind-Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die das Nähen kennenlernen möchten oder noch geringe Vorkenntnisse haben. Die Projekte, die wir erarbeiten, sind einfach und überschaubar, so dass jedes Kind an diesem Wochenende schöne Ergebnisse erzielt.

Wir werden ein einfaches T-Shirt und/oder einen Rucksack nähen. Die Kursleiterin bringt Vorlagen mit, für das T-Shirt bitte einmal vorher Taille, Hüfte und Oberweite messen. Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine, Garn, Nähmaschinennadeln, ein Maßband, eine Schere, Kreide oder Markierstift, Stecknadeln (keine Klammern); groben Baumwollstoff (Canvas) ca. 50 x 140 cm und/oder Baumwoll-Jersey (T-Shirtstoff) 0,6 m x 1,40 m.

Eltern und Kinder kochen zusammen saisonal

für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren mit einem Elternteil

Bei diesem Kurs darf jedes Kind einen Erwachsenen mitbringen und zusammen mit ihm eine Kochrunde erleben. Dabei werden nicht nur saisonale Fingerfoods (Muffins, Mini-Pizzas, Kekse) gemacht, sondern es werden auch wichtige Ernährungs- und technologische Konzepte vermittelt (z. B. warum werden die Muffins im Ofen größer?). Es wird besprochen, weshalb weniger Zucker ein Mehrwert darstellt (usw.). Die Kinder erwerben Kenntnisse über Lebensmittel, lernen, was ein Rezept bedeutet, und üben den Umgang mit Kochutensilien. Für den täglichen Gebrauch bekommen die Eltern neue, gesunde und saisonale Ideen. Am Ende werden wir zusammen essen, was wir selbst zubereitet oder gebacken haben.

Bitte mitbringen: Dose für evtl. Reste.

Väter kochen mit ihren Kindern für Kinder von 4 bis 10 Jahren

In entspannter Atmosphäre kochen wir leckere Kleinigkeiten zusammen mit unseren Kindern. Anschließend findet eine gemeinsame Mahlzeit statt.

Bitte Gefäße mitbringen, schließlich muss auch zuhause etwas vorgezeigt werden. Für Lebensmittel ist ein Kostenbeitrag in Höhe von ca. € 13,00 vor Ort zu zahlen.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
07-37 Sa. 26.10.24, So. 27.10.24
07-38 Sa. 08.02.25, So. 09.02.25
jeweils Sa. 14.00 - 17.00 Uhr
So. 14.00 - 17.00 Uhr
jeweils € 48,20
Ilka Wöhlkens,
Designerin und
Hobbyschneiderin

Stoffeinlagen (Verstärkung) werden zur Verfügung gestellt, da sich diese nach dem Projekt richten.

Ev. Gemeindehaus
Bockhorster Weg 27
07-46 Fr. 25.10.2024 (1x)
15.00 - 18.00 Uhr
€ 22,50 inkl. ca. € 4,50
Lebensmittelkosten
Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin /
Ökotrophologin

Jugendfreizeitstätte Alter
Schlachthof, Freiburger Str. 4
07-50 Fr. 22.11.2024 (1x)
07-51 Fr. 25.04.2025 (1x)
jeweils 16.00 - 19.00 Uhr
jeweils € 22,50 pro Familie
Thomas Brückner,
Koch

Gemeindehaus Johannis-
gemeinde, Sandersweg 69,
21680 Stade

07-55 So. 18.08.2024 (1x)

07-56 So. 22.09.2024 (1x)

07-57 So. 27.10.2024 (1x)

07-58 So. 01.12.2024 (1x)

jeweils 10.00 - 11.00 Uhr

jeweils kostenfrei

Nora Kurzewitz,

Pastorin

Hollern-Twielenfleth, Feuer-
wehr, Hollernstraße 81 b

07-59 Sa. 01.03.2025 (1x)

10.00 - 12.15 Uhr

€ 7,00 pro Familie

Claas Brüggemann

Therapiehof Helfende Tiere,
Breitenwisch 26,
21709 Himmelpforten

07-60 Fr. 16.05.2025 (1x)

14.00 - 16.30 Uhr

€ 30,00 pro Eltern-Kind-Paar

Laura Skor,

Beachelor of Arts in Trans-
disziplinärer Frühförderung

Kindergottesdienst

für Kinder von 3 bis 9 Jahren mit Eltern

Eltern und Kinder feiern gemeinsam Kindergottesdienst. Biblische Geschichten bilden dabei den roten Faden. Wir werden gemeinsam basteln, singen, spielen und beten.



**KIRCHE MIT
KINDERN**

Tatü Tata, die Feuerwehr ist da!

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Die Feuerwehr öffnet sich für Eltern und ihre Kinder. Sie werden Gebäude, Geräte, Autos, Arbeitsweisen und Aufgaben der Freiwilligen Feuerwehr Harsefeld kennenlernen und können auch in einem Feuerwehrauto sitzen.

Malbücher und kleine Geschenke werden über die VGH oder den Landesfeuerwehrverband Niedersachsen organisiert und verteilt. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, gute Laune und viele Fragen zur Feuerwehr.

Eltern-Kind-Tiererlebnistag

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Kinder erleben mit ihren Eltern viel Spaß, Spiel und tolle Aktionen mit unseren Pferden oder Hunden. Es wird ein bunter Nachmittag mit vielen tollen Begegnungen. Spielerische Übungen mit unseren Tieren stärken das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit. Dabei wird es ein volles Programm für Jedermann geben. Lasst euch überraschen. Der Fokus liegt hierbei nicht auf dem Reiten, sondern vielmehr auf allem rund um das Thema „Pferd“.

In Kooperation mit dem Zentrum für tiergestützte Therapie & Pädagogik.

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Tierischer Erlebnistag

für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Gemeinsam mit ihren Eltern können Kinder beim tierischen Erlebnistag unseren Therapiehof in Ohrensen und die tierischen Bewohner kennenlernen. Mit viel Spaß, Spiel und tollen Aktionen aus der Natur – und Erlebnispädagogik gestaltet das Team der Helfenden Tiere einen abwechslungsreichen Tag für Kinder und Eltern. Gemeinsam lernt ihr spielerisch mehr rund um die Pferde und Ziegen, bereitet in der Futterküche etwas Leckeres für die Tiere vor und werdet mit uns kreativ. Das angeleitete Versorgen und die Pflege der Tiere stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit in einer sehr ruhigen reizarmen Umgebung und ist für Groß und Klein eine schöne Auszeit in der Natur. In Kooperation mit dem Zentrum für tiergestützte Therapie & Pädagogik.

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

nappydancers® – Tanzen für Kinder

von 20 bis 40 Monaten-immer mit Mama oder Papa

Alle kennen das: Geht die Musik an, wippen auch schon die Kleinsten im Takt mit. Die Bewegungsschule von nappydancers® setzt genau hier an. Bereits ab 20 Monaten kann man diesen Kurs besuchen. nappydancers® verspricht ganz viel Spaß und eine wundervolle Zeit zusammen zu verbringen. Zu toller Musik werden viele schöne Tänze erlebt. Die Kursinhalte, wie die nappydancers® Musik, berücksichtigen die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Trinken, 8,00 € für die Socken.

Adventsfeier im Wald

Lichter locken uns in den Wald. Getränke und Kekse erwarten uns. Wir hören adventliche Geschichten und Gedichte und singen Lieder. Stille, Dämmerung und Kerzenschein lassen eine ganz eigene Stimmung aufkommen. Bei schlechtem Wetter weichen wir in ein Scheune aus.

Bitte mitbringen: Fackel, Laterne oder Taschenlampe.

Therapiehof Helfende Tiere,
Lusthoop 13,
21698 Ohrensen

07-61

Fr. 13.09.2024 (1x)

07-62

Sa. 06.09.2025 (1x)

jeweils 14.00 - 16.30 Uhr

jeweils € 30,00 pro Eltern-Kind-Paar

Sebastian Cramer,

Sozpäd., B.A., Reitpädagogin



Stade, Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

07-65

Di. 03.09.2024 (12x)

07-66

Di. 07.01.2025 (12x)

07-67

Di. 06.05.2025 (6x)

jeweils 14.55 - 15.40 Uhr

€ 36,00 (6x), € 72,00 (12x)

Sabrina Strehlow,

Sportlehrkraft, nappydancers®/
happydancers®-Kursleiterin

Stade-Hahle,
Hof Sterneberg

07-70

So. 22.12.2024 (1x)

16.00 - 17.30 Uhr

ohne Gebühr, um eine Spende wird gebeten

Volker Dieterich-Domröse,
Pastor

Stade, Zeitungsverlag
Krause, Systemraum,
Glückstädter Str. 10

07-72

Fr. 18.10.2024 (1x)

07-73

Di. 04.02.2025 (1x)

jeweils 10.30 - 12.30 Uhr

jeweils € 7,00 pro Familie

Rainer Dankert,
Schriftsetzermeister,
Mediengestalter

Ferienkurs: Zeitungsdruckhaus Stader Tageblatt

Besichtigung für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Wie entsteht eigentlich eine Zeitung? Wie werden Bilder, Buchstaben und Farben aufs Papier gedruckt? Sie erleben die Entstehung einer Tageszeitung und werden dabei auch die große Druckmaschine in Aktion sehen.



Zoom-Videokonferenz

am zweiten Montag im Monat
jeweils 20.00 - 21.30 Uhr
gebührenfrei

Kinderleicht erziehen – ein Angebot der Ev. Familienbildungsstätten in Niedersachsen

Die Veranstaltungen finden immer am zweiten Montag im Monat per Zoom-Videokonferenz statt. Die Anmeldung erfolgt über die Kontaktdaten der verantwortlichen Familien-Bildungsstätte.

Weitere Information unter:



Kinderleicht einscannen

Erste Hilfe bei „kleinen“ Unfällen	32
Hausmittel und Wickel	32
Essen und Trinken für das Baby	32
Was Kinder wirklich groß und stark macht	32
Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag	33
„Marte Meo“	33
...oh, meine Nerven...	33
Kindermassage	34
Bewegte Kinder lernen besser	34
Wie lernt mein Kind Hausaufgaben und lernen zu beginnen?	35
Aufmerksamkeit und Konzentration trainieren für Schulkinder?	35
Im Gespräch	
...oh, meine Nerven...	36
Glückliche, starke Kinder – trotz Krisen	36
Klassische Erziehungsfallen – wie kommen wir da wieder raus?	37
Geschwister-Konflikte bindungsorientiert begleiten	37
Wir gehen in den Wald!	38
Bedürfnisorientierte Erziehung	38
Machtkämpfe der Kinder	39
Augenhöhe statt Strafen	39
Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag	39
Wie nutzen Kinder Medien?	40
Handwerkszeug für Eltern	40

11-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 01.10.2024 (1x)
11-02 Di. 18.03.2025 (1x)
jeweils 19.30 - 21.45 Uhr
jeweils € 10,00
Sonja Hiller,
Delfi[®]-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

11-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 12.11.2024 (1x)
19.30 - 21.45 Uhr
€ 10,00
Sonja Hiller,
Delfi[®]-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

11-06 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 29.10.2024 (1x)
19.30 - 21.45 Uhr
€ 10,00
Christina Heistermann,
Delfi[®]-Leiterin,
Diplom Oecotrophologin

11-07 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 25.02.2025 (1x)
19.30 - 21.45 Uhr
€ 10,00
Christina Heistermann,
Delfi[®]-Leiterin,
Diplom Oecotrophologin

Erste Hilfe bei „kleinen“ Unfällen

Kinder bringen sich oft in knifflige Situationen. Daraus entstehen zum Teil ernsthafte Unfälle. Um auf Notfälle vorbereitet zu sein, werden Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie das Verhalten bei Wunden, Brüchen, Vergiftungen, Verbrennungen und Verletzungen durch Fremdkörper besprochen.

Hausmittel und Wickel

Pfefferminzteesocken & Co

Warum nicht auf die Hilfe der Natur zurückgreifen, wenn ein Baby oder Kleinkind sich nicht wohl fühlt? Husten, Schnupfen, Fieber oder Bauchweh können durch Wickel, Inhalation oder Tee gelindert werden und zur Genesung beitragen. Das Anlegen von Wickeln wird demonstriert.

Essen und Trinken für das Baby im ersten Lebensjahr

Wie geht es weiter, wenn Milch allein meinem Baby nicht mehr reicht? Was braucht mein Kind in welchem Alter – und was braucht es (noch) nicht? Ist Selbstgekochtes besser als Gläschenkost? Welche Milchnahrung ist die Richtige? Was kann ich tun, um Allergien vorzubeugen? Sie bekommen Antworten auf diese Fragen und praktische Tipps für die Zubereitung einer gesunden und schmackhaften Babykost.

Was Kinder wirklich groß und stark macht Ernährung von Klein- und Schulkindern

Eine „Extra-Portion Milch“, „zehn wertvolle Vitamine in einem Bonbon“ – dass meist nicht viel hinter solchen Werbeaussagen für Kinderlebensmittel steckt, werden Sie in diesem Seminar erfahren. Sie bekommen Informationen zu einer gesunden Ernährung für Kinder ganz ohne spezielle Kinderprodukte und erhalten Tipps, wie Sie ohne großen Aufwand gesunde und leckere Mahlzeiten für Ihre Kinder und die ganze Familie auf den Tisch bringen.

Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag

Infoabend für Eltern von Kindern
zwischen 2 und 6 Jahren

Sie lernen die Grundlagen einer vielfältigen Ernährung kennen und erfahren wie Sie diese im Alltag anwenden können. Die Konzepte der Ernährungspyramide und der Verteilung von Lebensmitteln und Mahlzeiten am Tag für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren werden erläutert. Gemeinsam wird ein Wochenmenü erstellt. Außerdem erhalten Sie ein paar konkrete und einfache Rezepte und gesunde Snackideen. Zeit für Ihre Fragen wird es ebenfalls geben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

11-08 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Do. 21.11.2024 (1x)
19.30 - 21.00 Uhr
€ 10,00
Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin /
Ökotoptrophologin

„Marte Meo“ –

Wie wir die Goldmine des Kindes zum Leuchten bringen können

Wie wir als Eltern und Fachkräfte unsere Kinder darin begleiten können, ihre eigene Goldmitte sichtbar zu machen und damit das größtmögliche Potenzial entfalten zu können, wird in diesem Elternabend mit der ressourcenorientierten Marte Meo Methode vorgespielt. Anhand von verschiedenen Film-Clips aus alltäglichen Spielsituationen werden mit den entwicklungsunterstützenden Basiselementen von „Folgen“ und „Leiten“ viele praktische Gelegenheiten aufgezeigt, wie Eltern und Fachkräfte ihre Kinder darin unterstützen können, aus eigener Kraft den nächsten (Entwicklungs)-Schritt zu gehen.

11-10 **Stade, Pastor-Behrens-Haus,**
Ritterstr. 15
Do. 26.09.2024 (1x)
11-11 Do. 27.03.2025 (1x)
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
jeweils € 10,00
Claudia Marquardt,
Erzieherin mit heilpäd.
Zusatzqualifikation,
Marte Meo Supervisorin

...oh, meine Nerven...

„Ich halte das nicht mehr aus! Ich kann nicht mehr!
Mir ist gerade alles zuviel!“

Wer kennt das nicht? Wie oft kommen wir im Alltag an unsere persönlichen Grenzen? Immer höhere Anforderungen in allen Bereichen stressen uns und auch unsere Kinder. Kinder brauchen viel Zeit und Aufmerksamkeit, doch oft fehlt die Kraft, wir sind erschöpft und fühlen uns manchmal hilflos und ohnmächtig. Alles soll unter einen Hut passen, doch wo bleiben wir mit unseren Wünschen und Bedürfnissen? Kinder haben feine Antennen und spiegeln über ihr Verhalten unseren nervlichen Zustand. Nerven wie Drahtseile wären gut. Sie erleben einen kleinen Ausflug in unser Nervensystem und wie wir es schon mit kleinen Übungen regulieren können, um Herausforderungen gelassener zu begegnen. Das stärkt sowohl uns als auch unsere Kinder.

11-12 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 18.02.2025 (1x)
19.30 - 21.30 Uhr
€ 10,00
Birgit Staggat,
Systemische Therapeutin
und Beraterin (SG)

11-15 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mo. 04.11.2024 (2x)
18.00 - 19.30 Uhr

11-16 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 08.02.2025 (1x)
14.00 - 17.00 Uhr
jeweils € 28,00
Susanne Hagemann,
Fastenbegleiterin GGB,
Gesundheitsberaterin
und Krankenschwester

11-18 Termin stand bei Drucklegung
nicht fest
19.00 - 20.00 Uhr
€ 2,00
Stefanie Theivagt,
NLP-Lerncoach

Kindermassage

Ein Kurs für Eltern und Großeltern

Sie möchten ihrem Kind Geborgenheit und Zeit schenken, es vielleicht bei der Verarbeitung von (Schul-) Stresssituationen unterstützen? Gleichzeitig möchten sie Selbstwahrnehmung und Entspannung bei ihrem Kind fördern? Die Kindermassage DGBM® kann in vielen Lebensbereichen unterstützend wirken und auch bei Erwachsenen positiv auf das innere Gleichgewicht und Wohlbefinden Einfluss nehmen.

Die „Berührung mit Respekt“® kann intensive und kostbare Momente der Zuwendung schenken.

In diesem Kurs lernen Sie in Selbsterfahrung die Berührungsmassage für Kinder nach dem Konzept der DGBM®, Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V.

Der Kurs ist für Menschenpaare und alleinerziehende Menschen (mit vertrauter Begleitung) geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Bewegte Kinder lernen besser

Der Zusammenhang von Lernen und Bewegung ist wissenschaftlich anerkannt. An diesem Elternabend werden Ihnen spielerisch leichte Übungen vermittelt, die das Lernen durch die Bewegungen fördern. Welches sind die geeigneten Voraussetzungen, um nachhaltig Wissen zu speichern? Zu dieser Frage erhalten Sie umfangreiches Wissen und hilfreiches Handwerkszeug. Denn: Lernen findet nicht nur im Kopf statt!

ANKE DREWES

Systemische Familientherapie



BERATUNG / THERAPIE FÜR SIE, PAARE
UND FAMILIEN
GRUPPEN / WORKSHOPS

☎ 0178-1665771 • www.familienberatung-stade.de

Wie lernt mein Kind Hausaufgaben und Lernen zu beginnen

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder selbstständig und erfolgreich lernen und ihre Hausaufgaben erledigen. Nicht für jedes Kind ist dies leicht zu erreichen. Lern- und Motivationschwierigkeiten können viele Ursachen haben. Sie werden informiert, welche Einflüsse hemmend oder förderlich sind und wie Herausforderungen gemeistert werden können. Kinder und Jugendliche können durch Vorleben und Anleitung sinnvoll begleitet werden und lernen mit Herausforderungen umzugehen. Es gibt wirkungsvolle Strategien, die Eltern anwenden können, um ihre Kinder zu unterstützen und den Familienfrieden zu stärken.

11-19

Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Mi. 06.11.2024 (1x)
20.00 - 22.00 Uhr
€ 10,00

Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

Aufmerksamkeit und Konzentration trainieren für Schulkinder

Viele Kinder haben während ihrer Schullaufbahn Phasen, in denen sie Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Bleiben diese über einen längeren Zeitraum bestehen oder bestätigt sich ein Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADHS), führt dieses zu Leistungsminderungen in der Schule und Schwierigkeiten im Alltag, besonders bei den Hausaufgaben. Wie sich Aufmerksamkeit und Konzentration als wichtige Lernvoraussetzungen trainieren lassen, und welche Unterschiede zu einem wirklichen ADHS bestehen, werden Ihnen diesen Abends sein.

11-20

Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Mi. 23.04.2025 (1x)
20.00 - 22.00 Uhr
€ 10,00

Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

L!chtblick

Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

Beratung für Betroffene, Angehörige, Fachkräfte

Elternabende, Fortbildungen

Präventionsangebote

Bertha-von-Suttner-Allee 4, 21614 Buxtehude

04161 / 714 715 lichtblick@awostade.de

Eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt, KV Stade e.V.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

- 11-13 Termin und Ort standen bei
Drucklegung nicht fest
Birgit Staggat,
Systemische Therapeutin
und Beraterin (SG)

- 11-22 **Ev.Kita „Am Fleet“**,
Am Fleet 4, Jork
Do. 24.10.2024
kostenfrei
- 11-23 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mo. 17.03.2025 (1x)
€ 10,00
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
Nicole Fohrmann,
geprüfte Sozialpädagogische
Assistentin und zertifizierte
Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin für Kinder.

Im Gespräch

Diese Veranstaltungsreihe wird durchgeführt von den Familienservicebüros der Samtgemeinden Nordkehdingen, Horneburg und Lühe sowie den Gemeinden Drochtersen und Jork, deren Gemeinden diese Veranstaltungen fördern, ebenso wie das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

...oh, meine Nerven...

**„Ich halte das nicht mehr aus! Ich kann nicht mehr!
Mir ist gerade alles zu viel!“**

Wer kennt das nicht? Wie oft kommen wir im Alltag an unsere persönlichen Grenzen? Immer höhere Anforderungen in allen Bereichen stressen uns und auch unsere Kinder. Kinder brauchen viel Zeit und Aufmerksamkeit, doch oft fehlt die Kraft, wir sind erschöpft und fühlen uns manchmal hilflos und ohnmächtig. Alles soll unter einen Hut passen, doch wo bleiben wir mit unseren Wünschen und Bedürfnissen? Kinder haben feine Antennen und spiegeln über ihr Verhalten unseren nervlichen Zustand. Nerven wie Drahtseile wären gut. Sie erleben einen kleinen Ausflug in unser Nervensystem und wie wir es schon mit kleinen Übungen regulieren können, um Herausforderungen gelassener zu begegnen. Das stärkt sowohl uns als auch unsere Kinder.

Glückliche, starke Kinder – trotz Krisen

Wie stärke ich die Resilienz meines Kindes?

Manche Menschen schaffen es, Krisen zu bewältigen, sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Andere werden krank oder zerbrechen daran. Die Kraft der Widerstandsfähigen heißt Resilienz. Sie ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen oder negative Einflüsse ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen bzw. mit ihnen umgehen zu können. Der Grundstein wird im Kindesalter gelegt. An diesem Abend werden wir gemeinsam erarbeiten was Sie gezielt tun können, damit Ihr Kind innere Stärke erlangen kann, um so ein glückliches Leben zu gestalten.

Klassische Erziehungsfallen – wie kommen wir da wieder raus?

„Hilfe, die Na-gut-Falle, wie komme ich da wieder raus?“ Der Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf lustige Art und Weise klassische Erziehungsfallen, die uns beim „Grenzen setzen“ oft das Leben schwer machen. Perfekt sein zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen – wir werden diesen Kampf immer verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Erschöpfung ist die Folge.

Dipl. Pädagoge Thomas Rupf wird auf unterhaltsame Art aufzeigen, wie die Erziehungsfallen wie. z.B. Die Na-gut-Falle, die Harmoniefalle, die unklare Anweisungsfalle und viele andere geschickt gemeistert werden können.

11-24
Kita Wischhafen,
Am Sportplatz 3
Do. 19.09.2024 (1x)
19.30 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

Geschwister-Konflikte bindungsorientiert begleiten

Alle Eltern von zwei oder mehr Kindern kennen diese tägliche Herausforderung: Geschwister-Streits.

Sie sind nervenaufreibend für uns Eltern und hinterlassen oft die Frage: wie viel Streit ist eigentlich noch „normal“ und wie kann ich meine Kinder dabei kompetent begleiten?

Im Rahmen der bindungsorientierten Pädagogik klären wir an diesem Themenabend folgende Fragen:

- Wie kann ich mit Rivalität in der Geschwisterbeziehung umgehen?
- Wie kann ich Eifersucht als Verlustangst erkennen und liebevoll begleiten?
- Wie kann ich Streit unter Geschwistern moderieren?
- Wie kann ich die Beziehung unter den Geschwisterkindern stärken?
- Wie kann ich reagieren, wenn die Kinder handgreiflich werden?
- Was kann ich tun, damit meine Kindern gestärkt und konfliktfähig aus Geschwisterstreits hervorgehen?

11-25
Windmüller, Steinkirchen,
Kirchweg 3
Fr. 15.11.2024 (1x)
19.30 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Katharina Seepolt,
systemische Familienberaterin &
Sonderpädagogin

11-26 Horneburg, Rüstjer Forst
 Mi. 25.09.2024 (1x)
 16.00 - 18.00 Uhr
 kostenfrei
Birte Schmetjen,
 Försterin, Waldpädagogin

Wir gehen in den Wald! – Tipps & Ideen für den Familien-Wald-Spaziergang

Gemeinsam erkunden Sie mit ihren Kindern den Rüstjer Forst. Die Entdecker-Runde ist so gestaltet, dass Sie neben einem erlebnisreichen Aktionsprogramm für Groß und Klein, nicht nur Waldwissen vermittelt bekommen, sondern auch ein paar Ideen für Ihren nächsten Familien-Wald-Spaziergang erhalten. Ganz nebenbei erfahren Sie, was Wissenschaftler über Naturerfahrungen in der kindlichen Entwicklung denken. Genauer Treffpunkt wird nach der Anmeldung mitgeteilt.



11-27 Steinkirchen, Ev. Kinder-
 tagesstätte „Lühezwerge“,
 Gartenstr. 2
 Di. 21.01.2025 (1x)
 19.30 - 21.00 Uhr
 kostenfrei
Annette Knauer,
 Systemischer Coach, M.A.
 HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,
 Diakonin, Erzieherin

Bedürfnisorientierte Erziehung

Erziehung von Kindern ist eine verantwortliche Aufgabe von Eltern und ergänzend von Bildungseinrichtungen wie KiTa und Schule. Es existieren vielfältige Vorstellungen und Meinungsbilder über „die richtige Erziehung“ und noch viel mehr über „die falsche Erziehung“. Ein Blick auf die Vielzahl von Erziehungsratgebern könnte sich lohnen, um Fragen zu stellen nach

- wie gehe ich mit einer Erziehungsverantwortung um?
- was übernehme ich aus eigenen erlebten Erziehungsmustern?
- was möchte ich ganz anders machen?
- von wem oder was lasse ich mich leiten?

Was meint denn nun bedürfnisorientierte Erziehung? Füllt es neue Erziehungsratgeber, bewirkt es „verzogene Kinder“, die alle Wünsche befriedigt bekommen?

Neben einem Kursvortrag was bedürfnisorientierte Erziehung für ein selbstbestimmtes Leben und Aufwachsen bedeutet, wird im Weiteren Raum für Austausch und Fragemöglichkeiten dazu angeboten.

Machtkämpfe der Kinder

Inhaltlich geht es um die alltäglichen Machtkämpfe, zu denen uns Kinder gerne mal herausfordern. Im gewissen Maße sind diese normal und gesund. Was aber ist, wenn diese Konfliktsituationen sich häufen und wir daran erschöpfen?

Dipl. Pädagoge Thomas Rupf möchte auf eine humorvolle Art Möglichkeiten aufzeigen, den alltäglichen Machtkämpfen gelassener zu begegnen. Es geht nicht um die perfekte Erziehung. Ziel ist es für sich selbst geeignete Wege zu finden, diese Situationen geschickt zu meistern und den Kindern eine Orientierung zu geben.

Augenhöhe statt Strafen –

Ein neuer Blick auf Strafen und Konsequenzen im Umgang mit Kindern

„Wenn Du nicht sofort dein Zimmer aufräumst, gibt es nachher keinen Nachtschl!“ Strafen und Konsequenzen gehören zur herkömmlichen Erziehung dazu, viele von uns haben das selbst so erfahren. Doch bestrafen, drohen, schimpfen und schreien fühlen sich schlecht an – für das Kind und auch für die Eltern.

Was kurzfristig zu funktionieren scheint, kann langfristig schaden. Doch geht es auch anders? Im Rahmen der bindungsorientierten Pädagogik gibt es einen neuen Blick auf Strafen.

Folgende Themen werden an diesem Abend besprochen:

- Was sind eigentlich Strafen und gibt es einen Unterschied zu Konsequenzen?
- Warum stören Strafen die Entwicklung?
- Welche Botschaften werden durch Strafen an das Kind gesendet?
- Wie können Eltern ohne Machtkampf Grenzen zeigen und Konflikte wertschätzend und friedvoll lösen?

Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag –

Infoabend für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

Sie lernen die Grundlagen einer vielfältigen Ernährung kennen und erfahren wie Sie diese im Alltag anwenden können. Die Ernährungspyramide und die Verteilung der täglichen Mahlzeiten für Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren werden erklärt. Gemeinsam entsteht ein Wochenmenü. Außerdem werden Ihnen konkrete und einfache Rezepte und gesunde Snacks präsentiert. Es wird auch Zeit für Ihre Fragen geben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

11-30 Ev. FABI, Kehdinger Bürgerhaus, Sietwender Str. 11
Mo. 10.03.2025 (1x)

11-31 DRK Kita „An der Este“, Wetterweg 2, Jork
Do. 08.05.2025 (1x)
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
jeweils kostenfrei
Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

11-28 Horneburg, AWO-Kita „Moorwichtel“, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 10
Fr. 14.02.2025 (1x)
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Katharina Seepolt,
systemische Familienberaterin & Sonderpädagogin

11-34 DRK-Kita „Grashüpfer“, In den Stücken 2, Nottensdorf
Do. 24.04.2025 (1x)
19.30 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin / Ökotröphologin

Hollern-Twielenfleth,
Ev. Kindertagesstätte,
Hörne 15

11-35 Termin stand bei Drucklegung
nicht fest
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Kerstin Heiden,
medienpäd. Referentin,
Blickwechsel - Verein für
Medien- und Kultur-
pädagogik e.V.

Wie nutzen Kinder Medien?

An diesem Abend wenden wir uns vielen medienbezogenen Fragen zu.

- SpongeBob, DSDS oder Ninjago – Was verstehen unsere Kinder?
- Ist mein vierjähriger Sohn schon alt genug für einen Kinobesuch?
- Kann „Heidi“ Kindern Angst machen? Die „handlungsleitenden“ Themen der Mädchen und Jungen
- Krimis und Nachrichten – Warum Gewalt im Fernsehen problematisch ist
- Kämpfen wie Jay und Nya von den Lego Ninjagos – Ist das Nachspielen gefährlich?
- Was ist Limmo? – Informationen zu kindgerechten Fernsehsendungen
- YouTube Kids, Netflix, Amazon und Co. – Wie werden die Streamingdienste von Kindern genutzt?
- FSK und FSB: Jugendmedienschutz rund um Film und Fernsehen



Termine und Kursorte auf Anfrage
(Tel. 04141-797570)



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Handwerkszeug für Eltern

Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien, Ausrasten, ohne sich in endlose Konflikte oder Diskussionen zu verstricken und dabei womöglich noch gelassen und entspannt bleiben? Wer eine Antwort auf diese Fragen sucht, bekommt hier ein Handwerkszeug für den Alltag. Sie hören, was Kinder für ihre positive Entwicklung brauchen und weshalb sie bestimmte Verhaltensweisen zeigen. Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können. Sie erleben, wie Sie Lösungen für einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln können. Es beginnen laufend neue Kurse.

Gefördert durch die jeweiligen (Samt-) Gemeinden Lühe, Horneburg, Nordkehdingen, Jork, Drochtersen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

Kinder & Jugendliche

Kindergeburtstag im Wald	42
happydancers® – Kindertanzen für coole Socken	42
Karate Kids	43
Ein Junkjournal, Tagebuch oder Erinnerungsbuch gestalten	43
Weihnachtliches Nadelfilzen	44
Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre	44
Nähkurs für Kinder ab 10 Jahre	44
„Löwenstarke Kinder“	45
Lerncoaching für Kinder der 5./ 6. Klasse	46
Lerne leichtes Lernen	46
Kunterbunte Hundebegegnungen in einer echten Hundeschule	47
Keine Angst vor dem Hund	47
Meerlies - Das sind sie, die kleinen neugierigen Sabbeltaschen	48
Ich wollt, ich wär' ein Huhn...	49
Handwerkszeug für Kinder	50
Elterninformationsveranstaltung zu: Mut tut gut! WenDo für Mädchen	51
WenDo für Mädchen – Grundkurs	51
WenDo für Mädchen – Aufbaukurs	51
WenDo für Mütter und Töchter	52
Meditationen / Traumreisen für Mädchen von 10 bis 15 Jahren	52
Mentoring Projekt	53
Weltkindertag	53
Interkulturelle Werkstätten	54

Moorschutzhütte Mulsum, Hohes Moor

08-01 Termine nach Vereinbarung
€ 110,00
Florian Offermanns



Stade, Grünendeicher Str. 1b, (ehemalige Sparkasse Stade-Altes-Land)

08-02 Di. 03.09.2024 (12x)
08-03 Di. 07.01.2025 (12x)
08-04 Di. 06.05.2025 (6x)
jeweils 14.00 - 14.45 Uhr
€ 33,00 (6x), € 66,00 (12x)

Sabrina Strehlow,
Sportlehrkraft, nappydancers®/
happydancers®-Kursleiterin

Kindergeburtstag im Wald

Der Wald ist ein toller Ort, um einen erlebnisreichen und unvergesslichen Kindergeburtstag zu feiern. Die Veranstaltung wird individuell geplant, je nach Jahreszeit, Wetter, Vorlieben, Gruppengröße und Alter der Kinder. Die Kinder kommen den Bewohnern des Waldes auf die Spur, hören spannende Märchen und Geschichten über den Wald, lernen mit Bewegungsspielen und reichlich Action Pflanzen und Tiere kennen, werden als Waldkünstler tätig oder bergen einen Waldschatz. Der Kurs wird in einem Waldstück der Niedersächsischen Landesforsten bei Ihnen in der Nähe stattfinden. Sollte Lagerfeuer gewünscht sein zzgl. 2,00 € pro Kind vor Ort zu zahlen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, Picknick.

In Kooperation mit dem Waldpädagogikzentrum Elbe-Weser.

happydancers® – Kindertanzen für coole Socken im Altern von 4 bis 6 Jahren

happydancers® ist die Fortsetzung von nappydancers® – ohne Mama und Papa und ist darauf ausgelegt, dass die happys sich auch ohne die Anwesenheit einer erwachsenen Bezugsperson wohlfühlen können. Die Förderung einer gesunden kindlichen Entwicklung erfolgt durch die altersgerechte Musikgestaltung. Die happydancers® Musik wird ausschließlich in diesen Kursen verwendet und ein Großteil der Musik wurde eigens für dieses Programm entwickelt und produziert. Alle Lieder bauen auf die Fähigkeiten und das Bewegungsschema von Kindern dieser Altersgruppe auf. Spielerisch Tanzen lernen war noch nie so bunt – rote Socken, blaue Socken, lassen alle Füße rocken! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, 8,00 € für die Socken.



HANSESTADT STADE BERATUNGSSTELLE GEGEN SEXUELLEN MISSBRAUCH

Sprechzeiten:

dienstags von 09:00 bis 12:00 Uhr
donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Salzstraße 16
21682 Stade

Tel.: 04141 / 43646
beratungsstelle@stadt-stade.de

Karate Kids

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

traditionelles Okinawa-Karate werden nach den Grundsätzen unseres Lehrers Toshihiro Oshiro praktiziert werden. Aspekte der Selbstverteidigung Gesundheit Tagesausgleich und Spaß an der kämpferischen Bewegung werden hier vereint angeboten. Stärkung von Selbstvertrauen für den eigenen Körper und Selbst- und Fremdwahrnehmung, Ausbau der Konzentrationsfähigkeit und Spaß an Bewegung stehen im Vordergrund.



Ein Junkjournal, Tagebuch oder Erinnerungsbuch gestalten

für Menschen ab 10 Jahren

Ein Junkjournal bietet die Möglichkeit, geliebte Dinge wie Karten, Fotos, Briefe, Stoffreste, Borten, Spitzen, alte Eintrittskarten, Bücher, Landkarten, Skizzen und andere gesammelte Erinnerungen in einem kreativ gestalteten Buch aufzubewahren. Es könnte auch aus gesammeltem Briefpapier oder anderen alten Papieren ein besonderes Tagebuch oder ein Büchlein mit Sammlungen zu einem bestimmten Thema, wie Weihnachten, Sommerurlaub oder Hochzeit entstehen. Junk heißt Müll. Und so ein „Erinnerungsmüll“ liegt oft Zuhause herum und ist doch zu schade zum Wegwerfen. Hier besteht die Möglichkeit, alles sinnvoll und schön zu verarbeiten. Das Arbeiten an so einem Journal kann sehr befriedigend und meditativ sein.

Bitte mitbringen: Alles, was sich an schönen Erinnerungen gesammelt hat. Nur flach sollte es sein. Eine kleine und eine große Schere, für Samstag eine Leckerei zu einem gemeinsamen Buffet. Materialkosten je nach Verbrauch bis ca. 5,00 € sind vor Ort zu zahlen.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Schnupperkurse

- 08-06 Sa. 10.08.2024 (1x)
10.00 - 11.15 Uhr
- 08-07 Sa. 21.09.2024 (1x)
11.00 - 12.15 Uhr
- 08-08 Sa. 16.11.2024 (1x)
12.30 - 13.45 Uhr
- 08-09 Sa. 01.02.2025 (1x)
10.30 - 11.45 Uhr
jeweils € 7,80

- 08-10 Mo. 26.08.2024 (6x)
- 08-11 Mo. 21.10.2024 (6x)
- 08-12 Mo. 13.01.2025 (6x)
- 08-13 Mo. 03.03.2025 (5x)
jeweils 16.00 - 16.45 Uhr
€ 22,00 (5x), € 26,40 (6x)

Nadine Michel,
Sozialpädagogin B. A.,
Karate-Trainerin

Festung Graeuerort,
im Kunst-Raum-Elbe,
Abbenfleth, Schanzensraße

- 08-17 Fr. 25.10.24
Sa. 26.10.24
Fr. 18.00 - 21.15 Uhr
Sa. 11.00 - 16.15 Uhr
€ 49,00

Birgit Deutschmann,
biodyn. Tanztherapeutin

Festung Graeuerort,
im Kunst-Raum-Elbe,
Abbenfleth, Schanzensraße

08-18 Sa. 07.12.2024 (1x)
14.00 - 17.00 Uhr
€ 19,60

Birgit Deutschmann,
biodyn. Tanztherapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

08-19 Mi. 23.10.2024 (4x)
08-20 Mi. 05.02.2025 (4x)
jeweils 15.30 - 18.00 Uhr
jeweils € 67,00

Ilka Wöhlkens,
Designerin und Hobbyschneiderin

Stoffeinlagen (Verstärkung) werden zur Verfügung gestellt, da sich diese nach dem Projekt richten.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

08-21 Sa. 10.05.25, So. 11.05.25 (2x)
Sa. 10.00 - 13.30 Uhr
So. 10.00 - 13.30 Uhr
€ 48,20

Ilka Wöhlkens,
Designerin und Hobbyschneiderin

Stoffeinlagen (Verstärkung) werden zur Verfügung gestellt, da sich diese nach dem Projekt richten.

Weihnachtliches Nadelfilzen

für Menschen ab 6 Jahre

Die Nadelfilztechnik ist eine einfache Technik, die auch Kinder schnell lernen können. Außer unversponnener Filzwolle braucht man nur noch eine Filznadel und etwas Geduld. Gestaltet werden können schöne Dekorationen für die Weihnachtszeit und den Weihnachtsbaum, einfache Krippentiere und Figuren, kleine Weihnachtsgeschenke.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, warmen Tee/ Kaffee, Materialkosten je nach Verbrauch bis ca. 5,00 €.

Nähkurs

für Kinder ab 8 Jahre mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die das Nähen kennenlernen möchten oder noch geringe Vorkenntnisse haben. Die Projekte, die wir erarbeiten, sind einfach und überschaubar, so dass jedes Kind, je nach Kenntnisstand, zwischen 2 und 4 Ergebnissen erzielt. Wir werden Kissenbezüge, Beutel und einen kleinen Rucksack nähen. Vorlagen werden zur Verfügung gestellt, selbstverständlich darf aber jeder seine eigene kleine Projekte fertigen.

Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine, Garn, Nähmaschinen-nadeln, ein Maßband, eine Schere, Kreide oder Markierstift, Stecknadeln (keine Klammern); Baumwollstoff, da wir mehrere Teile nähen wollen, dürfen es gern 2-3 sein, je 50 x 140cm, oder größere Reste.

Nähkurs

für Kinder ab 10 Jahre mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die das Nähen kennenlernen möchten oder geringe Vorkenntnisse haben. Die Projekte, die wir bearbeiten, sind einfach und überschaubar, so dass jedes Kind an diesem Wochenende schöne Ergebnisse erzielt. Wir werden ein einfaches T-Shirt und/ oder einen Rucksack nähen. Die Kursleiterin bringt Vorlagen mit. Für das T-Shirt bitte einmal vorher Taille, Hüfte und Oberweite messen. Bitte mitbringen:

Eine Nähmaschine, Garn, Nähmaschinennadeln, ein Maßband, eine Schere, Kreide oder Markierstift, Stecknadeln (keine Klammern); groben Baumwollstoff (Canvas) ca. 50 x 140cm und/oder Baumwoll-Jersey (T-Shirtstoff) 0,6m x 1,40m

„Löwenstarke Kinder“ – Ein Selbstbehauptungs- und Resilienz Training für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Kinder lernen in dem ganzheitlichen Training Strategien, um Konflikte selbstsicher zu lösen, mit Beleidigungen und Provokationen umzugehen, klar zu kommunizieren, ruhig und entspannt in schwierigen Situationen zu bleiben, nicht aufzugeben, wenn etwas nicht sofort klappt, sich auf das Positive zu konzentrieren, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen, im Notfall richtige Hilfe zu holen, die eigenen Grenzen zu akzeptieren und die des Gegenübers. Sie erlernen ihre Fähigkeit, ihr inneres Schutzschild aufzuladen, und dass sie so gut sind, wie sie sind. Der Kurs ist interaktiv aufgebaut. Die Inhalte werden in einem bunten Mix aus Rollenspielen, kleinen Geschichten, Bewegung und mit ganz viel Spaß sehr kompakt vermittelt. Jedes Training endet mit einem kleinen „Löwenexamen“ und einer Urkunde.

Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten, feste Hausschuhe oder ABS-Socken, ein kleiner Snack und Trinken für eine kleine Pause.



Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 08-23 Sa. 14.09.2024 (1x)
- 08-24 Sa. 16.11.2024 (1x)
- 08-25 Sa. 15.02.2025 (1x)
- 08-26 Sa. 17.05.2025 (1x)

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
jeweils € 21,50

Nicole Fohrmann,
geprüfte Sozialpädagogische
Assistentin und zertifizierte
Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin für Kinder.

Starke Glückliche Kinder -
Jetzt!



SIMBASTARK[®]

Resilienztrainings für Kinder

Nicole Fohrmann

Zertifizierte
Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin für Kinder

✉ nicolefohrmann@freenet.de

08-28 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Fr. 17.01.2025 (6x)
16.00 - 17.30 Uhr
€ 49,50 inkl. € 1,50 Materialkosten.
Stefanie Theivagt,
NLP-Lerncoach

08-45 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mo. 16.09.2024 (6x)
16.00 - 17.30 Uhr
€ 53,00 inkl. 5,00 € Materialkosten.
Ute Schomacker,
Begleitende Kinesiologin
& Brain Gym.® Movement
Facilitator

Am 02.09.2024 16:30 Uhr findet ein Eltern-Information statt. Beim letzten Termin sind Eltern erwünscht.

Lerncoaching für Kinder der 5./6. Klasse

Stell Dir vor: Du lernst und es fühlt sich ganz leicht an. Egal, wo lernen stattfindet, es gibt Möglichkeiten zu entdecken, mit Spaß zu lernen. Ich zeige Dir Strategien und Übungen, die Dich leichter lernen lassen. Handwerkszeug, das Dir Mut machen kann, Deine Fähigkeiten zu nutzen. Kennst Du z.B. schon Deinen inneren Helfer und die Lampeliste? Wie Du Dich zur Konzentration abschotten kannst? Ich zeige Dir, wie Du lernst, nicht was. Womöglich bist Du überrascht, wie gut sich Lernen anfühlen kann. Bitte mitbringen: Getränk.

Zum Kurs findet am 11.02.2025 von 19:00-20:00 Uhr ein Elternabend statt. Sie erleben und erfahren, wie Sie ihr Kind dabei unterstützen können, die neu kennengelernten Techniken anzuwenden.

Erlebe leichtes Lernen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Viele Kinder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sich mit Mathe oder Deutsch zu beschäftigen oder einfach zu lernen. Die Brain-Gym®-Übungen nach Dennisons werden in diesem Kurs erlernt. Am Ende jeder Stunde gehen wir in die Entspannung, um zur (inneren) Ruhe zu kommen. Welche Vorteile bringt Brain-Gym®? Stress schaltet den Integrationsmechanismus des Gehirns weitgehend aus, wodurch die Informationen nicht verarbeitet werden können. Die Integration beider Gehirnhälften kann durch verschiedene, aber spezifische Übungen erreicht werden. Lernen ohne Stress macht Spaß. Sie geben uns die Möglichkeit, unser Lernpotenzial zu maximieren.

Beim letzten Termin sind Eltern erwünscht. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Lerncoaching

Spaß und Erfolg beim Lernen



„Ich kann's!“

Lernen kann sich leicht anfühlen

Stefanie Theivagt

NLP-Lerncoach

Stade

www.theivagt.de

Kunterbunte Hundebegegnungen in einer echten Hundeschule für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren

Ja – eine Schule für Hunde, die gibt's wirklich. Hier lernen wir Hunde mit unseren Familienmenschen gemeinsam viele tolle Dinge. Wir würden Dir gerne zeigen, was wir schon können und wie man in richtiger Hundesprache nett mit uns umgeht. Wir freuen uns auf Dich, wenn Du Lust hast, uns kennenzulernen, um dann mit uns gemeinsam kunterbunte Sachen zu erleben.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, Verpflegung und Getränke.

Stade, Hundeschule
„Treffpunkt für Hunde“,
Kiebitzkamp,
08-47 Sa. 23.11.2024 (1x)
08-48 Sa. 07.12.2024 (1x)
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
€ 22,00
Maria Görtz,
Hundetrainerin
Antje Forner,
Grundschullehrerin

Keine Angst vor dem Hund

Basic Kurs für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Kinder und Hunde können viel voneinander wie Respekt, Wertschätzung und Empathie lernen.

In unserem tiergestützten Angebot lernen Kinder den richtigen Umgang mit dem Hund. Dieses sorgt für gegenseitiges Verständnis und beugt Unfälle vor. Filou und Hanno sind ausgebildete pädagogische Begleithunde, die diesen Kurs begleiten werden.

Bitte mitbringen: Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
08-50 Sa. 31.08.2024 (2x)
10.00 - 11.30 Uhr
€ 30,00
Yvonne Heins
Erzieherin

WEITERBILDUNGSANGEBOTE ZUM MENSCH-HUND-TEAM

im therapeutischen, pädagogischen und sozialen Bereich



WWW.HUNDBEWEGT.DE

Maria Görtz info@hundbewegt.de Antje Forner

08-51 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 25.01.2025 (3x)
 14.00 - 15.30 Uhr
 € 45,00
 Yvonne Heins

Keine Angst vor dem Hund für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Bei unserem Hundeführerschein-Kurs geht es vor allem darum, ein harmonisches Miteinander zwischen Kind und Hund zu schaffen. Die Kinder bekommen die richtigen Verhaltensweisen im Umgang mit dem Hund vermittelt.

- Körpersprache und Körperteile des Hundes
- Kommunikation, Kommandos, Tricks
- Bedürfnisse, Versorgung, Pflege
- Regeln im Umgang mit dem Hund
 - Was mache ich wenn:
 - Mir ein fremder Hund begegnet
 - Ein Hund Angst macht
 - Ein Hund auf mich zurennt

Filou und Hanno sind ausgebildete pädagogische Begleithunde, die den Kurs begleiten werden.

Bitte mitbringen: Getränk.

08-53 **Barnkruger Str. 70,**
 21706 Drochtersen
 Fr. 14.02.2025 (1x)
 15.00 - 18.00 Uhr
 € 19,00
 Antje Forner,
 Grundschullehrerin

Meerlies – Das sind sie, die kleinen neugierigen Sabbeltaschen

für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Wusstest Du, dass Meerschweinchen gerne in Hängematten chillen und dass sie einen Stopfdarm haben? Lustiges Wort, oder? Wenn Du Lust hast, mehr über diese kleinen putzigen Tiere zu erfahren und Dich fürsorglich betätigen möchtest, bist Du hier genau richtig!

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, Verpflegung und Getränke.



Ich wollt, ich wär´ ein Huhn... und hätt´ nicht viel zu tun für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

08-54

Oh – das sieht mein Hahn Gustav zusammen mit seinen Hennen Henrieke, Alena, Pünktchen und ihren Freundinnen ein bisschen anders: Sie finden, dass sie jeden Tag eine ganze Menge zu tun haben!

Schon früh am Morgen geht es in den Obsthof auf Entdeckungsreise, welche Leckerbissen es heute zu finden gibt. Dann müssen unbedingt perfekte Plätze für das tägliche Staubbad gesucht werden und eine sorgfältige Pflege des Gefieders braucht auch so seine Zeit, damit es schicksitz und funktionstüchtig ist. Dann noch ein Ei legen....

Wenn Du ein bisschen in unsere Hühnerwelt eintauchen möchtest, bist Du herzlich bei uns willkommen.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, Verpflegung und Getränke.

Barnkruger Str. 70,
21706 Drochtersen
Fr. 23.05.2025 (1x)
15.00 - 18.00 Uhr
€ 19,00

Antje Forner,
Grundschullehrerin

Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht!

Sie interessieren sich für das Arbeiten mit anderen Menschen, haben pädagogisches Geschick und wollten schon immer mal Ihr Wissen weitergeben?

Dann freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme unter Telefon 04141 - 79 75 7-0 oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter info@fabi-stade.de.



Antje Forner
www.wunderfitz-mensch-und-tier.de
info@wunderfitz-mensch-und-tier.de



- 08-80 Drochtersen-Assel,
Kindergarten,
Johann-Grothmann-Str. 19
- 08-81 Drochtersen-Dornbusch,
Kindergarten, Eichenweg 1
- 08-82 Kindergarten Drochtersen,
Schulsteig 22a
- 08-83 Drochtersen-Hüll,
Kindergarten, Gehrden 12
- 08-85 Grundschule Nottensdorf,
Kastanienallee 1
- 08-87 DRK-Kita „Ratz und Rübe“,
Nottensdorferstr.22,
Bliesdorf

Sara Baumgardt, Ergotherapeutin
Sabine Pandel, Dipl.-Sozialpäd.
Bianca Rambow, Erzieherin
Anja Vehse, Ergotherapeutin,
Physiotherapeutin
Tina Köther, Lerntherapeutin

Handwerkszeug für Kinder

Sowohl als Ergänzung zu Elterntrainingskursen als auch als eigenständigen Bereich haben die Ev. Familienbildungsstätten in Niedersachsen ein Training entwickelt, das Kinder unterstützt, selbstbewusster zu werden, besser in der Familie und anderen Gruppen zu agieren, konfliktfähiger und kommunikationsbereiter zu werden. Die emotionale Intelligenz wird gefördert.

Der Kurs umfasst acht Bausteine, die kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden. Einige Themen sind:

- Regeln für ein gemeinsames Miteinander aufstellen und einhalten
- Zuhören und die eigene Meinung sagen
- Gefühle wahrnehmen und benennen
- Freundschaften eingehen und im Team Aufgaben bewältigen
- Lösungsmöglichkeiten für Konflikte entwickeln

Die Teilnahme ist für Kinder aus den Kitas und Grundschulen kostenfrei. Die Termine sind in die Betreuungszeiten der Kitas und Grundschulen integriert.

Gefördert durch die jeweiligen (Samt-)Gemeinden und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

KINDER ABO II

FÜR ALLE ab 6 Jahren

NEU!



FeuerWer?

Ein akrobatischer Feuerwehrlehrgang unter freiem Himmel in Agathenburg für die ganze Familie! Bild © Paulsen & Consorten



Als die Welt noch jung war

Geschichte über die Entstehung der Welt und das Eigenleben der Dinge. Bild © Theater Fata Morgana



Die drei ??? Kids - Der singende Geist

Die drei Detektive ermitteln auf der großen Bühne. Bild © Volker Beushausen

NUR 39,- €

www.stadeum.de
Schiffertorsstraße 6, 21682 Stade



Elterninformationsveranstaltung zu: Mut tut gut! WenDo – Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen

Eltern erhalten in dieser kostenfreien Veranstaltung Informationen zu den Inhalten, Prinzipien und Methoden in WenDo-Kursen für Mädchen und auch zu dem WenDo-Kurs für Mütter und Töchter. Sie lernen die beiden WenDo-Trainerinnen kennen und können ihre Fragen zu diesen Angeboten klären. Es besteht auch die Möglichkeit zu besprechen, welche Bedarfe an Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Gewaltprävention ihre Töchter im Alltag haben. WenDo ist eine Kombination von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In der Selbstbehauptung entwickeln Mädchen ihre Wahrnehmung von sich und anderen, ihre Fähigkeiten eigene Gefühle ernst zu nehmen, ihre Grenzen zu schützen und die anderer zu wahren, mit ihrer Körpersprache deutlich zu machen, was sie möchten und was nicht. Einfache Selbstverteidigungstechniken machen es ihnen möglich, sich zu befreien und Angriffe abzuwehren. Sich Hilfe zu holen und Solidarität mit anderen sind ebenfalls Themen von WenDo.

Mut tut gut! WenDo Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

WenDo ist eine Kombination von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In der Selbstbehauptung entwickeln Mädchen ihre Wahrnehmung von sich und anderen, ihre Fähigkeiten eigene Gefühle ernst zu nehmen, ihre Grenzen zu schützen und die anderer zu wahren, mit ihrer Körpersprache deutlich zu machen, was sie möchten und was nicht. Einfache Selbstverteidigungstechniken machen es ihnen möglich, sich zu befreien und Angriffe abzuwehren. Sich Hilfe zu holen und Solidarität mit anderen ist ebenfalls Teil des Workshops. Wünsche der Mädchen und Situationen aus ihrem Alltag werden in das Training einbezogen. Im Grundkurs werden Grundlagen gelegt, in Aufbaukursen werden Strategien und Techniken verfeinert und ergänzt. Aufbaukurs-Nachmittage sind offen für Mädchen mit aktueller oder auch früherer WenDo-Erfahrung. Nachdem Grundkurs haben die Eltern in der Zeit von 18:30 Uhr bis 19:15 Uhr die Möglichkeit, sich mit der Kursleiterin auszutauschen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung.

08-35 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 03.09.2024 (1x)
19.00 - 20.30 Uhr
kostenfrei
Leoni Gillessen,
BA Erziehungs- und Bildungswissenschaft, WenDo-Trainerin
Renate Bergmann,
Diplompädagogin,
WenDo-Trainerin

Stade-Hagen, Ev. Gemeindehaus, Kornstr. 2
Grundkurs
von 8 bis 10 Jahre
08-36 Di. 24.09.2024 (1x)

von 11 bis 13 Jahren
08-38 Do. 26.09.2024 (1x)
jeweils 15.30 - 19.15 Uhr
jeweils € 45,00

Aufbaukurs
von 8 bis 10 Jahre
08-37 Di. 22.10.2024, 26.11.2024 (2x)

von 11 bis 13 Jahren
08-39 Do. 07.11.2024, 08.11.2024 (2x)
jeweils 15.30 - 18.30 Uhr
jeweils € 72,00

Leoni Gillessen,
BA Erziehungs- und Bildungswissenschaft, WenDo-Trainerin
Renate Bergmann,
Diplompädagogin,
WenDo-Trainerin

08-40 **Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71**
Fr. 28.03.25
Sa. 29.03.25
Fr. 15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr
€ 120,00
Leoni Gillessen,
BA Erziehungs- und Bildungswissenschaft, WenDo-Trainerin
Renate Bergmann,
Diplompädagogin,
WenDo-Trainerin

08-43 **Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71**
Fr. 08.11.2024 (4x)
08-44 Fr. 09.05.2025 (4x)
jeweils 15.30 - 17.00 Uhr
jeweils € 38,00
Stefanie Theivagt,
NLP-Lerncoach

WenDo für Mütter und Töchter von 7 bis 10 Jahren

Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter*.

Durch Spiele, körper-, bewegungs- und wahrnehmungsorientierte Übungen, Rollenspiele und Erfahrungsaustausch lernen Mädchen gemeinsam mit ihren Müttern sich zu schützen (mit Worten, Stimme und Körper, Nein-Sagen, Grenzen setzen), Hilfe zu holen und anderen zu helfen, sich für die eigenen Rechte, Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen.

Vorbild sein, sich unterstützen, von- und miteinander lernen – gemeinsam in der großen Gruppe, und in getrennten Gruppen (Mädchengruppe und Frauengruppe).

WenDo macht Spaß! WenDo macht mutig und stark!

[*auch Großmütter mit Enkelinnen, (Paten-)Tanten mit ihren Nichten oder andere Konstellationen von Mädchen im Alter von 7-10 Jahren mit ihren weiblichen Bezugspersonen sind im Kurs willkommen.]

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, einen Pulli/Strickjacke zum Überziehen, Sportschuhe, Verpflegung und Getränk.

Meditationen / Traumreisen für Mädchen von 10 bis 15 Jahren

In Dir steckt so viel Potenzial – spürbar unter anderem durch Zuversicht und Freude, die sich Dir zeigen möchten. Manchmal erzählt unser Verstand eine andere Geschichte: die Zweiflerin in uns blickt unsicher umher. Wie wäre es, wenn Du hilfreiche Wege gehst, auf deren Spur aus Deiner Unsicherheit ein Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit entstehen kann? Dieses Angebot bietet Handwerkszeug zur möglichen Selbstregulierung in Stresszeiten. Die geführten Meditationen und Traumreisen an kraftvolle innere Orte machen Spaß, finden in wertschätzendem Rahmen statt und unterstützen den Schulalltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte und/oder – Kissen, Getränk, bequeme Hose, Wollsocken, Decke.

Mentoring Projekt

In dem Mentoring Projekt gestalten mehrheimische Schüler*innen des Gymnasiums Athenaeum mit mehrheimischen Grundschüler*innen der Pestalozzi Schule gemeinsam verschiedene Aktivitäten. Ziel ist, das interkulturelle Bewusstsein aller Beteiligten zu fördern und zu stärken. Die Treffen können auch von Schüler*innen anderer Grundschulen besucht werden. Teilnahme auf Anfrage, info@fabi-stade.de.

08-30

Stade, Pestalozzi Grundschule, Sandersweg 48
donnerstags 15.00-17.00 Uhr
kostenfrei
Sinem Uslu-Uzun,
Frühpädagogin (BA),
Kindheitspädagogin

Weltkindertag „Kunterbunte Welt!“

Der Weltkindertag wird weltweit gefeiert, um die Rechte und Bedürfnisse von Kindern hervorzuheben. Die Fokussierung des diesjährigen Mottos „Kunterbunte Welt“ liegt auf Vielfalt, Demokratie und dem Zusammenleben von Kindern verschiedener Herkunft, Sprache und Kultur.

08-70

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Fr. 20.09.2024 (1x)
14.30 - 17.00 Uhr
Über eine Spende freuen wir uns!
Sinem Uslu-Uzun,
Frühpädagogin (BA),
Kindheitspädagogin

Zu den Attraktionen unseres Weltkindertages gehören Kinderschminken, eine Mini-Disco für Kinder und verschiedene Spiel- und Bastelmöglichkeiten.

Ab 14.30 Uhr gibt es in der FABI zahlreiche Aktivitäten für Familien und es gibt genügend Möglichkeiten, sich über Kurse und Vorträge der FABI zu informieren.

Weitere Informationen, auch zu den Kursen, finden Sie in der Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/ Stade e.V., Neubourgstrasse 5, 21682 Stade, telefonisch unter 04141 797570, per E-Mail unter info@fabi-stade.de, im Internet unter www.fabi-stade.de. sowie bei Facebook und Instagram unter Ev. Familienbildungsstätte Stade.



08-31 Koordination durch die
FABI Stade,
 Neubourgstraße 5
 kostenfrei
 Kontakt: info@fabi-stade.de
 www.fabi-stade.de
 Tel. 04141-797570
Barbara Burmeister
 Projektkoordinatorin



Niedersächsisches Ministerium
 für Soziales, Gesundheit
 und Gleichstellung

Interkulturelle Werkstätten

Kinder aus verschiedenen Herkunftsfamilien haben in der Hansestadt Stade und im Landkreis Stade die Möglichkeit, in interkulturellen Werkstätten an Grund- und Oberschulen kreativ miteinander zu interagieren.

Kindern aus deutschen und geflüchteten Familien werden seit 2016 kreative Angebote angeboten, die das gemeinsame Miteinander in den Mittelpunkt stellen. In jedem Kurs kommt immer etwa die Hälfte der Kinder aus Familien mit Flucht- oder Migrationshintergrund. Im Rahmen der Werkstätten können sie mit Kindern aus deutschen Herkunftsfamilien, sei es in einer Kunstwerkstatt oder einer Tanzwerkstatt, niedrigschwellig und ohne Leistungsgedanken zusammenarbeiten.

Die Kursleitungen regen mithilfe der Kursinhalte auf vielfältige Art und Weise zum Austausch der unterschiedlichen Lebenserfahrungen an und vermitteln so ein hohes Maß an Wertschätzung für jedes einzelne Kind.

Jeder dieser prozessorientierten Kurse ist anders und ermöglicht, mit unterschiedlichen Konzepten und Materialien zu arbeiten. Der Weg ist das Ziel und so wird jede Gruppe unter Anleitung und gemeinsam mit der Kursleitung das Thema anders interpretieren und füllen. Diese Flexibilität ist wesentlicher Teil des Konzepts.

Auch im Schuljahr 2024/25 sind weitere interkulturelle Werkstätten geplant. Möchten auch Sie als Schule oder als Gemeinde Kooperationspartner einer interkulturellen Werkstatt werden, wenden Sie sich gerne an die Evangelische Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V. .

Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung im Rahmen des Landesprogramms „Familien in Niedersachsen“ und den Landkreis Stade.



Bewegung & Entspannung

Tango Argentino/ Biodanza® für Frauen	56
Fit in den Tag/ Gymnastik am Morgen	57
Beweglich bleiben	57
Gute Beweglichkeit mit traditionellem Karate	58
Faszien- und Rückenfitness	58
Men`s health/ HIIT	59
Ganzkörper Workout/Pilates mit	
Beckenbodentraining/ Pilates	60
Pilates	61
Waldbaden – eine Auszeit vom Alltag	62
Waldbaden für Einsteiger/ Techniktraining	
Nordic Walking	62
Wandern und Pilgern in der näheren Heimat und umzu	63
Gesundheitswandern mit der FABI	64
Gong meets Yoga/ Benefit Yoga®	64
Hatha Yoga/ Yoga Shape	65
Flow Yoga/ Yin Yoga/ Multi Style Yoga	66
Kundalini Yoga/ Männer Yoga	67
Chakren Yoga – Schnupperkurs	68
Die Raunächte – Jahreswechsel bewusst erleben	68
Massage von Frau zu Frau	68
Meditation- und YOGA Workshop	69
Meditation/ Meditaionsrunde	69
Meditation für Anfänger*innen	70
Tag für Tanz, Meditaion und Entspannung	70
Traumreisen und Meditaion für Frauen	70
Atempraxis/ Pranayama	71
Autogenes Training für Anfänger*innen	71
Gesundheit stärken mit Achtsamkeit	71
Atmen: Kraft tanken und Stress loslassen	72
Achtsamkeitstraining – Raus aus dem Hamsterrad	72
Xin Qi Gong – Herz Qi Gong	73
Klangschalenmeditation in der Gruppe	73
Aqua-Fit-Mix	74

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

- 18-01 Di. 22.10.2024 (8x)
18-02 Di. 11.02.2025 (8x)
18-03 Di. 06.05.2025 (8x)
jeweils 18.15 - 19.45 Uhr
- 18-04 Di. 22.10.2024 (8x)
18-05 Di. 11.02.2025 (8x)
18-06 Di. 06.05.2025 (8x)
jeweils 20.15 - 21.45 Uhr
jeweils € 138,00

Joachim Schwebe,

Tangolehrer

Maike Schwebe,

Tangolehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Schnupperkurs

- 18-09 Fr. 23.08.24, Sa. 24.08.24
18-10 Fr. 21.03.25, Sa. 22.03.25
jeweils Fr. 18.00 - 19.30 Uhr
Sa. 18.00 - 19.30 Uhr
jeweils € 19,20

Grundkurs

Stade, IGS, Turnraum,
Bremervörder Str. 76

- 18-13 Di. 03.09.24 (4x)
18-14 Di. 27.05.25 (5x)
19.00 - 20.30 Uhr
€ 38,40 (4x), € 48,00 (5x)
Marina Keuer,
zertifizierte Biodanza®-Leiterin

Tango Argentino

Tango Argentino – NEIN, das ist nicht der Tanz der allgemeinen Vorstellung. Tango Argentino ist die Chance, endlich zu tanzen, also sich im Paar zur Musik zu bewegen, ohne feste Schrittfolgen und Figurendrill. Interessiert? Dann versuchen Sie es mit uns! Gerne können wir vor der Anmeldung darüber reden, was wir im Unterricht tun, wie wir es tun und ob es einen Versuch wert sein kann.

Bitte mitbringen: Flache (Tanz-) Schuhe, bequeme Alltagskleidung.



Biodanza® für Frauen

Tanz des Lebens

Biodanza® ist ein erlebnis-orientiertes Tanzsystem basierend auf Bewegung und Musik in der Gruppe. Entwickelt wurde Biodanza® in den 60er Jahren von dem chilenischen Wissenschaftler Prof. Rolando Toro. Biodanza® wirkt ganzheitlich und stärkt das Wohlbefinden, die Vitalität und das Immunsystem. Die Bewegung des Körpers, die Emotionen und die Atmung bilden ein „selbstregulierendes Gefüge“. Im gemeinsamen Tanz mit anderen Frauen kann die Verbundenheit und Freude geweckt werden und im Tanz mit sich selbst, in die eigenen Körperempfindungen hinein gespürt werden, verbunden mit dem Ziel, mehr Lebensfreude zu erfahren. Die Musik setzt sich aus verschiedenen Stilrichtungen und Ländern zusammen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es darf auch barfuß getanzt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlappchen, Getränk.

Fit in den Tag

Die Nacht geht – die Fitness kommt! Dieses ausgewogene Fitnessprogramm zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens bietet sanftes Ausdauertraining, funktionelle Gymnastik und Stretching. Geeignet zum Einsteigen in sportliche Betätigung nach längerer Pause.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Decke, Handtuch, Getränk.

Gymnastik am Morgen

Nach einer gründlichen Erwärmung erfolgt aus der Welt der Gymnastik bei fetziger Musik ein buntes und variables Fitnessprogramm, bei dem hauptsächlich der eigene Körper und ab und an verschiedene Fitnessgeräte die Trainingsgeräte sind. Nach einem intensiven Workout endet die Stunde mit Dehnung und Entspannung. Der Tag kann kommen!

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, dicke Socken, Kissen, Handtuch.

Beweglich bleiben – ein Leben lang kräftigen – dehnen – mobilisieren – entspannen

Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm beugen Sie Wirbelsäulen- und Gelenkschäden vor. Mit den Übungen können vorhandene Schmerzen gelindert werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Wolldecke, Kissen, Socken, Handtuch.

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

18-40

Do. 08.08.2024 (15x)

18-41

Do. 09.01.2025 (12x)

18-42

Do. 24.04.2025 (8x)

jeweils 08.45 - 09.30 Uhr

€ 31,20 (8x), € 46,80 (12x),

€ 58,50 (15x)

Laura Zanatte,

Stott - Pilates®-Trainerin

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

18-90

Do. 08.08.2024 (15x)

18-91

Do. 09.01.2025 (12x)

18-92

Do. 24.04.2025 (8x)

jeweils 09.45 - 10.30 Uhr

€ 31,20 (8x), € 46,80 (12x),

€ 58,50 (15x)

Laura Zanatte,

Stott - Pilates®-Trainerin

Freiburg, Schulzentrum,

kleine Turnhalle,

Allwördener Str. 22

18-30

Mo. 09.09.2024 (12x)

18-31

Mo. 06.01.2025 (10x)

18-32

Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr

€ 37,40 (8x), € 46,60 (10x),

€ 56,00 (12x)

Dagmar Aval,

Dipl.-Sozialpäd., FezS-Leiterin



Einhorn-Apotheke



Ihre Apotheke für Naturheilkunde
und Homöopathie

Inhaber Jürgen Fischer e. K.

Stadtweg 117 | 21680 Stade | Telefon 04141 2130

www.stader-apotheken.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 – 18.30 Uhr | Samstag 8.30 – 13.30 Uhr

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Schnupperkurs

- 18-20 Sa. 10.08.2024 (1x)
11.30 - 12.45 Uhr
- 18-21 Sa. 21.09.2024 (1x)
12.30 - 13.45 Uhr
- 18-22 Sa. 16.11.2024 (1x)
13.30 - 14.45 Uhr
- 18-23 Sa. 01.02.2025 (1x)
12.00 - 13.15 Uhr
jeweils € 7,60

Grundkurs

- 18-25 Mo. 02.09.2024 (6x)
- 18-26 Mo. 21.10.2024 (6x)
- 18-27 Mo. 13.01.2025 (6x)
- 18-28 Mo. 03.03.2025 (5x)
jeweils 16.50 - 17.45 Uhr
€ 27,60 (5x), € 33,00 (6x)

Nadine Michel,
Sozialpädagogin B. A.,
Karate-Trainerin

Stade, IGS, kleine Turnhalle,
Bremervörder Str. 76

- 18-34 Mi. 07.08.2024 (18x)
- 18-35 Mi. 08.01.2025 (13x)
- 18-36 Mi. 23.04.2025 (10x)
jeweils 16.45 - 17.45 Uhr
€ 53,40 (10x), € 69,30 (13x),
€ 96,00 (18x)
- 18-37 Mi. 07.08.2024 (18x)
- 18-38 Mi. 08.01.2025 (13x)
- 18-39 Mi. 23.04.2025 (10x)
jeweils 18.45 - 19.40 Uhr
€ 48,90 (10x), € 63,60 (13x),
€ 88,00 (18x)

Natalie Beitel,
Übungsleiterin

Gute Beweglichkeit mit traditionellem Karate

Traditionelles Okinawa-Karate werden nach den Grundsätzen unseres Lehrers Toshihiro Oshiro praktiziert werden. Aspekte der Selbstverteidigung Gesundheit Tagesausgleich und Spaß an der Bewegung werden hier vereint angeboten. Stärkung von Selbstvertrauen für den eigenen Körper und Selbst- und Fremdwahrnehmung, Ausbau der Konzentrationsfähigkeit und Spaß an Bewegung stehen im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Lunge, bequeme Sporthose.



Faszien- und Rückenfitness für den Alltag

Faszientraining – da denken die meisten Menschen direkt an die Faszienrolle. Dabei steckt viel mehr hinter dem Workout für Ihr Bindegewebe. Neben sanften, federnden Bewegungen sorgen auch starke Reize für Dehnung und Beweglichkeit, Steigerung der Flexibilität, Beschleunigung der Regeneration und reduzieren zudem den Muskelkater. Es werden Triggerpunkte (Knoten) in der Muskulatur bearbeitet, wodurch die Durchblutung angeregt wird und Verklebungen gelöst werden. Wer seine Beweglichkeit fördern will, ist genau richtig in diesem Kurs.
Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Isomatte, bequeme Kleidung.

Men's health

Intervalle aus Kraft-Herz-Kreislauf und dynamischen Übungen verbinden sich zu einem Ganzkörpertraining. Durch die Übungen werden Kraft, Ausdauer und Flexibilität miteinander verbunden. Mit dem Fokus auf die Gesundheit sind Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit sowie Stressabbau positive Effekte dieses Trainings.

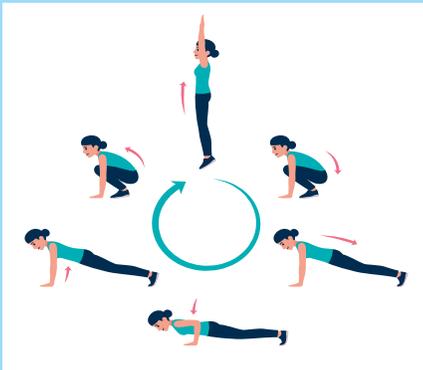
Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

HIIT Hochintensives Intervalltraining

HIIT ist eine moderne Trainingsmethode, bei der sich kurze Belastungsphasen mit kurzen aktiven Erholungsphasen abwechseln. Damit trainieren Sie optimal Ihre Ausdauer. Durch die einfachen, aber fordernden Übungsabläufe ist das Training gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittenen geeignet.

Wünschen Sie ein optimales Ausdauer-/Krafttraining, können Sie HIIT und das Ganzkörper Workout zusammen buchen!

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.



Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

18-43 Do. 04.07.2024 (7x)

18-44 Do. 12.09.2024 (6x)

18-45 Do. 07.11.2024 (7x)

18-46 Do. 09.01.2025 (8x)

18-47 Do. 19.06.2025 (7x)

jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
€ 32,80 (6x), € 38,30 (7x),
€ 43,80 (8x)

Ilka Bardenhagen,

DTB-Kursleiterin Prävention/
Pilates, zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

Schnupperkurs

18-50 Fr. 08.11.2024 (5x)

17.30 - 18.30 Uhr

18-51 Sa. 11.01.2025 (1x)

10.00 - 11.00 Uhr

€ 5,60 (1x), € 28,10 (5x)

Aufbaukurs

18-52 Fr. 24.01.2025 (9x)

18-53 Fr. 25.04.2025 (10x)

jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
€ 50,50 (9x), € 56,00 (10x)

Louisa Bardenhagen,

Übungsleiterin C Lizenz

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

Schnupperkurs

18-55 Sa. 11.01.2025 (1x)
11.15 - 12.15 Uhr
€ 5,60

Aufbaukurs

18-56 Fr. 08.11.2024 (5x)
18-57 Fr. 24.01.2025 (10x)
18-58 Fr. 25.04.2025 (10x)
jeweils 18.45 - 19.45 Uhr
€ 28,10 (5x), € 56,00 (10x)

Louisa Bardenhagen,
Übungsleiterin C Lizenz

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-100 Fr. 23.08.2024 (12x)
18-102 Fr. 10.01.2025 (12x)
18-104 Fr. 25.04.2025 (10x)
15.00 - 16.00 Uhr
18-101 Fr. 23.08.2024 (12x)
18-103 Fr. 10.01.2025 (12x)
18-105 Fr. 25.04.2025 (10x)
16.15 - 17.15 Uhr
jeweils € 60,00 (10x) € 72,00 (12x)

Laura Zanatta,
Stott - Pilates®-Trainerin

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

18-93 Mi. 07.08.2024 (14x)
18-95 Mi. 08.01.2025 (13x)
18-97 Mi. 23.04.2025 (10x)
jeweils 18.30 - 19.30 Uhr
18-94 Mi. 07.08.2024 (14x)
18-96 Mi. 08.01.2025 (13x)
18-98 Mi. 23.04.2025 (10x)
jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
jeweils € 54,70 (10x),
€ 71,00 (13x), € 76,60 (14x)

Claudia Neugebauer,
Diplom Aerobic-Trainerin

Ganzkörper Workout

Während dieser 60 Minuten trainieren Sie alle Muskelgruppen Ihres Körpers. Im Mittelpunkt dieses Trainings stehen die Stärkung und Stabilisierung, aber auch die Beweglichkeit und die Faszienarbeit sind wichtige Elemente. Alle Übungen werden gemeinsam erarbeitet, um die korrekte Übungsausführung zu erlernen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gibt es verschiedene Leistungs-differenzierungen, die es ermöglichen, dass jede*r in dem eigenen Leistungsniveau optimal trainiert.

Wünschen Sie ein optimales Ausdauer-/Krafttraining, können Sie das Ganzkörper Workout und HIIT zusammen buchen! Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Pilates mit Beckenbodentraining

Sie können durch die regelmäßige Teilnahme an Pilates eine verbesserte Körperhaltung, Kraft, Flexibilität und allgemeines Wohlbefinden erlangen. Ein ganzheitlicher Trainingsplan hilft dabei, alle essenziellen Bereiche des Körpers abzudecken, Schwachstellen auszugleichen und hierdurch neue Kraft zu schöpfen, um das Leben auch bis in hohe Alter noch mit Freude genießen zu können. Jedes Workout wird zudem gezieltes Beckenbodentraining beinhalten, welches sich positiv auf den Halt der inneren Organe, Rückenbeschwerden und Verspannungen im Nacken-Schulter-Gürtel auswirkt. Pilates ist für jede Altersgruppe zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, dicke Socken, Trinken, Handtuch.

Pilates

Geschmeidigkeit, eine gute Figur und Entspannung sind Ziele des Trainingsprogramms, das alle Muskeln kräftigt und dehnt. Muskelbalance und das innere Gleichgewicht werden gefördert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, dicke Socken, Kissen, Handtuch.

Pilates

Geschmeidigkeit, eine gute Figur und Entspannung sind Ziele des Trainingsprogramms, das alle Muskeln kräftigt und dehnt. Muskelbalance und das innere Gleichgewicht werden gefördert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, dicke Socken, Kissen, Handtuch.



Wenn Sie spenden möchten

Für unsere Arbeit mit Kindern und Familien sind wir trotz öffentlicher Zuschüsse auf Spenden angewiesen.

Für die Projekte wellcome und Erziehungslotsen (S. 96) sowie für einzelne Kinderkurse benötigen wir regelmäßig zusätzliche finanzielle Mittel.

Familien mit geringem Einkommen erhalten eine Gebührenermäßigung – auch dafür benötigen wir Ihre Unterstützung.

Spendenkonto bei der Kreissparkasse Stade,

IBAN: DE 56 2415 1116 0000 1367 70

SWIFT-BIC: NOLADE21STK.

Die Spendenquittungen können steuerlich geltend gemacht werden.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung – vielen Dank!

Stade, Turnhalle, Thuner Str. 71

18-60 Mo. 01.07.2024 (7x)
18-65 Mo. 09.09.2024 (7x)
18-70 Mo. 04.11.2024 (7x)
18-75 Mo. 06.01.2025 (8x)
18-80 Mo. 17.03.2025 (9x)
18-85 Mo. 16.06.2025 (7x)
17.00 - 18.00 Uhr

18-61 Mo. 01.07.2024 (7x)
18-66 Mo. 09.09.2024 (7x)
18-71 Mo. 04.11.2024 (7x)
18-76 Mo. 06.01.2025 (8x)
18-81 Mo. 17.03.2025 (9x)
18-86 Mo. 16.06.2025 (7x)
jeweils 18.15 - 19.15 Uhr

18-62 Mo. 01.07.2024 (7x)
18-67 Mo. 09.09.2024 (7x)
18-72 Mo. 04.11.2024 (7x)
18-77 Mo. 06.01.2025 (8x)
18-82 Mo. 17.03.2025 (9x)
18-87 Mo. 16.06.2025 (7x)
jeweils 19.30 - 20.30 Uhr

18-63 Do. 04.07.2024 (7x)
18-68 Do. 12.09.2024 (6x)
18-73 Do. 07.11.2024 (7x)
18-78 Do. 09.01.2025 (8x)
18-83 Do. 20.03.2025 (9x)
18-88 Do. 19.06.2025 (7x)
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

18-64 Do. 04.07.2024 (7x)
18-69 Do. 12.09.2024 (6x)
18-74 Do. 07.11.2024 (7x)
18-79 Do. 09.01.2025 (8x)
18-84 Do. 20.03.2025 (9x)
18-89 Do. 19.06.2025 (7x)
jeweils 18.15 - 19.15 Uhr
jeweils € 32,80 (6x), € 38,30 (7x),
€ 43,80 (8x), € 49,20 (9x)

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention/
Pilates, zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Tinste (Waldgebiet in der Nähe von Mulsum)

18-110 Sa. 21.09.24, 19.10.24,
26.10.24
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
€ 77,00 (3x)

Gesa Gerken,
zert. Waldpädagogin,
zert. Trainerin für Waldbaden

Tinste (Waldgebiet in der Nähe von Mulsum)

18-111 Sa. 17.05.2025 (1x)
10.00 - 12.00 Uhr
€ 30,00

Gesa Gerken,
zert. Waldpädagogin,
zert. Trainerin für Waldbaden

**Stade, Ottenbeck,
am Modellflugplatz**

18-112 Fr. 20.09.2024 (2x)
18-113 Fr. 28.03.2025 (2x)
jeweils 14.00 - 15.30 Uhr
jeweils € 20,00

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention/
Pilates, zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Waldbaden – eine Auszeit vom Alltag

Shinrin Yoku oder „Waldbaden“ wird in Japan seit über 20 Jahren praktiziert und ist dort fest im Gesundheitssystem verankert. Die langsamen Waldspaziergänge helfen uns, den Stress des Alltags für eine Weile zu vergessen, zu entschleunigen und achtsamer mit uns selbst zu sein.

An drei Vormittagen treffen wir uns zu Shinrin Yoku im herbstlichen Wald und vertiefen unsere Fähigkeiten zum Entschleunigen in der Natur. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, nicht nur in das Waldbaden hineinzuschnuppern, sondern Sinnesübungen in Ruhe auszuprobieren. Bei jedem Waldbesuch kann man auf diese Weise ein Stück mehr Erholung zu finden.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Getränk und Snack.

Waldbaden für Einsteiger – Die kleine Eltern-Auszeit

Shinrin Yoku oder „Waldbaden“ wird in Japan seit über 20 Jahren praktiziert und ist dort fest im Gesundheitssystem verankert. Die langsamen Waldspaziergänge helfen uns, den Stress des Alltags für eine Weile zu vergessen, zu entschleunigen und achtsamer mit uns selbst zu sein.

Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen, mit in den Wald zu kommen und Shinrin Yoku auszuprobieren. Auf unserem Spaziergang durch den Tinstler Wald wollen wir Ruhe und Erholung finden und die Natur mit allen Sinnen erleben.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Getränk und Snack.

Techniktraining Nordic Walking

Nordic Walking ist ein umfassendes Ausdauertraining, das die Koordination verbessert und durch gezielten Stockeinsatz die Muskeln im Ober- und Rückenbereich trainiert. Der Kurs bietet sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, die Technik zu erlernen und die Technik zu überprüfen und zu optimieren. Das Training findet ausschließlich draußen statt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und passende Stöcke.

Wandern und Pilgern in der näheren Heimat und umzu

Lernen sie die nähere Heimat und umzu beim Wandern und Pilgern im Verein kennen. Bei „de Ollanner Wanner- un Pilger-Lüüd“ (OWPL) e.V. treffen sie auf freundliche, weltoffene Menschen die ihr gemeinsames Hobby überwiegend an der frischen Luft pflegen. Schalten sie einmal vom Alltag ab und kommen sie mit. OWPL wandert unter dem großen Dach des Wanderverbands Norddeutschland e.V. und des Verbands Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V.

Wenn Sie mitwandern wollen, schauen Sie einmal auf folgende Homepages:

www.owpl-2019.de / www.wanderverband-norddeutschland.de / www.wanderverband.de / www.fabi.de

Dort finden Sie alle nötigen Informationen rund ums Wandern. Nehmen Sie auch gerne telefonisch Kontakt zum 1. Vorsitzenden Herrn Urmersbach auf. Er gibt Ihnen gerne Auskunft zu all Ihren Fragen.

Schnuppern Sie gerne einmal rein und melden Sie sich beim jeweiligen Wanderführer (WF) rechtzeitig an. Per Telefon kann Ihnen der WF evtl. noch weitere Infos zur anstehenden Tour geben. Am Wandertag ziehen Sie dann jahreszeitlich entsprechende Wanderkleidung und gutes Schuhwerk an. Kopfbedeckung nicht vergessen! Und stecken Sie sich einen Pausensnack und ausreichend Getränke in den Rucksack. Fertig! Es geht los!

Wenn sie möchten, kehren Sie nach der Wanderung mit ein und lassen einen schönen Wandertag beim Gespräch, gutem Essen und Trinken mit Freunden ausklingen. Frisch auf! ...und wanderbaren Grüßen!

Weitere Informationen zu den jeweiligen Wanderungen sowie weitere Termine finden Sie auf der Homepage unter: www.fabi-stade.de



Kursleitung:
Hans-Peter Urmersbach,
DWW-Wanderführer

Weitere Informationen zu den jeweiligen Wanderungen sowie weitere Termine finden Sie auf der Homepage unter: www.fabi-stade.de



Stadtgebiet Stade

Termine finden Sie auf der
Homepage unter:
www.fabi-stade.de

Beginn ab 10:30 Uhr,
Dauer ca. 1,5 - 3 Stunden

Kostenlos, um eine Spende
wird gebeten

Hans-Peter Urmersbach,
DOSB-Lizenz C und B, Zerti-
fizierter DWV-Wanderführer

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-178 Sa. 10.08.2024 (1x)

18-179 Sa. 14.09.2024 (1x)

18-180 Sa. 09.11.2024 (1x)

18-181 Sa. 11.01.2025 (1x)

18-182 Sa. 08.02.2025 (1x)

18-183 Sa. 08.03.2025 (1x)

18-184 Sa. 10.05.2025 (1x)

18-185 Sa. 14.06.2025 (1x)

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

jeweils € 16,00

Silke Noormann,

Yogalehrerin, Breathwalk
Instructor

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-135 Do. 29.08.2024 (10x)

18-136 Do. 16.01.2025 (10x)

18-137 Do. 24.04.2025 (9x)

jeweils 20.00 - 21.30 Uhr

€ 72,00 (9x), € 80,00 (10x)

Gabriela von Rönn,

Benefit Yoga®-Lehrerin WDM,
Yogalehrerin BDY/EYU

Gesundheitswandern mit der FABI

Sie fühlen sich unfit? Zu wenig bewegt in letzter Zeit? Kommen Sie in die FABI! Langsam an der frischen Luft bringt Sie unser Gesundheitswanderführer Hans-Peter Urmersbach wieder in Bewegung. Acht Mal begleitet er sie auf einer kleinen Gesundheitstour in und um Stade. Erkunden Sie zu Fuß unsere wunderschöne Stadt und ihr Umfeld. Das ist es wert! Der Kurs startet mit kurzer Strecke von circa 3 km und steigert sich zum Ende hin auf circa 5 km. Auf dem Weg dorthin halten Sie immer wieder hier und da an und beginnen ein einfaches Fitnessprogramm. Im Verlauf des Kurses entwickeln sie eine Freude von Bewegung. Wir freuen uns auf Sie!

Gong meets Yoga

Der Gong gilt als eines der mächtigsten Instrumente zur Heilung im Zustand der Trance. Sein einmaliger und unvergleichlicher Klang lässt jede Zelle des Körpers vibrieren und versetzt das Innere in Schwingungen. Gedankenmuster, Blockaden und alte Traumata können gelöst und neue Verknüpfungen gebildet werden. Wer sich dem Klang hingibt, ist zugleich hellwach und sehr entspannt. Vor der eigentlichen Gongmeditation werden Körper und Geist mit passenden Yogaübungen vorbereitet. Während der Gongmeditation selber liegt man auf dem Rücken, wie zur Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte wenn vorhanden, Decke für die Entspannung, Sitzkissen/ Bolster wenn vorhanden.

Benefit Yoga® –

gesund, fit und entspannt im Alltag

BenefitYoga® ist auf die Bedürfnisse des Menschen in der heutigen Zeit ausgerichtet und bewirkt ein größeres Bewusstsein für den eigenen Körper. Dieser Kurs unterstützt Sie darin, die wohltuenden Aspekte des BenefitYoga® in Ihrem Alltag praktisch anzuwenden. Zentrale Punkte sind Achtsamkeit und Harmonisierung, basierend auf dem natürlichen Atemfluss. Die Asanas, Körperhaltungen, dienen als Weg zur inneren Sammlung, zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbsterkenntnis. Sie sind für jede Alters- und Übungsstufe geeignet und tragen zu Fitness, Flexibilität und Entspannung bei.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke. Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.





Hatha Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, wie Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und Stress hilft.

Die Yogaübungen und Atemübungen wirken positiv auf den Geist und das vegetative Nervensystem.

Dynamische Übungsreihen, stabilisierender Haltungsaufbau, bewusste Atemführung und meditative Wahrnehmungsschulung führen zu neuer Energie und Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.



Yoga Shape

intensives Yoga kraftvoll, dynamisch, Figur formend

Die intensiven Yogaübungen fördern Kraft, Koordination, Konzentration, Geduld, Ausdauer und Flexibilität.

Es werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert – vor allem Bauch, Beine und Po werden gekräftigt und gedehnt.

Die Körperspannung wird verbessert, die Figur gestrafft und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Die Yogaübungen werden mit Pilates und Kraftübungen kombiniert.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-115 Mo. 26.08.2024 (12x)

18-116 Mo. 06.01.2025 (12x)

18-117 Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-118 Mo. 26.08.2024 (12x)

18-119 Mo. 06.01.2025 (12x)

18-120 Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

18-123 Di. 27.08.2024 (12x)

18-124 Di. 07.01.2025 (12x)

18-125 Di. 29.04.2025 (8x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-126 Di. 27.08.2024 (12x)

18-127 Di. 07.01.2025 (12x)

18-128 Di. 29.04.2025 (8x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

18-130 Di. 27.08.2024 (12x)

18-131 Di. 07.01.2025 (12x)

18-132 Di. 29.04.2025 (8x)

jeweils 11.15 - 12.45 Uhr

jeweils € 64,00 (8x), € 96,00 (12x)

Astrid Gräntzdörffer,

Yogalehrerin, Heilpraktikerin

für Psychotherapie

Stade, IGS, kleine Turnhalle,
Bremervörder Str. 76

18-140 Mi. 07.08.2024 (18x)

18-141 Mi. 08.01.2025 (13x)

18-142 Mi. 23.04.2025 (10x)

jeweils 17.45 - 18.45 Uhr

€ 53,30 (10x), € 69,30 (13x),

€ 96,00 (18x)

Natalie Beitel,

Übungsleiterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-145 Mi. 07.08.2024 (14x)
 18-146 Mi. 08.01.2025 (12x)
 18-147 Mi. 23.04.2025 (10x)
 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
 € 80,00 (10x), € 96,00 (12x),
 € 112,00 (14x)

Carmen von Borstel,
 Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-150 Mi. 07.08.2024 (14x)
 18-151 Mi. 08.01.2025 (12x)
 18-152 Mi. 23.04.2025 (10x)
 jeweils 19.45 - 21.15 Uhr
 € 80,00 (10x), € 96,00 (12x),
 € 112,00 (14x)

Carmen von Borstel,
 Yogalehrerin

**Stade, IGS, Turnraum,
Bremervörder Str. 76**

- 18-170 Mo. 26.08.2024 (11x)
 18-171 Mo. 13.01.2025 (9x)
 18-172 Mo. 05.05.2025 (7x)
 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

- 18-173 Mo. 26.08.2024 (11x)
 18-174 Mo. 13.01.2025 (9x)
 18-175 Mo. 05.05.2025 (7x)
 jeweils 19.45 - 21.15 Uhr
 € 56,00 (7x), € 72,00 (9x),
 € 88,00 (11x)

Silke Noormann,
 Yogalehrerin,
 Breathwalk Instructor

Flow Yoga

Flow Yoga ist ein dynamischer, kräftigender Yoga-Stil. Die Körperübungen (Asanas) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Es entstehen so Wärme und Energie im Körper und dieses aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Das Zusammenspiel von bewusster Atmung und fließenden Bewegungen beruhigt den Geist und kräftigt die Muskulatur. Die Stunde beginnt kraftvoll, wird im weiteren Verlauf ruhiger und endet mit einer Endentspannung. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jede*r sie erlernen und ausführen kann. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk.

Yin Yoga**für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver und achtsamer Yoga-Stil, der eine feine Selbstwahrnehmung fördert. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne aktive Muskelkraft über einen längeren Zeitraum gehalten. Dabei geht die Dehnung in tiefere Körperschichten und es werden verklebte Faszien auf sanfte Weise gelöst. Yin Yoga ist besonders bei Verspannungen und Stress zu empfehlen. Es können Bolster, Blöcke, Decken oder andere Hilfsmittel eingesetzt werden, um sich ohne Anstrengung bequem der Haltung hinzugeben und loszulassen. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk.

**Multi Style Yoga – gesund,
fit und entspannt in die Woche****für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)**

Yoga ist in der westlichen Welt eine der beliebtesten Methoden zum Stressabbau und zur Stärkung des Körpers. Früher als spirituell-religiöse Praxis ins Leben gerufen, sorgt Yoga heute für eine aufrechte Haltung, innere Ausgeglichenheit, Entspannung und für mehr Wohlbefinden im eigenen Körper. Wir kombinieren Yoga Flows mit statischen Yoga Asanas; verbinden dynamische Kundalini Yoga Übungen mit ruhigen Elementen aus dem Yin Yoga. Atemübungen und Meditationen begleiten uns in wohltuende Entspannungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte, Decke für die Entspannung.





Kundalini Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Kundalini Yoga beinhaltet atemgeführte und teilweise dynamische Asanas (Körperübungen) in einer bestimmten Reihenfolge, eine Entspannungsphase und eine abschließende Meditation, die aufeinander abgestimmt sind. Die Selbstwahrnehmung für Körper, Geist und Seele mit seinen Möglichkeiten und Grenzen wird positiv beeinflusst. Durch Kundalini Yoga werden die eigene Kraft, Durchhaltevermögen, innere Stabilität und Entspannungsfähigkeit gefördert, um den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser oder Tee.



Männer Yoga

Regelmäßiges Yoga fördert die körperliche Gesundheit und Widerstandskraft. Dynamische Körperübungen halten die Gelenke geschmeidig, dehnen die Muskulatur und bringen den Körper zurück in eine ausgeglichene Balance. Die Wirbelsäule wird gestärkt, die Bandscheiben bleiben flexibel um Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-155 Fr. 16.08.2024 (4x)

18-156 Fr. 11.10.2024 (9x)

18-157 Fr. 10.01.2025 (10x)

18-158 Fr. 25.04.2025 (8x)

jeweils 11.45 - 13.15 Uhr

18-160 Mo. 12.08.2024 (5x)

18-161 Mo. 07.10.2024 (9x)

18-162 Mo. 06.01.2025 (10x)

18-163 Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-164 Mo. 12.08.2024 (5x)

18-165 Mo. 07.10.2024 (9x)

18-166 Mo. 06.01.2025 (10x)

18-167 Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

€ 32,00 (4x) € 40,00 (5x),

€ 64,00 (8x), € 72,00 (9x),

€ 80,00 (10x)

Christiane König-Bruhns,

Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Stade, Turnhalle,

Thuner Str. 71

18-190 Mi. 07.08.2024 (9x)

18-191 Mi. 23.10.2024 (9x)

18-192 Mi. 15.01.2025 (10x)

18-193 Mi. 23.04.2025 (10x)

jeweils 20.00 - 21.15 Uhr

€ 60,00 (9x), € 66,70 (10x)

Sandra Hesse,

Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-195 Sa. 01.02.2025 (1x)
10.00 - 15.00 Uhr
€ 36,70
Sandra Hesse,
Yogalehrerin

Chakren Yoga – Schnupperkurs

Die eigene Balance auch in stürmischen Zeiten halten und die eigenen Energiequellen finden – das erwartet Sie beim Chakren Yoga. Eine Reise durch die Energiezentren Ihres Körpers - durch praktische Übungen wird die Körperwahrnehmung gestärkt, es werden Blockaden gelöst und somit Ihre feinstofflichen Energien zum Fließen gebracht.

Ganz nach dem Motto „Energien fließen lassen“ – können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, Getränk, bequeme Kleidung

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-107 Mi. 18.12.2024 (1x)
18.00 - 20.30 Uhr
€ 15,00
Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin /
Ökotrophologin

Die Raunächte – Jahreswechsel bewusst erleben mit klarem Ziel vor Augen

Wieder einmal endet ein Jahr, und das nächste steht bevor. Es ist erstaunlich, wie schnell es geht! Einige Dinge, die man geplant hatte, sind wiederum liegen geblieben. Was ist der optimale Weg, um mit allem umzugehen, wenn das Chaos im Alltag herrscht? Es ist möglich, dies durch Antrieb und Vorbereitung zu erreichen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, das neue Jahr mit Freude und ganz bewusst zu begrüßen, indem Sie traditionelle Rituale und Raunächte verwenden. Eine kurze Meditation dient als Einstieg, während eine längere Meditation zur Inspiration dient. Währenddessen bekommen Sie Informationen darüber, wie Sie die Raunächte für Ihre Ziele und Wünsche nutzen können.

Bitte mitbringen: Bequeme Klamotten, etwas zu schreiben. Kakao oder Tee wird angeboten.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-108 Di. 08.03.2025 (1x)
15.00 - 18.00 Uhr
€ 35,00 pro Paar
inkl. € 10,00 für Handout
Susanne Hagemann,
Fastenbegleiterin GGB,
Gesundheitsberaterin und
Krankenschwester

Massage von Frau zu Frau

Wir schenken Geborgenheit, Fürsorge, Wohlbefinden, leisten unbezahlte Carearbeit, Tag ein, Tag aus. Die wenigsten Frauen bekommen eine angemessene Wertschätzung für ihre Leistung. An diesem internationalen Frauentag wollen wir gemeinsam und gegenseitig reine Wohlfühlzeit schenken. Mit den leichten Streichungen können wir Geborgenheit, Wertschätzung, Ruhe, Wohlbefinden, Achtung und Entspannung schenken, der Freundin, Schwester, Tante, Mutter, Nachbarin, Partnerin, Ehefrau. Wir verschenken kostbare Momente der Zuwendung an eine Frau, die uns am Herzen liegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Meditation- und YOGA Workshop

Wisdom of Meditation Retreat

Bereits zum vierten Mal kommt Shikhaa (Rebecca Williams) den weiten Weg – dieses Mal aus Neuseeland – für ein verlängertes Wochenendseminar zu uns nach Stade. Als Vertreterin einer modernen und zeitgenössischen Spiritualität lehrt und lebt sie, dass Meditation unser natürlicher Zustand ist.

Keine Stufen, keine Stadien, kein Streben, keine Lehrsätze, keine Dogmen. Der Workshop bietet eine gelungene Mischung aus Meditation, Pranayam (bewusste Atemtechniken), Satsang (Reflexion über Advaita Vedanta und die Grundlagen der indischen Philosophie) und Kirtan (das gemeinsame Singen von Mantren stimmt Verstand und Herz auf die Feinheiten der Meditation ein) und Soma Yoga (einfache und bewusste Bewegungen mit dem Ziel die Haltung, Geschicklichkeit, Kraft und Stabilität des Körpers zu verbessern).

Für mehr Informationen: www.wisdomofmeditation.com

Das Seminar wird in gut verständlichem Englisch gehalten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte

Rücktrittsbedingungen bei Abmeldungen bis spätestens

– 4 Wochen vor Kursbeginn wird 100% der Kursgebühr,

– 6 Wochen vor Kursbeginn wird 75% der Kursgebühr und

– 8 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr fällig.

Meditation

Einführung in Meditations- und Atemtechnik

Meditation eignet sich für alle Menschen, die sich mehr Entspannung und Ausgeglichenheit in ihrem Leben wünschen. So kann Abstand zu Alltagsproblemen entwickelt werden. Meditation kann vollkommen frei und unabhängig von religiösen Überzeugungen praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Verpflegung für die Pausen.

Meditationsrunde G. Simon

Einführung in Meditations- und Atemtechnik

Dieses Angebot richtet sich an Meditationsgeübte, die regelmäßig unter Supervision meditieren möchten. Da es sich um ein offenes Angebot handelt, kann die Anmeldung jederzeit erfolgen: Bitte ausschließlich über die Hausärztliche Praxis Dr. Simon 04141-7977977

Stade, Ev. Markusgemeinde,
Schwinger Ackerweg 6 b

18-200 Termine standen bei Drucklegung nicht fest, geplante Zeiten Fr. - So., 09.00 - 19.00 Uhr
weitere Informationen unter fabi-stade.de oder Tel. 04141 79 75 70
Interessierte können sich vormerken lassen.

€ 270,00 inklusive € 35,00 für Verpflegung und Getränke
Shikhaa (**Rebecca Williams**),
Meditationslehrerin
Mayank Reid,
Yoga-Lehrer

Koordination:

Gudrun Simon,
Ärztin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-201 Sa. 26.10.24, 07.12.24 (2x)
18-202 Sa. 01.02.25, 15.03.25 82X
jeweils 14.00 - 18.00 Uhr
jeweils € 43,50

Gudrun Simon,
Ärztin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-203 Do. 15.08.24 (10x)
20.00 - 21.00 Uhr
€ 25,00

Gudrun Simon,
Ärztin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-205 Di. 05.11.24 (6x)

18-206 Di. 14.01.25 (6x)

18-207 Di. 18.03.25 (6x)

jeweils 08.10 - 08.40 Uhr

jeweils € 16,00

Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin /
Ökotrophologin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-210 Sa. 24.08.2024 (1x)

18-211 Sa. 18.01.2025 (1x)

jeweils 14.00 - 17.30 Uhr

jeweils € 18,00

18-212 Sa. 21.06.2025 (1x)

10.00 - 17.00 Uhr

€ 42,00

Christine Ahlf,
Arzthelferin, Schriftstellerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-215 Di. 03.09.24 (4x)

18-216 Di. 11.03.25 (4x)

19.45 - 21.00 Uhr

jeweils € 20,00

Stefanie Theivagt,
NLP-Lerncoach

Meditation für Anfänger*innen

Egal ob 3 oder 30 Minuten, Meditation in den Alltag zu integrieren ist eine wunderbare Gewohnheit, die uns hilft, in Kontakt mit uns selbst zu kommen, zurück zu unserer Mitte zu finden, Angst und Stress zu regulieren und vieles mehr. In diesem Kurs können Sie mit der Meditation in Kontakt kommen und verschiedene Techniken lernen, die Sie im täglichen Leben anwenden können, um mehr Ruhe, Gelassenheit und Gleichgewicht in Ihr Leben zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung.

Tag für Tanz, Meditation und Entspannung

Lass` dich mitnehmen auf eine Reise zu dir selbst, in eine Welt der Klänge, des Tanzens, des Singens, des Meditierens und des Entspannens, auf einen Weg zu mehr Lebensfreude, Ruhe und Gelassenheit.

Wir tanzen frei, ohne vorgegebene Tanzschritte, zu ausgewählter Musik aus unterschiedlichen Musikrichtungen und Jahrzehnten. Vielleicht entdeckst du bei der Meditation eine neue Sichtweise, gewinnst eine neue Einstellung zum Leben und zu dir selbst. Lass` dich berühren und öffne dich für kleine Überraschungen.

Bitte mitbringen: Antirutsch-Socken oder Gymnastikschuhe, Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk, Decke.

Traumreisen und Meditation für Frauen Gemeinsam eine erfrischende Zeit verbringen

Sie erlernen hilfreiche Kurzmeditationen und haben die Möglichkeit, sich während der geführten Traumreise vollständig zu entspannen. Verbringen Sie eine Stunde mit sich selbst und gehen Sie nach Hause mit einem Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit. Es ist möglich, die positiven Erlebnisse zu erinnern und die kurzen Meditationen zu wiederholen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken oder/ und eine Decke.

Atempraxis/ Pranayama

Es werden unterschiedliche Atemtechniken vorgestellt, wie zum Beispiel langer tiefer Atem, Wechselatem und Feueratem, sowie die Koordination von Atem und Bewegung gemäß Asanas (Körperhaltungen). Es gibt viele Atemtechniken, die entweder allein oder zusammen mit den Körperhaltungen (Asanas) durchgeführt werden und einen starken Effekt auf das körperliche oder seelische Wohlbefinden haben können. Zum Beispiel kann ein umfangreiches Ausatmen beruhigend wirken, da es das beruhigende Nervensystem (Parasympathikus) stimuliert. Dies kann beispielsweise bei Schlafproblemen, Unruhe und Stress hilfreich sein. Viele Leute atmen zu flach und oberflächlich. Tiefer entspannender Atem sollte dann wieder bewusst geübt und praktiziert werden. Atemübungen schützen das Immunsystem, verbessern die körperliche und geistige Gesundheit und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Das Bewusstsein für den Körper und die Fähigkeit zur Entspannung können die natürliche Flexibilität des Körpers verbessern oder bewahren. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

18-218 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 07.09.2024 (1x)
15.00 - 16.30 Uhr
€ 10,00
Christiane König-Bruhns,
Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Autogenes Training für Anfänger*innen

Das Autogene Training ist eine überall und jederzeit einsetzbare Methode für den privaten und beruflichen Alltag, mit der tiefe Entspannung und Ruhe durch Selbstsuggestion erreicht werden können. Ohne äußeres Zutun erlernen Sie eine Entspannung von innen, die in jeder Situation abrufbar sein kann. Anwendungsmöglichkeiten z. B. bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stress, Nervosität. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

18-220 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 22.04.2025 (5x)
18.00 - 19.30 Uhr
€ 45,00
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

Gesundheit stärken mit Achtsamkeit

Durch eine innere Haltung der Achtsamkeit können wir allem, was wir Innen und Außen wahrnehmen, z.B. Geräusche oder Gedanken und Gefühle gelassener begegnen und lernen, dieses Erleben besser einzuordnen. Das führt zur mehr Ruhe, innerem Frieden und weniger Stress. Mit vielen praktischen Übungen zur Achtsamkeit – mit allen Sinnen, mit dem Atem, in der Stille und in der Bewegung – gehen Sie gestärkt und erfrischt nach Hause. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

18-223 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 22.02.2025 (1x)
14.00 - 18.00 Uhr
€ 30,00
Susanne Munderloh,
Atempädagogin/
Atemtherapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-225 Di. 22.10.2024 (6x)
18.00 - 19.30 Uhr
€ 66,00

18-226 Sa. 15.03.2025 (2x)
14.00 - 17.00 Uhr
€ 44,00

Susanne Munderloh,
Atempädagogin/
Atemtherapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-230 Fr. 20.09.24, 21.09.24 (2x)

18-231 Fr. 07.02.25, 08.02.25 (2x)
jeweils Fr. 18.00 - 21.00 Uhr,
Sa. 14.00 - 17.00 Uhr
€ 44,00 (2x)

18-232 Mi. 23.10.2024 (6x)

18-233 Mi. 26.02.2025 (6x)
jeweils 18.15 - 19.45 Uhr
€ 66,00 (6x)

Annegret Behrens,
Kunsttherapeutin

Atmen: Kraft tanken und Stress loslassen

Der Atem erfrischt und belebt uns, schenkt uns Vitalität und Lebendigkeit. Manchmal sind es die täglichen Anforderungen, die uns „atemlos“ werden lassen und uns erschöpfen. Mit sanften Bewegungen und Dehnungen – im Sitzen, Stehen und in der Bewegung – lösen sich Verspannungen. Haltung und Körpergefühl werden verbessert. Der Atem vertieft sich, unsere Lebenskraft wird gestärkt. Atemübungen wirken ausgleichend auf das Nervensystem, Stress, Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund, die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Atemübungen sind ein natürlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist.

Achtsamkeitstraining – Raus aus dem Hamsterrad Schnupperkurs

Achtsamkeit bringt Ruhe in Ihren Alltag und hilft, besser mit Ängsten und Stress umzugehen. In diesem Kurs werden alltägliche Aktivitäten, Gefühle und Körperwahrnehmungen wieder in der Bewusstheit wahrzunehmen geübt. Mit achtsamen Körperübungen und Meditation kommen Sie in das direkte Erleben, in die Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Meditationskissen, Getränk, bequeme Kleidung und ein kleines Notizbuch.



seit
20
Jahren

**Kompetente
Unterstützung ... einzeln
oder in Gruppen**

Atem- und Körperpsychotherapie
Sabine Katharina Schuldt
Odamm 16 · 21684 Stade-Hagen
+49 4141 405077

**ATEMHAUS
BLUME**

Infos & Angebot: www.atemhaus-blume.de

Xin Qi Gong – Herz Qi Gong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wo das Herz ist, sind die Gedanken; wo die Gedanken sind, ist das Qi; wo das Qi ist, kommen Kraft, Stärke und Gelassenheit. Sie erlernen mehrere Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung und der Vorstellungskraft. Das Herz-Kreislaufsystem wird angesprochen, Körper und Geist kommen in Einklang. Mit den Übungen des Herz Qi Gong finden Sie Ihre innere Mitte und kommen ins Gleichgewicht.

Klangschalenmeditation in der Gruppe

Wer zum ersten Mal den Klang einer Klangschale wahrnimmt, wird angenehm berührt werden von den Schwingungen, die den Körper und den Raum erfüllen. Klangschalen haben eine harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die schwingenden, harmonischen Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Stress, Ängste und andere Gefühle, die sich wenig positiv auf die Gesundheit auswirken, können losgelassen werden. Jede Klangreise ist einzigartig, so dass sich eine wunderbare Entspannung nach dem Alltagsstress ausbreiten darf.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken und Getränk.



Stade, Turnhalle, Thuner Str. 71

- 18-240 Mi. 04.09.2024 (5x)
 - 18-241 Mi. 23.10.2024 (6x)
 - 18-242 Mi. 08.01.2025 (5x)
 - 18-243 Mi. 05.03.2025 (4x)
 - 18-244 Mi. 07.05.2025 (4x)
- jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
€ 25,60 (4x), € 32,00 (5x),
€ 38,40 (6x)

Iris Kreymeyer,
Qi Gong Lehrerin,
Entspannungstrainerin,
Klangschalenthérapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-250 Do. 12.09.2024 (3x)
 - 18-251 Do. 24.10.2024 (5x)
 - 18-252 Do. 16.01.2025 (4x)
 - 18-253 Do. 20.02.2025 (5x)
 - 18-254 Do. 08.05.2025 (4x)
- jeweils 18.00 - 19.00 Uhr

Tatjana Klassen
Klangschalenthérapeutin

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

- 18-260 Di. 03.09.2024 (5x)
 - 18-261 Di. 22.10.2024 (6x)
 - 18-262 Di. 07.01.2025 (4x)
 - 18-263 Di. 04.03.2025 (5x)
 - 18-264 Di. 06.05.2025 (5x)
- jeweils 17.15 - 18.15 Uhr

- 18-265 Di. 03.09.2024 (5x)
- 18-266 Di. 22.10.2024 (6x)
- 18-267 Di. 07.01.2025 (4x)
- 18-268 Di. 04.03.2025 (5x)
- 18-269 Di. 06.05.2025 (5x)

jeweils 18.25 - 19.25 Uhr
Iris Kreymeyer,
Qi Gong Lehrerin,
Entspannungstrainerin,
Klangschalenthérapeutin

€ 22,00 (3x) , € 29,30 (4x),
€ 36,70 (5x), € 44,00 (6x)

**Stade, Solemio-Hallenbad,
Am Exerzierplatz 3**

- 18-270 Mo. 16.09.2024 (6x)
18-271 Mo. 04.11.2024 (7x)
18-272 Mo. 06.01.2025 (8x)
18-273 Mo. 17.03.2025 (7x)
jeweils 08.30 - 09.15 Uhr

- 18-274 Mo. 16.09.2024 (6x)
18-275 Mo. 04.11.2024 (7x)
18-276 Mo. 06.01.2025 (8x)
18-277 Mo. 17.03.2025 (7x)
jeweils 09.20 - 10.05 Uhr
€ 51,00 (6x), € 59,50 (7x),
€ 68,00 (8x)

**Mulsum, Logehof,
Zur Loge 27**

- 18-280 Mi. 17.07.2024 (5x)
18-281 Mi. 11.09.2024 (7x)
18-282 Mi. 06.11.2024 (7x)
18-283 Mi. 08.01.2025 (8x)
18-284 Mi. 19.03.2025 (10x)
18-285 Mi. 18.06.2025 (7x)
jeweils 11.00 - 11.45 Uhr

- 18-286 Mi. 17.07.2024 (5x)
18-287 Mi. 11.09.2024 (7x)
18-288 Mi. 06.11.2024 (7x)
18-289 Mi. 08.01.2025 (8x)
18-290 Mi. 19.03.2025 (10x)
18-291 Mi. 18.06.2025 (7x)
jeweils 11.50 - 12.35 Uhr

- 18-292 Mi. 17.07.2024 (5x)
18-293 Mi. 11.09.2024 (7x)
18-294 Mi. 06.11.2024 (7x)
18-296 Mi. 08.01.2025 (8x)
18-297 Mi. 19.03.2025 (10x)
18-298 Mi. 18.06.2025 (7x)
jeweils 12.40 - 13.25 Uhr

€ 46,00 (5x) € 64,40 (7x),
€ 73,60 (8x), € 92,00 (10x)

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention/Pilates,
zertifizierte Babyschwimmtrainerin

Aqua-Fit-Mix

Das Ganzkörpertraining findet im flachen Wasser in Brusthöhe statt. Ohne die Gelenke zu belasten, trainieren Sie Kraft und Ausdauer. Sie bestimmen die Intensität selbst. Mit unterschiedlichen Trainingsgeräten, wie Poolnoodle, Discs und Hanteln setzen Sie sich immer neue Impulse, um fit für den Alltag zu werden.



AQUASPORT

SCHONEND FIT WERDEN

Sie suchen nach einem Training

- effektiv für den ganzen Körper
- schonend für die Gelenke
- Kraft und Ausdauer für alle Muskelgruppen

Schwimmbad im Logehof | Zur Loge 27, 27449 Mulsum | Infos: Hendrik Wölpert 0163 819 42 44

Gesundheit/ Kreativität & Musik/ Persönlichkeit & Kompetenz

Gesundheit

Ätherische Öle für alle Lebenslagen	76
In einem Jahr zu einem gesünderen Leben!	76
Der Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper	77
Basenfasten	77
Leben in Balance	77
Erholsam schlafen	77
Wechseljahre – Was ist das?	78
Info-Abend Kinesiologie	78
Beratung: Mediation	78

Kreativität

Bunte Herbstküche	79
Töpfern	79
Filztag Nunofilzen	79

Musik

Der FABI-Chor	79
---------------	----

Persönlichkeit & Kompetenz

Online-Kurse zu Themen des Galubens	80
Wie sag ich's nur?	80
Persisch	80

Kircheneintritt leicht gemacht,
unbürokratisch und niedrigschwellig.

Rufen Sie an:

Wiedereintrittstelefon des Kirchenkreises Stade

Tel.: (0 41 41) 40 87 80

19-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mo. 10.03.2025 (1x)
19.45 - 21.15 Uhr
€ 12,00
inkl. € 1,00 Materialkosten
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

19-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Informationsabend
Mo. 12.08.2024 (1x)
18.00 - 19.30 Uhr
€ 25,00
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin
Garnet Cohrs,
Diplom Psychologin

19-04 **Jahreskurs**
jeweils am Montag
09.09.24, 23.09.24,
21.10.24, 18.11.24,
09.12.24, 06.01.25,
27.01.25, 24.02.25,
24.03.25, 28.04.25,
26.05.25, 23.06.25,
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
€ 160,00 inkl. Kopien

19-05 **Auffrischkurs**
jeweils am Montag
16.09.24, 22.10.24,
25.11.24, 16.12.24,
13.01.25, 07.02.25,
31.03.25, 05.05.25,
16.06.25
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
€ 120,00
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

Ätherische Öle für alle Lebenslagen

Natürliche ätherische Öle können wesentlich mehr, als „nur“ gut riechen. Es sind hoch konzentrierte Extrakte und sie besitzen vielfältige Qualitäten. Es werden verschiedenste Öle, deren Herstellungsweise und Anwendungsformen vorgestellt sowie die Qualitätsmerkmale und der Unterschied von synthetischen und natürlichen Ölen erläutert. An dem Abend besteht die Möglichkeit, sich eigene Ölmischungen zusammenzustellen. Die Kosten hierfür sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

In einem Jahr zu einem gesünderen Leben!

Übergewicht ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und kann vielfältige Erkrankungen mit sich bringen. Im Laufe eines Jahres können Sie Ihrem Leben neuen Schwung verleihen und Ihren Körper ausgeglichen in das optimale Gleichgewicht bringen und gewinnen mit gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung neue Kraft. Dabei werden Sie von einer Heilpraktikerin unterstützt und begleitet.

Der Jahreskurs beruht auf vier Säulen:

- Einbindung gesunder Ernährung in den Alltag
- Gut in die Bewegung kommen
- Kennenlernen von unterschiedlichen Entspannungstechniken, auch für Stresssituationen
- Bearbeitung von Themen, die immer wieder dazu verleiten, zu viel zu essen und die Bewegung außer Acht zu lassen.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Socken, Wolldecke, Schreibutensilien.

Hinweis:

Bei dem Jahreskurs handelt es sich ausschließlich um einen Kurs für Gesunde. Im Zweifelsfall empfehle wir Ihnen eine Konsultation bei Ihrem Hausarzt.

KATRIN KORDT

HEILPRAKTIKERIN

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 04144 / 215 168

www.heilpraxis-kordt.de



Der Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper

Immer wieder liest man, gerade auch in Bezug auf Krankheit und Gesundheit, vom Säure-Basen-Haushalt. Was ist das überhaupt? Wofür ist er gut? Inwiefern kann er gestört sein? Sie erhalten Informationen und Anregungen, wie Sie selbst dafür Sorge tragen können, Ihren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

19-06 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mo. 10.02.2025 (1x)
18.00 - 19.30 Uhr
€ 12,00 inkl. Kopierkosten.
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

Basenfasten

Eine Woche versorgen Sie sich nur mit basischer Kost und haben dadurch die Möglichkeit Ihren Körper von den Schlacken des Winters zu befreien. Außerdem geben Sie sich viel Zeit für sich selbst und haben so auch die Möglichkeit im seelischen Bereich das eine oder andere Thema loszulassen.

Der Informationsabend am 03.03.2025 findet in Präsenzform statt und Sie erhalten alle Informationen und Unterlagen für die Fastenwoche.

In der Fastenwoche treffen wir uns jeden Abend online per Zoom-Konferenz zum persönlichen Austausch, für Fragen und Antworten rund um Ihre Fastentage, Ihr Fastenerlebnis. Sie benötigen einen Laptop oder ein Mobiltelefon. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink für die online Treffen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

19-07 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Informationsabend
Mo. 03.03.25
19.30 - 21.00 Uhr

Online-Treffen

14.03.25, 15.03.25,
16.03.25, 17.03.25,
18.03.25, 19.03.25,
20.03.25

19.00 - 19.45 Uhr
€ 79,00 inkl. Kopien
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

Leben in Balance – Fokus auf das, was uns fordert und fördert

Vier Grundpfeiler für mehr Ausgeglichenheit im Leben und dazu gehörende Fragen, die uns reflektieren helfen, was wir wirklich machen und was wir gerne machen würden, um mehr Gleichgewicht im Leben zu haben. In diesem Workshop geht es darum, zu verstehen, dass unsere vier Lebensbereiche gut von uns selbst versorgt werden müssen, damit Stress erkannt und nicht zum Dauerthema wird. Es geht um Selbstreflexion und Selbstfürsorge.

19-08 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 16.11.2024 (1x)
10.00 - 14.00 Uhr
19-09 Sa. 08.03.2025 (1x)
09.00 - 13.00 Uhr
jeweils € 28,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

Erholsam schlafen

Schlaf ist der Schlüssel zu unserem Leben. Wenn unser Schlaf nicht erholsam ist, werden unsere Leistungen, Geduld und Gesundheit erheblich beeinträchtigt. In diesem Kurs lernen Sie, wie erholsamer Schlaf im Allgemeinen funktioniert, und wie Sie Ihre eigene Strategie für erholsamen Schlaf entwickeln können. Wir berücksichtigen die Situation und wie Sie sich aus Ihrem Gedankenkarussell befreien.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Getränk.

19-12 **Drochtersen, FABI,**
Sietwender Str. 11
Mo.16.09.24 (4x)
19-13 Mo. 28.04.25 (4x)
18.30 - 20.00 Uhr
jeweils € 32,00
Ute Schomacker,
Begleitende Kinesiologin &
Brain Gym.® Movement Facilitator

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

19-15 Di. 17.09.2024 (1x)

19-16 Di. 06.05.2025 (1x)

jeweils 19.30 - 21.45 Uhr

jeweils € 14,00

Ute Mahler-Leddin,
zertifizierte Ernährungs-
beraterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

19-20 Mo. 02.09.2024 (1x)

19-21 Mo. 03.03.2025 (1x)

19-22 Mo. 02.06.2025 (1x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

jeweils € 12,00

Ute Schomacker,
Begleitende Kinesiologin &
Brain Gym.® Movement Facilitator
Anne Eckhoff
Hebamme

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

15-01 Terminvereinbarung über die
FABI: info@fabi-stade.de oder
Tel. (04141) 79 75 70

€ 58,00 / 60 Min. / Einzelber.

€ 58,00 / 75 Min. / Paarber.

Ermäßigungen sind möglich,
sprechen Sie uns bitte an
Ermäßigungen sind möglich

Christa Schöps,
Diplom-Sozialpädagogin

Wechseljahre – Was soll das?

Das Leben der Frauen ist geprägt von Veränderungen. Besonders hormonell durchleben die Frauen über die Pubertät, Schwangerschaften, Wechseljahren bis hin zur Menopause mehrmals einen Wandel. Gerade die Zeit zwischen 40 und 55 Jahren ist für die Frauen (und deren Familien) eine Herausforderung, die Frau durch gute Vorbereitung und Informationen besser überstehen kann. In dem Impulsvortrag lernen die Frauen die Wechseljahre zu verstehen, die Symptome richtig zu deuten und im Zusammenspiel Körper & Psyche die Herausforderungen kennen. Prävention und Früherkennung sind besonders wichtig, der Säure-Basen-Haushalt kann so einiges regeln und die richtige Ernährung, Bewegung und Gelassenheit durch Routinen können für wahre Aha-Momente sorgen und dabei helfen, das Wunschgewicht zu erreichen oder zu halten.

Info-Abend Kinesiologie

Kinesiologie für Jedermann, Was ist das eigentlich?

Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung. Doch nicht jedem liegt es, sich sportlich zu betätigen. Mit einfachen Übungen kann jeder zu körperlicher und geistiger Wachheit und Klarheit finden. Durch die Übungen kann ein Gleichgewicht hergestellt werden, um das Leben leicht zu nehmen und entspannt zu sein. Mit Leichtigkeit und Energie durch den Tag, zufrieden, fröhlich und ausgeglichen.

An diesem Abend gibt es einen ersten Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Begleitenden Kinesiologie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Mediation

Ein fairer Weg zur Konfliktregelung

Trennung und Scheidung von Paaren sind besonders konfliktanfällige Lebenssituationen. Die Auflösung einer Beziehung ist oft mit vielfältigen Emotionen von Enttäuschung bis Wut verbunden. Gespräche verlaufen häufig nach altbekannten Mustern und sind nicht hilfreich den Konflikt zu entschärfen oder aufzulösen. Die Grundlage von Mediation ist, dass die beiden streitenden Parteien mit einer/m neutralen und allparteilichen VermittlerIn (MediatorIn) an einem Tisch sitzen. Die alten Reaktionsmuster der gegenseitigen Beschuldigungen sollen aufgelöst werden. Die Parteien werden darin unterstützt, zukunftsorientiert einvernehmliche Regelungen zu finden. Eltern werden darin unterstützt Vereinbarungen zu finden, die den Bedürfnissen der Kinder und Eltern entsprechen.

Bunte Herbstküche

Regional und saisonal kochen wir rund um die Kartoffel, Kürbis, Wurzelgemüse und Pilze. Dies sind nur einige Zutaten einer geschmackvollen Herbstküche.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Behälter für Reste.

Lebensmittelumlage wird im Kurs abgerechnet.

Töpfern

In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Gelegenheit, das Töpfern mit Aufbau- und Plattentechnik auszuprobieren. In gemütlicher Atmosphäre und netter Gesellschaft haben Sie die Möglichkeit, etwas Schönes zu töpfern, zu brennen und zu glasieren. Vielleicht haben Sie Lust ein Insektenhotel, eine Stele oder eine Vogeltränke zu töpfern – ganz individuell, nicht perfekt – sondern einfach einmalig. Verlängerung um 3 Kursabende möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Teigrolle, Messer, Ausstechformen. Material wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Filztag Nunofilzen

für Teilnehmende mit Filzerfahrung

Das Nunofilzen ist eine Filztechnik, wodurch dünne Filze auf einem Trägerstoff, wie zarte Seide, Chiffonstoffen, Baumwoll- oder Leinengaze entstehen. Diese sind geeignet für z.B. Bekleidung oder Schals. Durch die Verbindung der Wolle mit den Stoffen entstehen wunderschöne Farbeffekte, Strukturen und Texturen. Wer alte dünne Stoffe/ Schals/ Tücher verarbeiten will, kann diese gern mitbringen. Aber bitte beachten, dass vorhandene Materialien bis zu 50% schrumpfen können.

Bitte mitbringen: Ein paar alte Handtücher, etwas Leckeres für ein gemeinsames Mittagsbuffet, bis zu 30,00 EUR Materialkosten je nach Verbrauch oder eigene Seiden/ Stoffe mitbringen.

Der FABI-Chor

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die gerne und regelmäßig in einem Frauenchor singen möchten. Es werden zwei- und dreistimmige Lieder erarbeitet. Die Chorproben finden 14-täglich statt. Das Repertoire wird sowohl Lieder aus Rock und Pop, als auch Liedermacherliedgut enthalten. Gesungen wird in Deutsch und anderen Sprachen. Ein bis zwei Auftritte im Jahr sind nach Absprache möglich und werden gemeinsam geplant. Chorserfahrung erleichtert den Einstieg, ist aber keine Voraussetzung.

Bitte beachten: Zzgl. Kosten für Notenblätter nach Bedarf.

Stade-Bützfleth,
Grundschule am Fleth,
Obstmarschenweg 353

19-25
Fr. 08.11.2024 (1x)
17.00 - 20.30 Uhr
€ 18,00

Birgit Vagt
Hobbyköchin

Stade, BBS I, Werkraum,
Glücksstädter Straße 15

21-01
21-02
Do. 05.09.2024 (6x)
Do. 06.02.2025 (6x)
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
jeweils € 62,00

Marlies Meyer,
Hobbytöpferin
Andrea Wilhelmi-Czech,
Hobbytöpferin

Abbenfleth,
Festung Grauerort,
Schanzenstraße

21-03
Sa. 21.09.2024 (1x)
11.00 - 16.15 Uhr
€ 28,00

Birgit Deutschmann,
biodyn. Tanztherapeutin

BBS3, Glückstädter Str. 17

21-05
21-06
Do. 08.08.2024 (11x)
Do. 09.01.2025 (11x)
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
jeweils € 68,20 14-täglich

Stephanie Mülder,
Musiktherapeutin

online

nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink für die

Online-Treffen

- 17-01 Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
jeweils kostenfrei
Birgit Berg,
Pastorin



- 17-02 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 17.08.2024 (1x)
10.00 - 13.30 Uhr
€ 20,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

- Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
17-04 Mo. 12.08.2024 (8x)
17-06 Mo. 21.10.2024 (8x)
17-07 Mo. 13.01.2025 (10x)
17-08 Mo. 28.04.2025 (9x)
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
€ 58,00 (8x) € 65,25 (9x),
€ 72,50 (10x)
Nasrin Fahimi
Muttersprachlerin

Online-Kurse zu Themen des Glaubens

Fahrkarten oder Tickets bequem buchen, sich per Mausclick informieren. Das Internet bietet viele Vorteile. Die FABI Stade lädt – in Zusammenarbeit mit Familienbildungsstätten in Niedersachsen – zu Online-Kursen ein, die diese Vorteile nutzen: Unabhängig von Ort und Zeit können Sie Inhalte des christlichen Glaubens kennen lernen oder auffrischen und sich mit anderen austauschen. Wie funktioniert der Online-Kurs?

Teilnehmende des Online-Kurses bekommen über 8 bzw. 10 Wochen per E-Mail gut lesbare Studienbriefe mit Informationen, Geschichten und weiterführenden Hinweisen. Wer sich mit anderen Kursmitgliedern austauschen möchte, kann dies in einem geschützten Online-Forum tun. Bei Interesse werden Treffen vor Ort angeboten. Jede/r beschäftigt sich mit den Inhalten so, wie es für sie/ihn passend ist. Lernkontrollen gibt es nicht.

Online-Kurs I – Themen: Gott, Spiritualität, Glaube und Zweifel, Leid begegnen, Bibel und Wort Gottes, Jesus, Mensch, Kirche, Segen.

Online-Kurs II – Themen: Gott, Jesus, Bibel, Kirche, Taufe und Abendmahl, Kirchenjahr, Gottesdienst, Gebet. (Dieser Online-Kurs hat kein Forum)

Wie sag ich's nur?

Schwierige Gespräche vorbereiten und führen!

Ob ich einem Mitarbeitenden sagen muss, was sie/er verbessern kann, ob ich Eltern berichten muss, was ihre Kinder falsch gemacht haben, oder ob ich einem Familienmitglied bzw. einem Freund/einer Freundin sage, was mir schon seit Jahren „sauer aufstößt“. Gespräche zu führen, deren Inhalt voraussichtlich nicht erfreulich für das Gegenüber ist, sind eine Herausforderung. In diesem Workshop geht es um eine gute Vorbereitung, das Erkennen eigener Grenzen sowie Möglichkeiten einer guten Umsetzung - ohne das Gegenüber abzuwerten oder zu verletzen.

Persisch (Farsi) lernen

Wer sich für die persische Sprache, Kultur und Mentalität der Perser interessiert, kann in diesem Kurs sowohl erste Grundkenntnisse erlangen als auch die vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Die sehr bildreiche persische Sprache wird vor allem im Iran und in Afghanistan gesprochen. Ich möchte Sie durch verschiedene Themen dieser indogermanischen Sprache begleiten und Sie an die persische Schrift heranführen. Der Kurs kann als Hybridveranstaltung, gleichzeitig in Präsenz und online, stattfinden. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Qualifizierung & Fortbildung

Qualifizierung für Dauerpflegeeltern Informationsabend und Kurs	82
Informationsabend und Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen	83
Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen	84
Recht peppig!	84
Förderung der Sozialkompetenz des Kindes	84
Dokumentation und Beobachtung in der Kindertagespflege	85
Entwicklungspsychologische Grundlagen	85
Partizipation – Kinder beteiligen	85
Kreative Arbeit in der Kindertagespflege	86
In meiner Kraft sein – Gelassenheit im Kindertagespflege-Alltag	86
Guter Umgang mit sich selbst	87
Wie sag ich's nur?	87
Die Rolle der Sprachentwicklung und Ihre Rolle als Kindertagespflegeperson	87
Denkst Du noch oder fühlst Du schon?	88
Wie tickt der Mensch?	88
Musik in der Tagespflege „Instrumente, Singen, Tanz & Co“	88
Verhaltensoriginelle Kinder	89
Nie mehr sprachlos – Schlagfertigkeit	89
Freude, Neid, Eifersucht und andres starke Gefühle	89
„Marte Meo“	90
Weitere Qualifizierungen & Fortbildungen	
Qualifizierung zur DELFI®-Leitung	91
Qualifizierung zur FezS(+)-Leitung	91
Studientag – FezS(+)-Leitungen	91
Fortbildung für Kursleitungen „Musik in Eltern-Kind-Gruppen“	92
Fortbildungen in Kindertageseinrichtungen	92
Qualifizierung von Familienlotsen	93
Pflegefamilienberatung	94
„Hallo Du“ – Schulpatenschaft	94
Familienservicebüros	95
wellcome/ Famililenlotsen	96
Kurse der Ev. Erwachsenenbildung	97
Bildung auf Bestellung/ Kooperationspartner	100
Wissenswertes	101

24-01 Amt Jugend und Familie,
Am Staatsarchiv 3, Stade
Mi. 12.06.2024 (1x)
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpäd.
Kai Justin,
Dipl.-Pädagoge, Jungencoach,
Mediator, Syst. Berater

24-02 Kreisjugendring,
Harsefelder Str. 44a
Beginn Fr. 08.11.24
Die genauen Termine erhalten
Sie am Informationsabend.
€ 60,00
Erstattung bei Aufnahme
eines Kindes
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpädagogin
Kai Justin,
Dipl.-Pädagoge, Jungencoach,
Mediator, Syst. Berater

Qualifizierung für Dauerpflegeeltern Informationsabend

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ein Pflegekind aufzunehmen? Dann haben Sie sicher viele Fragen: Wie wird man Pflegefamilie? Womit muss ich rechnen, wenn ich ein Kind aufnehme? Wie gestaltet sich der Kontakt zu der Herkunftsfamilie des Kindes? Wie ist die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt geregelt?

Zusätzlich gibt es Informationen zu dem Qualifikationskurs für Pflegeeltern. Die Teilnahme daran ist Voraussetzung für die Aufnahme eines Pflegekindes. Entsprechende Anmeldeunterlagen werden am Informationsabend verteilt.

Der Informationsabend und der Qualifizierungskurs finden im Auftrag der örtlichen Jugendämter statt.

Qualifizierung für Dauerpflegeeltern Seminar

Der Alltag mit einem Pflegekind ist nicht mit der Erziehung leiblicher Kinder vergleichbar. Nicht selten haben die Pflegekinder Beziehungsabbrüche erlebt und müssen traumatische Erfahrungen verarbeiten. Von daher möchten wir Sie als zukünftige Pflegeeltern auf diese Aufgabe gut vorbereiten. Es geht darum, Ihnen den Zugang zu den Kindern zu erleichtern und fremde Verhaltensweisen verständlich zu machen.

Themen sind u.a.: Die Bedeutung von Bindung und Beziehung, Auswirkungen von Beziehungsabbrüchen, Kontakt mit der Herkunftsfamilie, Identitätsfindung und Biografiearbeit, rechtliche Grundlagen, Zusammenarbeit mit dem Jugendamt.



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft



HANSESTADT
BUXTEHUDE

Dauerpflegeeltern gesucht

Die Jugendämter der Hansestadt Buxtehude und des Landkreises Stade suchen engagierte Menschen, die Zeit und Offenheit mitbringen für Kinder und Jugendliche, die vorübergehend oder auf Dauer nicht bei ihren Eltern aufwachsen können.

Informationen bei der FABI unter

Tel. (0 41 41) 79 75 7-0 oder Ihrem zuständigen Jugendamt.

Informationsabend und Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen nach dem QHB

Die Arbeit als Kindertagespflegeperson ist eine anspruchsvolle Tätigkeit. Um diesen wachsenden Anforderungen an die Kindertagespflege gerecht zu werden, bietet die Evangelische Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V. in Kooperation mit den örtlichen Ämtern für Jugend und Familie eine Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen nach dem Curriculum des „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuches“ (QHB) im Umfang von 300 Unterrichtseinheiten an. Diese gliedert sich in – eine tätigkeitsvorbereitende Phase mit 160 Unterrichtsstunden zuzüglich 80 Stunden Praktikum und 100 Selbstlerneinheiten – und eine tätigkeitsbegleitende Phase mit 140 Unterrichtsstunden zuzüglich 40 Selbstlerneinheiten.

Nach der tätigkeitsvorbereitenden Phase besteht die Möglichkeit bereits als Tagespflegeperson zu arbeiten
Im Kurs werden Sie umfangreich auf Ihre Tätigkeit vorbereitet.
Es werden digitale Lerninhalte eingesetzt.

Diese Qualifizierung findet berufs begleitend statt.



LANDKREIS STADE
Stärke · Vielfalt · Zukunft



HANSESTADT
BUXTEHUDE

Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Informationsabend

22-01

Frühjahr 2025
der Termin stand bei
Drucklegung nicht fest
19.00 - 20.00 Uhr
kostenfrei

Astrid Rehahn-Buck,
Diplom Sozialpädagogin
Karin Papert,
Kindertagespflege Fach-
bereichsleiterin des LK Stade

Qualifizierung

22-02

Beginn Herbst 2024,
donnerstags und einmal
pro Monat am Samstag
Eigenanteil € 150,00

Olga Dyck,
Sigrid Hoppe,
Christa Schöps,
Katrin Fischer
Dipl.-Sozialpädagoginnen



Stade, Ev. Gemeindehaus,
Bockhorster Weg 27

23-01

Do. 23.01.25
18.00 - 21.15 Uhr
Sa. 25.01.25
10.00 - 16.30 Uhr
€ 33,00

Charleen Schirmer,
Rechtsanwältin, M.mel.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

23-02

Sa. 15.03.25 09.00 - 15.30 Uhr
Sa. 29.03.25 09.00 - 15.30 Uhr
Sa. 17.05.25 09.00 - 15.30 Uhr
€ 55,00

Olga Dyck,
Dipl. Sozialpäd.

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Die folgenden Fortbildungen sind Sonderveranstaltungen des Jugendhilfeträgers des Landkreises Stade für Tagespflegepersonen des Landkreises sowie der Hansestadt Stade. Mit der Durchführung ist die FABI beauftragt worden. Bis auf einen Eigenanteil von 55 €/33 € wird die Fortbildung vom Landkreis Stade finanziert. Es ist keine zusätzliche Erstattung vom Jugendamt vorgesehen.

Teilnehmende aus Buxtehude und außerhalb des Landkreises Stade zahlen die volle Kursgebühr.

Recht peppig!

Recht peppig! Social-Media und allgemeine rechtliche Fragen

Facebook, WhatsApp und Co. sind feste Bestandteile in unserem privaten und beruflichen Alltag. Sie dienen der Werbung, der Information und der Kommunikation. Aber was müssen Sie rechtlich dabei beachten und wie können Sie sich gegen Haftung oder gar Angriffe Dritter schützen? Gerade, wenn es um die Arbeit mit Kindern geht, gibt es viele Regelungen zu beachten. Wie schütze ich die Rechte der Familien, Kinder, aber auch meine eigenen? Welche Regelungen muss ich bei der Werbung nach außen beachten? Was darf ich vertraglich alles regeln und wie verbessere ich meine rechtlichen Möglichkeiten? Wie schütze ich mich vor Abmahnungen oder Mitbewerbern? Nicht nur online, sondern auch in der praktischen Arbeit sind dabei immer auch Datenschutzregelungen zu beachten. Der Kurs greift anhand Ihrer eigenen Praxisbeispiele die rechtlichen Rahmenbedingungen lebensnah auf und befähigt Sie, Regelungen einfach und verständlich in den Arbeitsalltag zu integrieren, sei es online, digital oder bei der Vertragsgestaltung für die Praxis. Bitte mitbringen: Stift und Block.

Förderung der Sozialkompetenz des Kindes

Themen sind die Entwicklung und Stärkung der Sozialkompetenz von Kindern, die Erarbeitung von Konfliktlösungsstrategien und die Integration von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und Behinderungen. Sie lernen, wie Sie Ihren Kindertagespflegealltag so gestalten, dass die Sozialkompetenz der Kinder gefördert wird und wie Sie die Bedarfe der Eltern und Kooperationspartner einbeziehen können.

Dokumentation und Beobachtung in der Kindertagespflege

Inhalte der Fortbildung:

- Bedeutung der Beobachtung und Dokumentation in der pädagogischen Praxis
- Inhalte verschiedener Beobachtungsmethoden und Dokumentationsformen
- Wissensgrundlagen des Datenschutzes sowie der Schweigepflicht
- Beobachtung und Dokumentation von Bildungsprozessen bei Kindern

Entwicklungspsychologische Grundlagen

Vertiefende fachtheoretische Grundkenntnisse der Entwicklungsbereich und ihre Grenz- und Meilensteine. Hier erfahren die TN wie die Zusammenhänge einzelner Bereiche selbstregulatorischen Kompetenzen des Kindes sich entwickeln und wie die Handlungsmöglichkeiten und Förderungen gelingen kann. Dabei wird die eigene innere Haltung reflektiert und die Ressourcen-, Bedürfnis-, Kompetenz-, Beziehungs-, und Situationsorientierung im Kontextbewusstsein in den Blick genommen. Sie lernen, wie Sie diese Fachkenntnisse in der Praxis anwenden, wie Sie den Entwicklungsstand der Kinder fachlich einschätzen können und wie Sie dieses Wissen auch für Entwicklungsgespräche mit den Eltern nutzen können.

Partizipation – Kinder beteiligen

Partizipation in der Kindertagespflege bedeutet die wertschätzende Beteiligung von Kindern. Gemeinsam werden Sie über die Bedeutung von Partizipation nachdenken, sowie den Alltag in der Kindertagespflege auf Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder - in Spiel und Bewegung, in der Versorgung und Pflege - untersuchen. Außerdem geht es um die Fragen: Wie kann Partizipation gelingen, wie ist meine eigene Haltung dazu und wie wird diese deutlich im täglichen Miteinander mit den Kindern?

23-03
Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus, Kornstr. 2
Fr. 25.10.24 17.00 - 20.00 Uhr
Sa. 26.10.24 09.00 - 15.30 Uhr
Do. 07.11.24 18.30 - 21.30 Uhr
Do. 14.11.24 18.30 - 21.30 Uhr
Do. 28.11.24 18.30 - 21.30 Uhr
€ 55,00

Katrin Fischer,
Sozialpädagogin

Stundenumfang: 32 UE,
davon 8 UE zu Hause.

**Teilnehmende aus
Buxtehude zahlen € 200,-**

23-04
Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 24.08.2024 (3x)
09.00 - 15.30 Uhr
€ 55,00

Olga Dyck,
Dipl. Sozialpäd., FezS-Leiterin

23-05
Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 01.03.2025 (2x)
09.00 - 12.00 Uhr
€ 44,00

Annette Knauer,
Systemischer Coach, M.A.
HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,
Diakonin, Erzieherin

Stade-Hagen, Ev. Gemein-
dehaus, Kornstr. 2

23-06 Do. 05.09.2024 (1x)

23-07 Do. 06.02.2025 (1x)

jeweils 18.30 - 21.30 Uhr

jeweils € 22,00

Katrin Fischer,

Bachelor of Arts Soziale Arbeit

Kreative Arbeit in der Kindertagespflege Portfolio in der Krippenarbeit!

Das Dokumentieren von Entwicklungsprozessen der Kinder ist ein wichtiger Schritt in der täglichen Arbeit von Kindertagespflegepersonen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Portfolioarbeit ist auf die Stärken der Kinder fokussiert und bietet eine Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten.

Sie lernen u.a. das Konzept und Ziele sowie deren Umsetzung der Portfolioarbeit kennen. In dieser Fortbildung werden Sie auch selbst aktiv und kreativ beim Gestalten von Portfolioseiten.



23-09 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Mi. 06.11.24 19.00 - 21.15 Uhr
Mi. 13.11.24 19.00 - 21.15 Uhr
Mi. 20.11.24 19.00 - 21.15 Uhr
Mi. 04.12.24 19.00 - 21.15 Uhr

€ 88,00

Sigrid Hoppe,

Dipl.-Sozialpäd., Trainerin der
Einfühlsamkeit Kommunika-
tion ESPERE / FAMESIA

In meiner Kraft sein – Gelassenheit im Kindertagespflege-Alltag

Herausforderungen meistern und Stress bewältigen.

An vier Abenden werden Sie in einer kleinen Gruppen lernen mit den Handlungskonzepten der Gewaltfreien Kommunikation und ESPERE in schwierigen Situationen zu reagieren. Mit Beispielen aus Ihrer eigenen Praxis werden Sie Schritte zur Problemlösung entwickeln. Ziel ist dabei ihre Kompetenzerweiterung mit einer angemessenen Selbstfürsorge.

Guter Umgang mit sich selbst

Was überfordert uns heute und warum können viele nicht mehr abschalten? Wie kann ich in meinem Rahmen täglich etwas tun, was meinen Stress minimiert? Praktisch: Was kann ich anders machen, damit ich mehr Energie zur Verfügung habe. Kleine Inseln im Alltag einbauen, um gut durch die Woche zu kommen und den Stress bewusst zu minimieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränke.

23-10
23-11

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Mi. 21.08.2024 (1x)
Di. 04.03.2025 (1x)
jeweils 18.00 - 21.15 Uhr
jeweils € 22,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

Wie sag ich's nur?

Schwierige Gespräche vorbereiten und führen!

Ob ich einem Mitarbeitenden sagen muss, was sie/er verbessern kann, ob ich Eltern berichten muss, was ihre Kinder falsch gemacht haben, oder ob ich einem Familienmitglied bzw. einem Freund/einer Freundin sage, was mir schon seit Jahren „sauer aufstößt“. Gespräche zu führen, deren Inhalt voraussichtlich nicht erfreulich für das Gegenüber ist, sind eine Herausforderung. In diesem Workshop geht es um eine gute Vorbereitung, das Erkennen eigener Grenzen sowie Möglichkeiten einer guten Umsetzung – ohne das Gegenüber zu abzuwerten oder verletzen.

23-12

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Mi. 11.09.2024 (1x)
18.00 - 21.15 Uhr
€ 22,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

Die Rolle der Sprachentwicklung und Ihre Rolle als Kindertagespflegerperson

Sprachvorbildliche Gesprächspartner*in, Zuhörer*in, Ratgeber*in

Die Rollenbilder für Sie als Kindertagespflegerperson können unendlich weitergeführt werden. Sie sind in den ersten drei Lebensjahren der Kinder eine der wichtigsten Bezugspersonen, insbesondere auch im Hinblick auf die Sprachentwicklung. Denn Sie sind mehrere Stunden am Tag Sprachvorbild, Gesprächs- und Spielpartner*in, Zuhörer*in und Ratgeber*in für die Kinder und deren Eltern. Erfahren Sie Antworten auf die Fragen: Wie verläuft die Sprachentwicklung? Welche sprachlichen Auffälligkeiten können auftreten und bis wann sind diese altersgemäß? Wie kann ich ein gutes Sprachvorbild sein, was kann ich zur Sprachförderung beitragen und was kann ich Eltern raten (z.B. zu den Themen Mehrsprachigkeit, Stottern, Schnuller)?

23-13

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 15.02.2025 (1x)
09.00 - 13.00 Uhr
€ 28,00
Christin Hansen,
Logopädin, B.Sc. und M.Sc.
Public Health

23-14 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 17.09.2024 (1x)

23-15 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mi. 05.03.2025 (1x)
jeweils 18.00 - 21.15 Uhr
jeweils € 22,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

23-16 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 18.01.2025 (1x)
09.00 - 13.00 Uhr
€ 25,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

23-17 **Stade-Hagen, Ev. Gemein-**
dehaus, Kornstr. 2
Sa. 28.09.2024 (1x)
23-18 **Sa. 29.03.2025 (1x)**
jeweils 09.00 - 13.30 Uhr
jeweils € 55,00
Claudia Marquardt,
Erzieherin mit heilpäd.
Zusatzqualifikation,
Marte Meo Supervisorin

Denkst Du noch oder fühlst du schon? Gefühle näher betrachtet als Energiequelle!

Es geht um das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln. Wir nehmen wir die vier Grundgefühle unter die Lupe und finden positive Aspekte, die genauer betrachtet uns sogar Energie zur Verfügung stellen oder uns warnen.

Es geht darum, unsere Balance zu finden und dass wir heutzutage den Gefühlen zu wenig Zeit und Raum geben. Wir sind mit dem Denken voraus, aber die Gefühle können oftmals das Tempo nicht mitgehen. Wenn wir jedoch wissen, was genau die Gefühle ausmacht und wie wir sie gut für uns nutzen können, dann bringt uns das häufig viel weiter!

Wie tickt der Mensch?

Oder: warum wir so sind, wie wir sind

Oftmals haben wir den Eindruck, uns klar und deutlich ausgedrückt zu haben – doch zum Ausdruck gehören auch Gestik, Mimik, Tonfall etc. Wieso nehmen Andere mich anders wahr und warum bin ich so wie ich bin? Ein paar Antworten darauf, warum wir uns in bestimmten Situationen so verhalten, wie wir uns verhalten, darum geht es in diesem Workshop – und auch, wie wir damit anders umgehen können bzw. dass man jede Situation mindestens aus 3 Perspektiven betrachten kann.

Musik in der Tagespflege „Instrumente, Singen, Tanz & Co.“

Inhalte dieses Praxis-Vormittages sind:

- 1.) (Klang)-Geschichten und Instrumentenkarussell mit Alltagsgeräuschen/Alltagsgegenständen und/oder Orff'schen Instrumenten
- 2.) Rhythmische Lieder und Tänze
- 3.) Trommeln mit Kindern
- 4.) Bewegungs-Spiellieder für die Praxis (mit vorurteilsbewusstem und partizipatorischem Blick)

Verhaltensoriginelle Kinder

Kinder, die uns Pädagog*innen herausfordern und versuchen, unsere Grenzen aufzuzeigen, verlangen uns immer wieder sehr viel ab. So erleben wir Kinder manchmal wütend, impulsiv, zap-pelig, streitlustig, laut, träumerisch, in sich gekehrt, unsicher oder gar neugierig. Diese und andere „schwierige“ Verhaltensweisen beschäftigen uns vor allem dort, wo sie die Arbeit mit der ganzen Gruppe beeinträchtigen. Oft erleben wir, dass sie in Einzelsituationen relativ gut zurechtkommen, aber in Kontakt mit anderen Kindern die Gruppe „sprengen“. Aber ebenso können verhaltensoriginelle Kinder aufgeschlossen, energiegeladen, witzig, begeisterungsfähig, spontan, hilfsbereit und sehr sensibel sein. Ziele: In diesem Seminar werden neue Sicht- und Denkweisen im Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern aufgezeigt. Die eigene Handlungskompetenz wird damit erweitert.

Inhalte:

- Verhaltensgestört, verhaltensauffällig oder verhaltensoriginell?
- Eine Frage der Perspektive?
- Ein Blick auf die positiven Eigenschaften
- Wie können wir mit verhaltensoriginellen Kindern geschickt umgehen und wo sind unsere Grenzen?

Nie mehr sprachlos – Schlagfertigkeitstraining

Haben Sie das auch schon mal erlebt? Ein Ausruf eines Kindes, eine Äußerung von Eltern oder Vorgesetzten und Ihnen fehlen einfach nur die Worte und Sie fühlen sich unsicher? Was tun? Mit einer schnellen Zwischenbemerkung gewinnen Sie die Initiative zurück, der Störer ist in seine Schranken gewiesen und hat selbst den roten Kopf.

Inhalte:

- mit Small Talk den anderen für sich gewinnen
- provokative Angriffe abwehren
- clever kontern, schwierige Situationen meistern.

Freude, Neid, Eifersucht und andere starke Gefühle

Glücklich, überrascht, traurig, enttäuscht, ängstlich oder wütend: Die ganze Bandbreite an Gefühlen ist nie wieder so deutlich ausgeprägt wie in der Kindheit. Abhängig vom individuellen Temperament, der Erziehung und dem kulturellen Hintergrund gehen Kinder ganz unterschiedlich mit diesen Gefühlen um. Gefühle sind für Kinder der Schlüssel zu Glück und Erfolg. Was das bedeutet und wie wichtig es ist, dass Kinder ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können und wie wir sie darin unterstützen, wird in diesem Seminar auf humorvolle Weise dargestellt.

23-19

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 08.02.2025 (1x)

09.00 - 15.00 Uhr

€ 55,00

Thomas Rupf,

Dipl.-Pädagoge, Buchautor

23-20

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 08.03.2025 (1x)

09.00 - 15.00 Uhr

€ 55,00

Thomas Rupf,

Dipl.-Pädagoge, Buchautor

23-21

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 09.11.2024 (1x)

09.00 - 15.00 Uhr

€ 55,00

Thomas Rupf,

Dipl.-Pädagoge, Buchautor

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

23-22 Sa. 02.11.2024 (1x)

23-23 Sa. 26.04.2025 (1x)

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr

jeweils € 55,00

Claudia Marquardt,
Erzieherin mit heilpäd.
Zusatzqualifikation,
Marte Meo Supervisorin

„Marte Meo“ Möglichkeiten der alltäglichen Entwicklungsunterstützung

„Jedes Kind wird mit einer Goldmine in sich geboren“. (M. Aarts)
Wie wir als Fachkräfte die Kinder darin begleiten können, ihre eigene Goldmine sichtbar zu machen und damit das größtmögliche Potenzial zu entfalten, wird in diesem Tagesseminar mit der ressourcenorientierten Marte Meo Methode vorgestellt. Anhand von verschiedenen Film-Clips, die Spielsituationen aus dem Alltag mit Kindern zeigen, werden mit den entwicklungsunterstützenden Basiselementen von Folgen und Leiten viele praktische Gelegenheiten aufgezeigt, wie Fachkräfte Kinder in alltäglichen Momenten darin unterstützen können, aus eigener Kraft den nächsten (Entwicklungs)-Schritt zu gehen. Außerdem wird mit Marte Meo auf die Entwicklungsbotschaft hinter einem schwierigen Verhalten geblickt. Sie lernen auf diese Weise den Blick zu lenken vom sichtbaren „Problem“ hin zu den Möglichkeiten, die Sie im Alltag haben. Damit können Sie den Entwicklungsprozessen von Kindern positive Impulse geben.



Weitere Qualifizierung & Fortbildung:

Qualifizierung zur DELFI®-Leitung

Fachkräfte aus pädagogischen, psychologischen oder pflegerischen Berufen werden in einer halbjährigen Fortbildung qualifiziert. Inhalte, Voraussetzungen und Möglichkeiten der Umsetzung erfahren Sie bei der

Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V.,
Tel. (0 41 41) 79 75 7-0

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.delfi-online.de

26-01

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Termine auf Anfrage
€ 900,00

Christina Heistermann,
Diplom Oecotrophologin
Susann Bontrup,
Erziehungswissenschaftlerin
M.A.

Qualifizierung zur FezS(+)-Leitung

FezS(+) ist ein niederschwelliges Eltern-Kind-Gruppen-Konzept, welches sich sowohl an einsprachige als auch an mehrsprachige Familien richtet. Ziel ist es, die Sprachbildungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern zu stärken und den Spracherwerb der Kinder nachhaltig zu fördern. In einer dreitägigen Fortbildung werden Sie umfassend in das Konzept eingeführt und lernen, wie Sie den frühkindlichen Sprachentwicklungsprozess unter Einbeziehung der Eltern fördern können.

Inhalte, Voraussetzungen und Möglichkeiten der Umsetzung erfahren Sie bei der Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V. unter Tel.(04141) 79 75 7-0

26-02

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 10.05.25

So. 11.05.25

Sa. 21.06.25

Sa. 09.00 - 17.00 Uhr

So. 09.00 - 15.00 Uhr

Sa. 09.00 - 16.00 Uhr

€ 300,00

Susanne Kühn,
Diplom Pädagogin



Studentag – FezS(+)-Leitungen

Neue Ideen für Kernaktivitäten

Auf dem jährlichen verpflichtenden Studentag für FezS(+)-Leitungen geht es um einen stärkenden Erfahrungsaustausch und die Vertiefung der inhaltlichen Aspekte der Arbeit mit mehrsprachigen Familien. Folgende Themen werden bearbeitet:

- Heranführung der Eltern und Kinder an die deutsche Sprache und das deutsche Bildungssystem
- Gute und motivierende Kernaktivitäten für die Gruppenstunde
- Reflexion der Arbeit mit den Eltern

26-03

Stade, Grüneendeicher Str. 1b,

ALVI - Haus der Begegnung

Sa. 26.04.2025 (1x)

09.00 - 16.00 Uhr

kostenfrei

Susanne Kühn,
Diplom Pädagogin

26-04 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
 Do. 09.01.2025 (1x)
 19.00 - 21.00 Uhr
 für FABI-Kursleitungen
 kostenfrei, sonst 15,00€
Claudia Marquardt,
 Erzieherin mit heilpäd.
 Zusatzqualifikation,
 Marte Meo Supervisorin

Fortbildung für Kursleitungen „Musik in Eltern-Kind-Gruppen“

An diesem Abend lernen wir verschiedene Rhythmische Lieder & Fingerspiele für die Kleinen in alltäglichen Momenten kennen. Inhalte sind: Bewegungslieder, Lied,- und Sprechgeschichten sowie der Einsatz von Instrumenten für die Kleinen.



Koordination:
 Astrid Rehahn-Buck
 Dipl.-Sozialpädagogin

Fortbildungen in Kindertageseinrichtungen

In Kooperation mit dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung – Regionalnetzwerk NordOst führt die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V. Fortbildungen in Kindertagesstätten des Landkreises Stade durch. Thematisch geht es um den Bildungsschwerpunkt „Vielfalt leben und erleben – Chancen und Herausforderungen von Heterogenität“.

Qualifizierung von Familienlotsen*innen

Familienlotsen*innen sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien. Sie geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags, unterstützen bei schulischen Erfordernissen, vermitteln Hilfen und Beratung, leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen, helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerks. Familienlotsen*innen begleiten die Familien ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr.

Die Arbeit von Familienlotsen*innen wird gefördert von den Samtgemeinden Horneburg und Lühe und den Gemeinden Drochtersen, Nordkehdingen und Jork sowie dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

26-07 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Termine standen bei
Drucklegung nicht fest
15.30 - 18.30 Uhr
kostenfrei
Astrid Bergmann,
Dipl.-Sozialpäd.

Sie möchten gerne Familienlotse werden?

Wir qualifizieren Sie in kostenlosen Kursen nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.

Rufen Sie uns einfach an!

Ines Mlodoch

Dipl.-Sozialpädagogin,
System.Beraterin,
zert. Fachkraft in der
Pflegekinderhilfe

Eva Reinkemeier

Dipl.-Sozialpädagogin,
zert. Fachkraft in der
Pflegekinderhilfe

Standorte:

Grundschule Assel

Grundschule Dornbusch

Grundschule Drochtersen

Grundschule Steinkirchen

Grundschule Balje

Pflegefamilienberatung

Die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V. ist im Auftrag des Amtes für Jugend und Familie des Landkreises Stade im Bereich Pflegefamilienberatung tätig. Ein Team von drei Mitarbeiterinnen berät rund 70 Pflegekinder und deren Pflegefamilien im Landkreis Stade. Neben der Beratung und Unterstützung der Pflegeeltern und Pflegekinder bestehen Angebote zur Unterstützung bei der Beziehungsgestaltung zur Herkunftsfamilie, Vermittlung bei Spannungen zwischen Pflege- und Herkunftseltern und begleitete Umgänge.

„Hallo Du“: Schulpatenschaft

Wenn Sie gerne Ihre Zeit mit Kindern verbringen, dann können Sie ehrenamtlich Schulpate oder Schulpatin werden: Schenken Sie einem Kind aus der Grundschule eine Stunde pro Woche Ihre Zeit: Zuhören und Erzählen, Vorlesen und Spielen, Hilfe bei den Hausaufgaben oder Weitergabe Ihrer eigenen Fähigkeiten.

In Zusammenarbeit mit der Schule kann das von Ihnen betreute Kind durch Ihre Begleitung gestärkt werden.

Schulpaten und -patinnen, die sich in das Projekt einbringen möchten,

- arbeiten ehrenamtlich ca. 1 Stunde/Woche, maximal bis zu einem Jahr mit einem Schulkind,
- erhalten fachliche Begleitung durch die Mitarbeiterinnen der Familienservicebüros.

Die Fahrtkosten werden erstattet.

Informationen über das Projekt bei:

**Familienservicebüro
Drochtersen/ Nordkehdingen**

Christine Ramm
Dipl.-Sozialpäd./ Sozialarbeiterin
Tel. 0151-517 33 045

**Familienservicebüro
Lühe**

Astrid Bergmann,
Dipl.-Sozialpädagogin
Tel. 0151-51 73 30 43

oder Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V.
Tel. (04141) 79 75 7-0.

Familienservicebüros

Die Samtgemeinden Lühe, Horneburg, Nordkehdingen sowie die Gemeinden Jork und Drochtersen bieten Familienservicebüros in der Trägerschaft der Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V. mit folgenden Schwerpunkten an:

- Zentrale Anlaufstelle für Eltern zur Beratung und Hilfe bei der Kinderbetreuung
- Vermittlungsstelle von qualifizierten Kindertagespflegepersonen
- Vernetzungsstelle und Begleitung von Kindertagespflegepersonen
- Koordinationsstelle für die Vernetzung von Kindertagespflegepersonen, Kindertagesstätten und Schulen auch gemeindeübergreifend.

Arbeitsschwerpunkte:

- Sozialpädagogische Fachberatung
- Tageselterntreffen/Pädagogische Themenabende
- Ausleihe von Fachzeitschriften und Fachliteratur
- Informationen zum „Bildungs- und Teilhabepaket“
- Unterstützung bei Förderanträgen.
- Aktion Ferienspaß
- Vermittlung und Fachberatung von Familienlotsen (s. S. 93/96)
- Neugeborenen-Begrüßung in den Samtgemeinden Drochtersen, Lühe, Jork und Freiburg
- „Hallo Du“-Schulpatenschaftsprojekt - Grundschulen Balje, Dornbusch, Drochtersen, Assel und Steinkirchen (S.94)
- Elternkurs „Handwerkszeug für Eltern“ (s. S. 40)
- „Im Gespräch“: Eine Veranstaltungsreihe für Eltern (s.S. 36 ff.)
- Qualifizierung und Vermittlung von Babysittern im Alten Land und Horneburg
- Projekt „Lesestart Niedersachsen“ in Kooperation mit der Bücherei Jork, Drochtersen und Freiburg

Die Familienservicebüros werden gefördert von den jeweiligen (Samt-) Gemeinden und



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Familien
SERVICEBÜRO



Astrid Bergmann, Dipl.-Sozpäd.
E-Mail: bergmann@fabi-stade.de
Tel. (0 151) 51 73 30 43

Horneburg – Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 38,
1., 2. und 4. Freitag im Monat
09.00-12.30 Uhr,
1. Do. im Monat
15:00-18:00 Uhr
Tel. (0 151) 51 73 30 43

Lühe – Rathaus, Alter Marktplatz 1A
Mi. 9.00 - 12.30 Uhr
Tel. (0 41 42) 89 91 70

Jork – Verwaltungsgeb., Osterjork 5
Di. 9.00 - 12.30 Uhr
Tel. (0 41 62) 91 47 36

Nach Absprache:
Mo. 8.00 - 10.00 Uhr
Mo. und Di. 15.00 - 17.00 Uhr
Tel. (0 151) 51 73 30 43

Christine Ramm
Dipl.-Soz.päd./Sozialarbeiterin
Tel. (0 151) 51 73 30 45
ramm@fabi-stade.de

**Bildungshaus Wischhafen,
Am Sportplatz 3**
Dienstag 10.30 - 13.00 Uhr
Tel. (0 151) 51 73 30 45

Freiburg Rathaus, Hauptstr. 31
Mittwoch 09.30 - 12.00 Uhr
Tel. (0 47 79) 92 31 54

Drochtersen – Kehdinger Bürgerhaus, Sietwender Str. 11
Donnerstag 11.00 - 13.30 Uhr
Tel. (0 41 43) 329 76 02

**Drochtersen – Rathaus Drochtesen,
Sietwender Str. 27**
Donnerstag 15.00 - 17.30 Uhr
Tel. (0 41 43) 91 91 04

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
 Tel. (04141) - 79 75 7-13
 E-Mail: info@fabi-stade.de
 stade@wellcome-online.de
Astrid Rehahn-Buck,
 wellcome-Koordinatorin
 Dipl.-Sozialpädagogin



Koordination:

Astrid Bergmann,
 Dipl.-Sozialpädagogin

Informationen unter:
 Tel. 04141 79 75 70 oder
 bergmann@fabi-stade.de



**Niedersächsisches Ministerium
 für Soziales, Gesundheit
 und Gleichstellung**

wellcome

praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Trotz aller Freude über das Neugeborene sind die ersten Wochen nach der Geburt nicht immer einfach. Gut, wenn Familie oder Freunde in den ersten Wochen unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von uns! Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche MitarbeiterIn zwei bis drei Stunden in der Woche zu Ihnen ins Haus: Sie wacht über das Baby, während die Mutter duscht, sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten, begleitet die Zwillingmutter zum Arzt ...

Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

Klären Sie mit unserer wellcome-Koordinatorin Ihre Erwartungen ab. Wenn eine Vermittlung erfolgt, berechnen wir einmalig € 10,00, die Betreuung kostet bis zu € 5,00 die Stunde (Ermäßigung ist möglich).

Wenn Sie bei uns mitarbeiten möchten:

Erfahren Sie in einem Gespräch alles über die neue Aufgabe. Regelmäßige Treffen und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement. Versicherungsschutz besteht, Fahrtkosten werden erstattet.

Familienlotsen*innen

Familienlotsen*innen sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien. Sie geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags, unterstützen bei schulischen Erfordernissen, vermitteln Hilfen und Beratung, leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen und helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerks. Familienlotsen begleiten die Familien ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr. Sie erhalten Informationen über diese ehrenamtliche Arbeit sowie über den dazu gehörenden Vorbereitungskurs unter (0 41 41) 79 75 70.

Die Arbeit von wellcome und Familienlotsen*inne wird gefördert von den Samtgemeinden Horneburg und Lühe und den Gemeinden Drochtersen, Nordkehdingen und Jork sowie dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

Familien leben mit kleinen Kindern Elternbegleitseminar

Frühkindliche Bildung in Eltern-Kind-Gruppen für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Eltern begleiten ihre Kinder bei deren Kompetenzbildung. Sie erhalten Anregungen zum Spielen mit allen Sinnen, zum Bewegen und Singen. Kinder freuen sich über das Zusammensein mit anderen Kindern, entwickeln ihre Kommunikationsfähigkeit, sammeln neue Eindrücke, erkunden, erfahren und lernen. Sie werden in ihrer sozialen, emotionalen, motorischen, sprachlichen und kognitiven Entwicklung aufmerksam begleitet und individuell gefördert. Eltern erleben bewusst gemeinsame Zeit mit ihrem Kind, können untereinander Kontakt knüpfen und erhalten pädagogische Anregungen und Begleitung. Bei den Elternabenden werden im angeleiteten Gespräch pädagogische und gesellschaftliche Themen erarbeitet. Sie liegen in der pädagogischen Verantwortung der Evangelischen Erwachsenenbildung.

Gebühr € 60,00
(12x) inkl. 2 Elternabende
pro Geschwisterkind
ab 10 Monate + € 5,00

Kollegiale Beratung für E-K-G-Leitungen
Astrid Rehahn-Buck



Drochtersen | Ev. FABI,
Sietwender Str. 11,
Corina Harz | Mo. 09.00 - 10.30 Uhr
Martina Prang | Fr. 09.00 - 10.30 Uhr
Eva Wilke | Fr. 09.15 - 10.45 Uhr

Großenwörden | Ev. Gemeindehaus,
Dorfstr. 19
Tina Deters | Do. 08.45 - 10.15 Uhr
Do. 10.30 - 12.00 Uhr

Hamelwörden | Ev. Gemeindehaus,
Stader Str. 319
Tasmania Dreyer | Di. 09.00 - 10.30 Uhr
Tasmania Dreyer | Do. 09.00 - 10.30 Uhr

Hammah | Ev. Gemeindehaus,
Osterheide 8
Kerstin Jark | Di. 09.00 - 10.30 Uhr

Oldendorf | Ev. Gemeindehaus,
Hauptstr. 14
Ann-Kristin Hinke | Do. 09.00 - 10.30 Uhr
Di. 09.00 - 10.30 Uhr

Stade | Ev. FABI, Neubourgstr. 5
Anja Vehse | Mi. 09.15 - 10.45 Uhr
Angelina Bunck | Mo. 09.30 - 11.00 Uhr
N.N. | Do. 09.15 - 10.45 Uhr





Kurse in pädagogischer Verantwortung der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen – Landeseinrichtung –

(§ 10 Abs. 1, s. Durchführungsverordnung zum Erwachsenenbildungsgesetz)



Hatha Yoga

der Weg zu einer erfüllten und ausgeglichenen Lebensweise

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, wie Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und Stress hilft.

Die Yogaübungen und Atemübungen wirken positiv auf den Geist und das vegetative Nervensystem. Dynamische Übungsreihen, stabilisierender Haltungsaufbau, bewusste Atemführung und meditative Wahrnehmungsschulung führen zu neuer Energie und Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.

Stade, FABI,

Neubourgstr. 5

18-115	Mo. 26.08.2024 (12x)	18-123	Di. 27.08.2024 (12x)	18-130	Di. 27.08.2024 (12x)
18-116	Mo. 06.01.2025 (12x)	18-124	Di. 07.01.2025 (12x)	18-131	Di. 07.01.2025 (12x)
18-117	Mo. 28.04.2025 (8x)	18-125	Di. 29.04.2025 (8x)	18-132	Di. 29.04.2025 (8x)
	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr		jeweils 18.00 - 19.30 Uhr		jeweils 11.15 - 12.45 Uhr
18-118	Mo. 26.08.2024 (12x)	18-126	Di. 27.08.2024 (12x)		€ 64,00€ (8x) ,€ 96,00 (12x)
18-119	Mo. 06.01.2025 (12x)	18-127	Di. 07.01.2025 (12x)		Astrid Gräntzdörffer,
18-120	Mo. 28.04.2025 (8x)	18-128	Di. 29.04.2025 (8x)		Yogalehrerin, Heilpraktikerin
	jeweils 19.45 - 21.15 Uhr		jeweils 19.45 - 21.15 Uhr		für Psychotherapie

Benefit Yoga®

gesund, fit und entspannt im Alltag

BenefitYoga® ist auf die Bedürfnisse des Menschen in der heutigen Zeit ausgerichtet und bewirkt ein größeres Bewusstsein für den eigenen Körper. Dieser Kurs unterstützt Sie darin, die wohltuenden Aspekte des BenefitYoga® in Ihrem Alltag praktisch anzuwenden. Zentrale Punkte sind Achtsamkeit und Harmonisierung, basierend auf dem natürlichen Atemfluss. Die Asanas (Körperhaltungen), dienen als Weg zur inneren Sammlung, zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbsterkenntnis. Sie sind für jede Alters- und Übungsstufe geeignet und tragen.

Sie sind für jede Alters- und Übungsstufe geeignet und tragen zu Fitness, Flexibilität und Entspannung bei.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.

Stade, IGS, Turnraum,
Bremervörder Str. 76

18-135	Do. 29.08.2024 (10x)
18-135	Do. 16.01.2025 (10x)
18-137	Do. 24.04.2025 (9x)
	jeweils 20.00 - 21.30 Uhr
	€ 79,00 (9x), € 80,00 (10x)

Gabriela von Rönn,
Benefit Yoga®-Lehrerin WDM,
Yogalehrerin BDY/EYU





Kundalini Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Kundalini Yoga beinhaltet atemgeführte und teilweise dynamische Asanas (Körperübungen) in einer bestimmten Reihenfolge, eine Entspannungsphase und eine abschließende Meditation, die aufeinander abgestimmt sind. Die Stunde beginnt und endet mit einem traditionellen Mantra. Es werden stille oder gesungene Mantras verwendet. Die Selbstwahrnehmung für Körper, Geist und Seele mit seinen Möglichkeiten und Grenzen wird positiv beeinflusst. Durch Kundalini Yoga werden die eigene Kraft, Durchhaltevermögen, innere Stabilität und Entspannungsfähigkeit gefördert, um den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser oder Tee.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-155 Fr. 16.08.2024 (4x)

18-156 Fr. 11.10.2024 (9x)

18-157 Fr. 10.01.2025 (10x)

18-158 Fr. 25.04.2025 (8x)

jeweils 11.45 - 13.15 Uhr

€ 32,00 (4x), € 40,00 (5x), € 64,00 (8x), € 72,00 (9x), € 80,00 (10x)

Doz.: Christiane König-Bruhns, Kundaliniyogalehrerin

18-160 Mo. 12.08.2024 (5x)

18-161 Mo. 07.10.2024 (9x)

18-162 Mo. 06.01.2025 (10x)

18-163 Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-164 Mo. 12.08.2024 (5x)

18-165 Mo. 07.10.2024 (9x)

18-166 Mo. 06.01.2025 (10x)

18-167 Mo. 28.04.2025 (8x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr



Multi Style Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Yoga ist in der westlichen Welt eine der beliebtesten Methoden zum Stressabbau und zur Stärkung des Körpers. Früher als spirituell-religiöse Praxis ins Leben gerufen, sorgt Yoga heute für eine aufrechte Haltung, innere Ausgeglichenheit, Entspannung und für mehr Wohlbefinden im eigenen Körper. Wir kombinieren Yoga Flows mit statischen Yoga Asanas; verbinden dynamische Kundalini Yoga Übungen mit ruhigen Elementen aus dem Yin Yoga. Atemübungen und Meditationen begleiten uns in wohlthuende Entspannungen.

Stade, IGS Turnraum, Bremervörder Str.76

18-170 Mo. 26.08.2024 (11x)

18-171 Mo. 13.01.2025 (9x)

18-172 Mo. 05.05.2025 (7x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

€ 56,00 (7x), € 72,00 (9x), € 88,00 (11x)

Doz.: Silke Noormann, Yogalehrerin, Breathwalk Instructor

18-173 Mo. 26.08.2024 (11x)

18-174 Mo. 13.01.2025 (9x)

18-175 Mo. 05.05.2025 (7x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr



Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver und achtsamer Yoga-Stil, der eine feine Selbstwahrnehmung fördert. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne aktive Muskelkraft über einen Zeitraum von 3 bis 5 Minuten gehalten. Dabei geht die Dehnung in tiefere Körperschichten und es werden verklebte Faszien auf sanfte Weise gelöst. Yin Yoga ist besonders bei Verspannungen und Stress zu empfehlen. Es können Bolster, Blöcke, Decken oder andere Hilfsmittel eingesetzt werden, um sich ohne Anstrengung bequem der Haltung hinzugeben und loszulassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-150 Mi. 07.08.2024 (14x)

18-151 Mi. 08.01.2025 (12x)

18-152 Mi. 23.04.2025 (10x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

€ 80,00 (10x), 96,00 (12x), € 112,00 (14x)

Carmen von Borstel, Yogalehrerin

Bildung auf Bestellung – Wir kommen zu Ihnen!

Wenn Sie individuelle Kursangebote – sozusagen „Bildung auf Bestellung“ – suchen, bieten wir Ihnen unsere Zusammenarbeit an.

Unser großer Pool an Fachkräften und unsere langjährige Erfahrung ermöglichen uns eine Vielfalt an Angeboten im Bereich der Erziehung von Kindern, Elternabenden, Elternworkshops und Fortbildungen, die wir gerne auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Neben unseren zahlreichen Weiterbildungsangeboten planen wir gerne auch individuell das passende Angebot für Eltern

- wie z.B. den Umgang mit Schwierigkeiten beim Lernen und bei Hausaufgaben, „Handwerkszeug für Eltern“
- für Kindertagesstätten, Grund- und Oberschulen und andere Einrichtungen, Themen wie z.B. Töpfern wie im Mittelalter, Wunderbares Wasser und seine tiersicheren Bewohner, Kinder in Bewegung, das Entwickeln einer selbstsicheren Körpersprache, musische Angebote, Umgang mit Medien
- für Kindergeburtstage, Themen wie z.B. eine Tanz- und Fitnessparty
- Fortbildungen z.B. zu „Wertschätzender Gesprächsführung“, „Nein sagen ist auch eine Kunst“

Sprechen Sie uns gerne an: Telefonisch: 04141 79 75 70 oder per Mail: info@fab-stade.de und wir gestalten Ihnen ein passendes Angebot.

Auf unserer Homepage unter www.fabi-stade.de finden Sie aktuelle Veranstaltungen und zahlreiche Seminare.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Wir danken allen Kooperationspartner*innen für die Förderung und gute Zusammenarbeit

- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen, Jugend
- Diakonisches Werk Hannover
- Ev.-luth. Landeskirche Hannover
- Kirchenkreis Stade
- Ladies Circle
- Landkreis Stade, Hansestadt Stade, Hansestadt Buxtehude
- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung,
- nifbe – Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung Regionalnetzwerk NordOst
- Round Table 105 Stade
- (Samt-) Gemeinden Drochtersen, Jork, Horneburg, Lühe, Nordkehdingen
- TUS Jork

Fotos in diesem Programmheft von:

Peter Mlodoch, Martin Elsen, istock, pixabay, adpic und FABI-Kursleitungen.

Auskunft und Beratung	102
Anmeldung / Abmeldung	103
Wir über uns	104

Leitbild der Evangelischen Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

Die Arbeit der Evangelischen Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch: Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien: Wir wenden uns an Frauen, Männer und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenz.

Bildung: Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmenden an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder) zu entdecken, Fertigkeiten zu erlernen und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmenden werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen unserer Teilnehmenden fördern das Lernen mit- und voneinander.

Bürozeiten

Mo - Do. 09.00 - 12.00 Uhr
 14.00 - 16.00 Uhr
 Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Schulferien

Herbst
 04.10.2024- 18.10.2024

Weihnachten

23.12.2024 - 03.01.2025

Winter

03.02.2025 - 04.02.2025

Ostern

07.04.2025 - 17.04.2025

30.04.2025 - 02.05.2025

Tag nach Christi Himmelfahrt

30.05.2025

Tag nach Pfingsten

10.06.2025

Sommer

03.07.2025 - 13.08.2025

**Auskunft und Beratung**

Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V.

Neubourgstr. 5, 21682 Stade

Telefon: (0 41 41) 79 75 70, Telefax: (0 41 41) 79 75 7-27

E-Mail: info@fabi-stade.de, Homepage: www.fabi-stade.de

Zweigstelle Drochtersen

Sietwender Str. 11, Kehdinger Bürgerhaus

Vorstand

1. Vorsitzende:

Anika Röling, Pastorin

2. Vorsitzende:

Britta Schröder-Buttkewitz,

Sterbeamte, Heilpraktikerin

Schriftführerin:

Barbara Burmeister, Historikerin

innerkirchliche Vernetzung: **Heike Engels, Diplom-Sozialpädagogin**

Leitung:

Sonja Mäder, Diplom-Pädagogin, Supervisorin DGSv, Coach

stellvertretende Leitung:

Astrid Rehahn-Buck, Diplom-Sozialpädagogin

Fachbereichsleitung:

Christine Ramm, Dipl.-Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin

Sinem Uslu-Uzun, Frühpädagogin B.A.

Verwaltung: **Tina Baxmann, Hilke Hinsch, Ina Weingart**

Hauspflege: **Anja Oellrich, Demet Yilmaz**

Familienservicebüro Lühe – Horneburg – Jork:

Astrid Bergmann, Diplom-Sozialpädagogin

Familienservicebüro Nordkehdingen – Drochtersen:

Christine Ramm, Dipl.-Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin

Pflegefamilienberatung:

Ines Mlodoch, Diplom-Sozialpädagogin, System. Beraterin,

zert. Fachkraft in der Pflegekinderhilfe

Eva Reinkemeier, Diplom-Sozialpädagogin,

zert. Fachkraft in der Pflegekinderhilfe

Koordination wellcome:

Astrid Rehahn-Buck, Diplom-Sozialpädagogin

Koordination Familienlotsen:

Astrid Bergmann, Diplom-Sozialpädagogin

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Datenschutz

Zu allen Kursen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen nehmen wir persönlich und schriftlich in unserem Büro in der Neubourgstr. 5, in Stade entgegen. Voranmeldungen sind auch telefonisch möglich. Ihre Angaben auf der Anmeldung werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Anmeldebestätigungen versenden wir nicht. Wir benachrichtigen Sie, wenn Kurse belegt sind oder nicht zustande kommen.

Bei der Anmeldung wird die Zahlung der gesamten Kursgebühr fällig. Bitte erteilen Sie uns eine **Einzugsermächtigung**. Die Abbuchung erfolgt ca. vier Wochen vor Kursbeginn. Oder überweisen Sie die Gebühr unter Angabe der Kursnummer sechs Wochen vor Beginn des Kurses:

Kreissparkasse Stade, IBAN: DE 56 2415 1116 0000 1367 70

SWIFT-BIC: NOLADE21STK

Bei unregelmäßiger Teilnahme oder vorzeitigem Ausscheiden kann **keine** Erstattung gewährt werden. Die Gebühren werden zurückgezahlt, wenn Kurse ausfallen. Sollten Sie an der Kursteilnahme verhindert sein (aus welchen Gründen auch immer), gelten für den Rücktritt folgende Bedingungen:

Bei Abmeldung bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von € 8,00 fällig.

Bei späterer Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig. Sie können jedoch eine Ersatzperson benennen, die an Ihrer Stelle an dem Kurs teilnimmt.

Wird ein Kurs von unserer Seite abgesagt, erstatten wir die volle Kursgebühr.

Für Vereinsmitglieder gibt es eine Ermäßigung in Höhe von 10% der Kursgebühr für Erwachsene.

Teilnehmende in finanzieller Notlage können eine Ermäßigung beantragen.

Sprechen Sie uns bitte an.

Unsere Veranstaltungen sind nicht konfessionsgebunden und können auch ohne eine Mitgliedschaft bei der FABI besucht werden. Das vorliegende Programm wurde sorgfältig von uns erstellt. Leider können Änderungen im Laufe des Jahres nicht immer vermieden werden.

Datenschutz

Für die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V. gilt das Datenschutzgesetz der EKD. Alle Informationen zur Nutzung Ihrer Daten sowie Ihrer Rechte können Sie in unserer Geschäftsstelle erfragen. Darüber hinaus finden Sie unsere Datenschutzerklärung im Internet unter www.fabi-stade.de.

Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der Datenschutzvorschriften, insbesondere werden sie nicht an Dritte weitergegeben.

Anmeldung

Teilnahme-
gebühren

Abmeldung

Ermäßigung

Allgemeines

Datenschutz

Wir über uns

Die Evangelische Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V. FABI erfüllt einen eigenständigen kirchlichen und pädagogischen Auftrag und zugleich Aufgaben im Sinne des §16 KJHG, sowie der Richtlinien des Landes Niedersachsen. Sie ist Mitglied des Forums Familienbildung der ev. arbeitsgemeinschaft familie e.V., Berlin (www.eaf-bund.de), sowie der Landesarbeitsgemeinschaft niedersächsischer Familien-Bildungsstätten (www.familienbildung-nds.de).

Die Arbeit wird durch Zuschüsse der Landeskirche Hannover, des Kirchenkreises Stade, des niedersächsischen Landesamtes für Soziales, Jugend und Familie, der Hansestadt Stade, des Landkreises Stade, der Gemeinde Drochtersen, der Samtgemeinde Nordkehdingen, sowie durch Teilnahmegebühren, Mitgliedsbeiträge, Anzeigen und Spenden finanziert.

Das „Schutzkonzept für das Wohl von Kindern und Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt in der Evangelischen Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V.“ wurde entwickelt und liegt zur Einsicht in der FABI bereit. Der darin enthaltene Verhaltenskodex hängt in den Fluren der FABI für alle sichtbar aus.

Um unsere Arbeit mit und für Familien zu sichern, bitten wir Sie ganz herzlich um Ihre tatkräftige Unterstützung durch eine Mitgliedschaft in unserem Verein oder eine Spende.

Wenn Sie Mitglied werden möchten...

Die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V. FABI ist ein eingetragener gemeinnütziger mildtätiger Verein, dessen Mitglieder es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Arbeit der FABI in vielfältiger Hinsicht zu unterstützen.

Mitglieder zahlen pro Jahr - als Einzelpersonen	€ 22,00
- als Familien	€ 32,00
- als juristische Personen	€ 55,00.

Alle Vereinsmitglieder erhalten eine Ermäßigung von 10% auf die Kursgebühr für Erwachsene.

Wenn Sie spenden möchten...

Für unsere Arbeit mit Kindern und Familien sind wir trotz öffentlicher Zuschüsse auf Spenden angewiesen. Für die Projekte wellcome und Familienlotsen (S. 93, 96) sowie für einzelne Kinderkurse benötigen wir regelmäßig zusätzliche finanzielle Mittel. Familien mit geringem Einkommen erhalten eine Gebührenermäßigung – auch dafür benötigen wir Ihre Unterstützung. Die Spendenquittungen können steuerlich geltend gemacht werden.

Spendenkonto: Kreissparkasse Stade: **IBAN 56 2415 1116 0000 1367 70**
SWIFT-BIC: NOLADE21STK.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung – vielen Dank!



Anmeldung zum Kurs

.....
Nummer Titel Datum Gebühr

.....
Nummer Titel Datum Gebühr

.....
Nummer Titel Datum Gebühr

Für Kurse mit Kindern

Name, Vorname, Geburtsdatum

Für geburtsvorbereitende Kurse

voraussichtl. Entbindungstermin

Mit der Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung der Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V. verbindlich an.

Diese kann ich im Internet unter www.fabi-stade.de oder in der Geschäftsstelle Stade einsehen.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Kursgebühr per SEPA-Lastschrift von meinem Konto abgebucht wird.

Mit meiner kleinen Spende trage ich dazu bei, dass Familien mit geringem Einkommen an EFB-Angeboten teilnehmen können. 1,- € ,- € dieses Mal nicht ;-)

SEPA-Lastschrift

.....
Bank

.....
IBAN

.....
BIC

.....
Datum, Unterschrift TeilnehmerIn

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft bei der Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V.

Name, Vorname

PLZ, Wohnort

Straße

Mitgliedsbeitrag

Bank

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift



Evangelische
Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.

Bitte
freimachen.

.....
Name, Vorname

.....
PLZ, Wohnort

.....
Straße

.....
Tel. privat

.....
Tel. dienstlich

.....
E-Mail

An die
Evangelische Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.
Neubourgstr. 5

21682 Stade



Evangelische
Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.

Bitte
freimachen.

An die
Evangelische Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.
Neubourgstr. 5

21682 Stade

Liebe Teilnehmende der FABI
und liebe Interessierte,

wir haben eine spannende Ankündigung für Sie:

Ab sofort finden Sie uns auf
Facebook und Instagram.
Vernetzen Sie sich mit uns
und erfahren so mehr über
unser Kursangebot.

Viel Spaß beim Ausschuchen!

Folgen Sie uns
auch gerne auf
Facebook &
Instagram!



fabi-stade

Ev. Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e.V.

Die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade
e.V. ist Bündnispartnerin von **United4Rescue**:

Das von der Evangelischen Kirche in Deutschland
(EKD) initiierte zivile Seenotrettungsbündnis
United4Rescue verbindet mehr als 800 gesell-
schaftliche Organisationen und Gruppen, die dem
tausendfachen Sterben im Mittelmeer nicht taten-
los zusehen wollen.

Die Not der Frauen, Männer und Kinder, die sie
zwingt, ihre Heimat zu verlassen, können wir nur
ahnen... wegschauen wollen wir nicht: Wir unter-
stützen United4Rescue, weil jedes Menschen-
leben kostbar und voller Würde ist. Menschen-
leben zu retten sollte keine Frage, sondern eine
Selbstverständlichkeit sein. Wir danken ganz
besonders den Crews auf den Schiffen für ihre
handfeste, lebensrettende Solidarität und ihr Ein-
stehen für Menschenrechte und nicht zuletzt
dafür, dass sie ihr Mitgefühl behalten.

Wir wünschen allen auf dem Mittelmeer:
Seid allesamt gut behütet!

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis unter
www.united4rescue.com

Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

Behalten Sie Ihre finanziellen Ziele im Blick.
Wir unterstützen Sie dabei.

Mehr auf sparkasse.de/mehr-als-geld

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Stade
Sparkasse Stade-Altes Land



Folgen Sie uns
auch gerne auf
Facebook &
Instagram!



fabi-stade

Ev. Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.

Evangelische
Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.
Neubourgstr. 5
21682 Stade

Tel.: 0 41 41 - 79 75 70
Fax: 0 41 41 - 79 75 72-7
E-Mail: info@fabi-stade.de
Internet: www.fabi-stade.de



Grüße aus Bad Meingarten

Wenn Ihnen der **Garten** zu Leibe
rückt oder **Herbststürme** ihr
Unwesen treiben, mobilisieren
wir all unsere Kräfte um mit
modernstem Fuhr- und Maschi-
nenpark Ordnung zu schaffen.
Hecke schneiden, Gartenpflege,
Vertikutieren oder Gartenge-
staltung? Unsere ausgebildeten
Fachkräfte übernehmen das für
Sie **auch im Abo.**

Buhrfeind

Stader Gehwegreinigung GmbH

zuverlässig seit 1996

Am Bullenhof 44 · 21680 Stade

Telefon: 04141-82048

www.buhrfeind.de · info@buhrfeind.de