



Evangelische
Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.



Programm August 2025 – Juli 2026



Qualifizierungsmaßnahme
FRH-KANZLEI

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



BAU DEIN DING!

AUSBILDUNG BEI LINDEMANN



BEWIRB DICH – START JEWEILS ZUM 01. AUGUST

BETON- & STAHLBETONBAUER | MAURER

METALLBAUER | BAUZEICHNER | INDUSTRIEKAUFMANN

DUALES STUDIUM | M/W/D



#lindemanngruppe

LINDEMANN
WIR BAUEN ZUKUNFT

Wir bedanken uns
bei den Inserenten und
Inserentinnen für die
Unterstützung der
Herausgabe des FABI-
Jahresprogrammes
2025 / 2026

Herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Programm halten Sie ein wunderbares Angebot in den Händen, durch das Ihr Leben ein Stück schöner, interessanter, reicher, vielfältiger und aktiver werden kann. In allen Veranstaltungen, die unsere Kursleitungen anbieten, steckt nämlich eine gute Idee, ein tolles Konzept oder auch eine gute Botschaft, die weitergegeben werden wollen.

Dies alles und noch viel mehr verbirgt sich hinter dem Wort ‚evangelisch‘, das zu unserem Namen gehört. Wir als Evangelische Familienbildungsstätte wollen die ‚gute Botschaft‘ auch darin zum Ausdruck bringen, wie wir auf Menschen – egal welchen Alters, welcher Herkunft und Religion – zugehen, was wir ihnen mitgeben und von ihnen empfangen möchten.

Vielleicht ist etwas für Sie dabei, wenn Sie dies Programm durchstöbern, das Sie mitnehmen wollen und dann wiederum weitergeben. Denn genau so geht das mit den ‚guten Botschaften‘.

Herzliche Grüße,

Für das FABI-Team

Ihre Anika Röling und Ihre Sonja Mäder

(1. Vorsitzende)

(Leiterin)



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



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



BAUUNTERNEHMEN.TISCHLEREI.

Bauen heißt Vertrauen

Inhalt

Familienstart	5
Familienleben	17
Eltern	31
Kinder & Jugendliche	41
Bewegung & Entspannung	51
Gesundheit	75
Beratung	77
Kreativität	78
Musik & Sprache	79
Persönlichkeit & Kompetenz	80
Qualifizierung & Fortbildung	81
Qualifizierung für Dauerpflegeeltern	82
Kurs für Verwandten-und Netzwerkpflege	83
Fortbildung Kindertagespflege	84
Weitere Qualifizierungen & Fortbildungen	92
Einrichtungen & Projekte	93
Pflegefamilienberatung	93
CareLeaver/ Verwandten-und Netzwerkpflege	83
„Hallo Du“: Schulpatenschaft	94
Familienservicebüros	95
wellcome	96
Erziehungslotsen	96
 Kurse der Ev. Erwachsenenbildung	97
Bildung auf Bestellung	100
Kooperationen	100
Wissenswertes	101

FITNESS ZUM FAIREN PREIS

BRING DEIN TRAINING
AUF DAS NEXT-LEVEL!



FITNEXT STADE

HARBURGER STR. 193
21680 STADE
04141/787207



KI-Trainingsplanerstellung
Fitness & Ausdauer
Krafttraining
Rückenfitness
EGYM Training
BOOTY-Area
Gruppenfitness
nappydancers Kurs
kostenloses Probetraining



ERLEBE FITNESS
FÜR NUR 19,99€*



Familienstart

Hatha Yoga in der Schwangerschaft	6
„Was alles auf mich zukommt...“	6
Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare	7
Geburtsvorbereitung für Frauen, die Kinder haben	7
In meiner Kraft - Mentale Vorbereitung auf eine positive Schwangerschaft	8
Entspannter Start mit Baby	8
Dunstan Babysprache	9
Endlich ruhige Nächte - Babyschlaf verstehen	9
Rückbildungsgymnastik	10
Mütterberatung/Stillgruppe	10
Training nach der Geburt - Postnataltraining	10
Babycafé/Mütterberatung	11
Café Kinderwagen	12
Babys tragen – warum?	12
Babymassage	13
Mama fit indoor	13
„Me Time“ - mehr Zeit für sich selbst	14
DELFI®	15
DELFI® für Eltern mit einzigartigen Babys	15
DELFI® in Stade	15
Baby- und Kinderschwimmen	16

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-01 Do. 14.08.2025 (9x)
 01-02 Do. 30.10.2025 (8x)
 01-03 Do. 08.01.2026 (10x)
 01-04 Do. 09.04.2026 (10x)
 jeweils 17.45 - 19.15 Uhr
 € 72,00 (8x), € 81,00 (9x),
 € 90,00 (10x)
Aileen Ahrens,
 Yogatrainerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-05 Di. 05.05.2026 (1x)
 18.00 - 20.00 Uhr
 € 5,00
Jarah Fäth,
 Sexualwissenschaftlerin (M.A.)

Hatha Yoga in der Schwangerschaft

Sie lernen Übungen kennen, die während der Schwangerschaft wohltuend und hilfreich sind und eine gute Möglichkeit bieten, den Körper in dieser besonderen Zeit zu unterstützen.

Die spezifischen Asanas kräftigen und mobilisieren nicht nur den Körper, sondern fördern auch das Wohlbefinden und die Entspannung. Der Fokus auf den Atem ist besonders wichtig, da er sowohl in der Schwangerschaft als auch bei der Geburt eine große Rolle spielt.

Der Austausch mit anderen werdenden Müttern schafft eine unterstützende Gemeinschaft, die in dieser Zeit von großem Wert sein kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, warmen Pullover für die Schlussspannung.

„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.



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.

01-08

Hebammenpraxis
Horn Stinner,
Ortsangabe nach Anmeldung
(6x)
18.00 - 20.20 Uhr
kostenfrei
Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

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.

01-09

Hebammenpraxis
Gabi Horn Stinner,
Stade-Ottenbeck
(6x)
09.30 - 11.30 Uhr
Die Gebühr wird über die Hebamme mit der Krankenkasse verrechnet.
Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin



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

NANAIMO, Oberhüll 3,
21706 Drochtersen / Hüll

01-10

Di. 07.10.25, 21.10.25,
04.11.25, 18.11.25 (4x)

01-11

Di. 03.02.26, 17.02.26,
03.03.26, 17.03.26 (4x)

jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

jeweils € 60,00

Maja Debus,

Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin (M.A.)

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

01-12

Sa. 22.11.2025 (1x)

01-13

Sa. 07.02.2026 (1x)

jeweils 09.30 - 14.30 Uhr

jeweils € 28,00 pro Person

jeweils € 44,00 pro Paar

Petra Bujara,

Dipl. Pflegepädagogin,
Stillberaterin IBCLC

In meiner Kraft – Mentale Vorbereitung auf eine positive Schwangerschaft, eine selbstbestimmte Geburt und ein erfülltes Elternsein

für Schwangere ab der 12.SSW

Viele Schwangerschaften gleichen einem Marathon an Terminen und Aufgaben, sodass einige Frauen vergessen, dass sie gerade dabei sind, ein kleines Wunder zu durchleben und einen neuen Menschen in ihrem Körper zu erschaffen.

Die mentale Geburtsvorbereitung konzentriert sich darauf, den Frauen in ihre weibliche Kraft zu verhelfen und sie auf eine positive, angstfreie und selbstbestimmte Geburt und das Eltern-dasein vorzubereiten. In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Meditationen und Entspannungstechniken, Ihrem Körper und dem Baby zu vertrauen und auch nach der Geburt noch gut für sich selbst zu sorgen.

Im Austausch mit anderen Schwangeren dürfen Ängste und Sorgen, aber auch Hoffnungen und Wünsche geteilt werden.

Gemeinsam erkunden wir in 4 Kurseinheiten:

1. Die Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe
2. Die liebevolle Begleitung des Körpers während und nach der Schwangerschaft
3. Die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, auch als Mutter
4. Die Begegnung mit möglichen Veränderungen in der Partnerschaft und Sexualität

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.

Dunstan Babysprache für werdende Eltern eine sichere Bindung von Anfang an

Als frischgebackene Eltern steht man vor so manchem Rätsel: Was will mein Baby mir sagen? Warum weint es gerade? Hat es Hunger, Bauchweh oder ist es müde? Was kann ich tun, damit es meinem Baby wieder gut geht?

In diesem Kurs lernen Sie die 5 Reflex-Laute kennen, die jedes Baby ab dem ersten Lebenstag für seine Bedürfnisse verwendet. Sie werden wissen, was Ihr Baby gerade benötigt. Das führt zu weniger Weinen, mehr Zufriedenheit bei Mutter und Baby, weniger Stress, mehr Schlaf und mehr Sicherheit.

01-15 Mi. 08.10.2025 (1x)
01-16 Mi. 04.02.2026 (1x)
jeweils 15.30 - 18.30 Uhr
jeweils € 27,00 pro Paar
jeweils € 21,00 pro Einzelperson inkl. € 5,00 Materialkosten
Petra Bujara,
Dipl. Pflegepädagogin,
Stillberaterin IBCLC

„Endlich ruhige Nächte“ – Babyschlaf verstehen

Kräftezehrende Einschlafbegleitungen, häufiges Aufwachen, nächtliche Wachphasen... Eltern werden besonders in den ersten Lebensjahren der Kinder immer wieder mit neuen Herausforderungen beim Thema „Schlafen“ konfrontiert. Ihnen werden die wichtigsten Grundlagen zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf erläutert. Sie bekommen Tipps und Tricks, wie die gesamte Familie ruhige Nächte genießen kann.

online
01-18 Mo. 25.08.2025 (1x)
01-20 Di. 18.11.2025 (1x)
01-21 Di. 10.02.2026 (1x)
jeweils 10.00 - 11.30 Uhr

01-19 Mi. 01.10.2025 (1x)
01-22 Mi. 18.03.2026 (1x)
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
jeweils € 20,00
Eyleen Harrie,
Baby-Schlafcoach

Dein Weg zu erholsamen Nächten beginnt genau hier

Eyleen Harrie

Schlafcoaching für Babys & Kleinkinder



✉ Eyleen@schlaf-lieber.de

🏠 www.schlaf-lieber.de

📱 @schlaf.lieber



schlaf lieber

EYLEEN HARRIE
BABYSCHLAFCOACHING

Hebammenpraxis
Gabi Horn Stinner,
Stade-Ottenbeck od.
Harsefelder Straße

01-25 08.30 - 10.10 Uhr
Kosten trägt die Krankenkasse
Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

Merken Sie sich bitte bei der FABI
vor, die Anmeldung erfolgt bei der
Hebamme direkt unter:

www.meine-hebamme-in-stade.de

Hebammenpraxis
Gabi Horn Stinner,
Stade-Ottenbeck

01-30 Mi. 06.08.2025 (20x)
01-31 Mi. 07.01.2026 (24x)
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

01-26 Mi. 20.08.2025 (8x)
01-27 Mi. 29.10.2025 (8x)
01-28 Mi. 07.01.2026 (8x)
01-29 Mi. 08.04.2026 (8x)
jeweils 09.00 - 10.00 Uhr
jeweils € 56,00
Kinderbetreuung gegen geringe
Gebühr im Hause möglich.
Bitte vorher anmelden.
Annika Raspe,
zert. Postnataltrainerin

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.

Mütterberatung / offene Wochenbetsprechstunde / Stillgruppe

Sie brauchen Rat zu Nabelheilung, Babygelbsucht, Säuglingspflege, zu Mütterthemen aller Art? Sie möchten Baby wiegen, Tragetuch rücklings binden, von PreNahrung zu Anfangsnahrung wechseln, Brei kochen lernen, als (noch)Schwangere sich informieren? Sie haben vielleicht keine Hebamme zur Betreuung gefunden oder die Betreuung nach der Geburt ist abgeschlossen? 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.

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.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Sportschuhe, sportfähige Kleidung, Handtuch.

Babycafé / Mütterberatung

Ein Treffen für Mütter und ihre Säuglinge. Neben Fragen zum Stillen, bzw. zur Flaschenernährung geht es auch um angrenzende Themen wie Babyschlaf, Beikost, Tragen im Tragesack, bzw. im Tragetuch. Eingeladen sind alle Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Auch Mütter, die nicht stillen, sind selbstverständlich 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: jeden 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



01-35

Steinkirchen
Dorfgemeinschaftshaus,
Alter Marktplatz 5

Di. 02.09.2025 (11x)

09.30 - 11.30 Uhr

jeweils kostenfrei

Regina Köpcke,
Kinderkrankenschwester

Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

01-36

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

Mo. 25.08.2025 (11x)

15.00 - 17.00 Uhr

Jenny Von Ahn-Rabe,
Hebamme

Bettina Püttker,
Hebamme, Still- u. Laktations-
beraterin

Eva Wilke,
Kinderkrankenschwester

01-37

Hollern-Twielenfleth,
Hörne 19

Do. 21.08.2025 (11x)

09.30 - 11.30 Uhr

Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

01-38

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

Mo. 18.08.2025 (23x)

09.00 - 11.00 Uhr

Jenny Von Ahn-Rabe,
Hebamme

Bettina Püttker,
Hebamme, Still- u. Laktations-
beraterin

Eva Wilke,
Kinderkrankenschwester

Himmelpforten,
Ev. Gemeindehaus,
Hauptstraße 32
jeweils kostenfrei

01-39 Mi. 03.09.2025 (11x)

09.00 - 10.30 Uhr

Anne Eckhoff,
Hebamme

Stefanie Tag,
Sozialassistentin

Frdenbeck, Meta Huus,
Hauptstr. 54

01-40 Di. 26.08.2025 (11x)

09.30 - 11.00 Uhr

Christine Lemke,
Hebamme

Franziska Truscheit,
Stillspzialistin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

01-45 Sa. 13.09.2025 (1x)

01-46 Fr. 28.11.2025 (1x)

01-47 Sa. 07.02.2026 (1x)

01-48 Fr. 29.05.2026 (1x)

jeweils 09.30 - 11.30 Uhr

jeweils € 12,00

Lara Thomsen

Gesundheits- und Krankenpfle-
gerin, geprüfte Trageberaterin

Café Kinderwagen

für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Du suchst einen Anlaufpunkt zum Austausch mit anderen Eltern, die ein Baby haben? Du möchtest neue Kontakte knüpfen, hast viele Fragen, möchtest einfach mal Kraft tanken und eine gute Zeit haben?

Dann bist Du zusammen mit Deinem Baby herzlich eingeladen, an unseren offenen und ungezwungenen Treffen teilzunehmen. Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Gefördert durch die Frühen Hilfen des Landkreises Stade

Infos und Kontakt: Anne Eckhoff 0160 96862816

Himmelpforten: jeden 1. Mittwoch im Monat

Frdenbeck: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat



Babys tragen - warum?

Ihr Baby lässt sich nicht ablegen? Ihnen tut alles weh, weil Sie Ihr Kind immer auf dem Arm haben? Sie schaffen Ihren Alltag nicht, weil Sie keine Hand frei haben? Sie werden Ihrem älteren Kind nicht gerecht, da Sie alle Hände voll haben? Nehmen Sie Ihr Baby in die Trage!

Sie lernen einiges über die Vorteile des Tragens für die physische und psychische Entwicklung, Sie erhalten Hintergrundwissen zur Evolutions- und Bindungstheorie und werden verschiedene Tragehilfen und Bindeweisen kennenlernen. So wird ein stressreduziertes Familienleben voller Nähe und Wachstum möglich. Auch Väter bzw. andere Bezugspersonen sind herzlich willkommen!



Bindungspfade

Bedürfnisorientierte Familienbegleitung
Lara Thomsen

- Beratung bei dir zu Hause
- Erarbeitung einer sicheren und gesunden Trageweise
- Erproben verschiedener Tragehilfen
- Üben mit Tragepuppe & deinem Baby

Tel. 0151 40 39 64 36 | Instagram: @bindungspfade
Lara@bindungspfade.com www.bindungspfade.com

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 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.

01-50 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 26.08.2025 (6x)
01-51 **Di. 14.04.2026 (6x)**
jeweils 14.30 - 15.30 Uhr
jeweils € 44,00

Regina Köpcke,
Kinderkrankenschwester

Mama fit indoor

Fitness und Pilates mit Baby

„Mama fit indoor“ ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit ihrem Baby. Der Kurs vermittelt 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, Geränk, Fitnessmatte, Handtuch; für den Nachwuchs: Tragehilfe oder Tragetuch, Krabbeldecke, eventuell Spielsachen.

01-55 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Do. 14.08.2025 (10x)
01-57 **Do. 08.01.2026 (10x)**
01-59 **Do. 09.04.2026 (10x)**
jeweils 09.15 - 10.15 Uhr

01-56 **Do. 14.08.2025 (10x)**
01-58 **Do. 08.01.2026 (10x)**
01-60 **Do. 09.04.2026 (10x)**
jeweils 10.30 - 11.30 Uhr
jeweils € 66,00

Verena Schütz-Schwark,
Nordicwalking Trainerin

01-65 **Di. 19.08.2025 (7x)**
01-66 **Di. 21.10.2025 (7x)**
01-67 **Di. 06.01.2026 (7x)**
01-68 **Di. 03.03.2026 (7x)**
01-69 **Di. 12.05.2026 (7x)**
jeweils 14.00 - 15.00 Uhr

01-70 **Di. 19.08.2025 (7x)**
01-71 **Di. 21.10.2025 (7x)**
01-72 **Di. 06.01.2026 (7x)**
01-73 **Di. 03.03.2026 (7x)**
01-74 **Di. 12.05.2026 (7x)**
jeweils 15.10 - 16.10 Uhr
jeweils € 46,20

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention/
Pilates



- 01-80 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 20.09.2025 (1x)
10.00 - 12.15 Uhr
- 01-81 Mi. 19.11.2025 (1x)
- 01-83 Mi. 22.04.2026 (1x)
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
- 01-82 Sa. 17.01.2026 (1x)
15.00 - 17.15 Uhr
jeweils € 16,80
Angelina Bunck,
Coach, Psychologische Beraterin

„Me Time“ – mehr Zeit für sich selbst im Elternalltag

Im aufregenden und oft herausfordernden Alltag als Eltern kann es leicht passieren, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund rücken. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und Strategien zu entwickeln, um endlich wieder kleine Inseln von Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie sich gestärkter und ausgeglichener fühlen.

Der Kurs findet in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre statt, in der Sie sich mit anderen Eltern austauschen können. Die praktischen Übungen können Sie direkt live erleben und daheim alleine oder auch mit Ihrem Kind/ Ihren Kindern nachmachen. Nehmen Sie sich die Zeit für sich, erfahren Sie mehr darüber, was zu viel Stress mit uns Eltern macht und wie Sie wieder mehr für sich sorgen können - durch ganz einfache Methoden und einem kostenlosen Workbook für Zuhause.



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 wohligh 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 Babies 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@fabi-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

€ 88,00 (11x 1,5 Std.)
Treffen nach Absprache



- 03-02 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Termine auf Anfrage
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

- 02-01 Mi. 24.09.25 (6x)
 02-02 Mi. 19.11.25 (5x)
 02-03 Mi. 07.01.26 (7x)
 02-04 Mi. 04.03.26 (7x)
 jeweils 08.20 - 08.50 Uhr
- 02-06 Mi. 24.09.25 (6x)
 02-07 Mi. 19.11.25 (5x)
 02-08 Mi. 07.01.26 (7x)
 02-09 Mi. 04.03.26 (7x)
 jeweils 08.55 - 09.25 Uhr
- 02-11 Mi. 24.09.25 (6x)
 02-12 Mi. 19.11.25 (5x)
 02-13 Mi. 07.01.26 (7x)
 02-14 Mi. 04.03.26 (7x)
 jeweils 09.30 - 10.00 Uhr

€ 44,00 (5x), € 52,80 (6x),
€ 61,60 (7x)

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

Baby- und Kinderschwimmen

für Kinder von 4 bis 12 Monate

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.



Familienleben

FezS (+) – Familien erleben zusammen Sprache	
in Stade	18
in Buxtehude	18
FezS (+) – für Familien mit Fluchthintergrund	19
Eltern-Kind-Gruppen	
Spielgruppe für bulgarische und rumänische Familien	20
Spielgruppe für ukrainische Familien	20
Eltern-Kind-Gruppen	21
Eltern-Kind-Gruppe mit Tanz	22
Familienkurse	
Musik mit Minis	22
Experimentieren mit allen Sinnen	22
Bilderbuchreise mit der kleinen Raupe Nimmersatt	23
Bastelnachmittag Herbst/Halloween	23
Eltern-Kind Klangerlebnis	23
Experimentieren mit allen Sinnen	23
„Holz ist toll“- Kinder werken in der Holzwerkstatt	24
Keine Angst vor großer Kunst: Rembrandt	25
Eltern und Kinder kochen zusammen saisonal	25
Väter kochen mit ihren Kindern	25
nappydancers® - Tanzen für Kinder	26
Mit historischen Materialien durch die Zeit	26
Wochenendkurs: Eltern-Kind-Nähkurs	26
Nachtwanderung im Wald	27
Tauche ab mit allen Sinnen in den Wald	27
Auf den Spuren des Osterhasen	28
Ein Tag auf Hof Holtermann	28
Pferde-Wahrnehmungstag	28
Tierischer Erlebnistag für Eltern mit Kindern	29
Tatü Tata, die Feuerwehr ist da!	29
Unser Besuch im Schloss - Die Entdeckungstour	30
Juniorkindergottesdienst in der Johanniskirche	30
Adventsfeier im Wald	30
Abenteuer Kirche in Himmelpforten	30

- 07-01
Alte Schule, Bockhorner
Allee 1, Stade-Haddorf
Fr. 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 Üzüm,
Erzieherin,
türk. Muttersprachlerin
- 07-03
Stade-Bützfleth,
Ev. Gemeindehaus „Diele“,
Obstmarschenweg 343
Mo. 10.00 - 12.00 Uhr
Leyla Ayvaz,
FezS-Leiterin,
türk. Muttersprachlerin
Aysegül Yuvali,
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



Hansestadt
Stade

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
- Gemeinde Jork

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
Sebahat Adlim
FezS-Leiterin

07-10 Drochtersen,
FABI, Sietwender Str. 11
Fr. 15.00 - 17.00 Uhr
kostenfrei
Martina Prang,
Grundschullehrerin,
FezS-Leiterin
Ausra Aras,
Musikpädagogin, FezS-Leiterin

07-11 Jork, Osterjork 11,
über dem REWE
Fr. 15.30 - 17.30 Uhr
kostenfrei
Fereshteh HaghiKarandagh,
FezS-Leiterin
Farah Sawaf,
Studentin Erziehungswissen-
schaft

07-12
 Stade, Grünendeicher Str. 1b,
 ALVI-Haus der Begegnung
 Fr. 09.30 - 11.30 Uhr
Katharina Läufer,
 Logopädin, FezS-Leiterin
Ayse Aras
 FezS-Leiterin,
 türk. Muttersprachlerin

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. 15.00 - 17.00 Uhr
 kostenfrei
Alina Husieva,
 Lehrerin
Tamara Benke
 päd. Fachkraft, FezS-Leiterin

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.



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 Rehahn-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 | Do. 09.00 - 10.30 Uhr

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

Stade | Ev. FABI, Neubourgstr. 5
Angelina Bunck | Mo. 09:00 - 10.30 Uhr
Daniela Bruhn | Di. 09.15 - 10.45 Uhr

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

04-08 Mi. 27.08.2025 (10x)

04-09 Mi. 07.01.2026 (10x)

04-10 Mi. 15.04.2026 (10x)

jeweils 09.00 - 10.30 Uhr

jeweils € 78,00

Michelle Götz,
Erzieherin, Official Zumba®
Instructor, Lizenz C

Stade, Ev. Gemeindehaus,
Streuheideweg 22

07-15 Mo. 18.08.2025 (8x)

07-16 Mo. 27.10.2025 (8x)

07-17 Mo. 12.01.2026 (8x)

jeweils 09.00 - 09.45 Uhr

07-18 Mo. 18.08.2025 (8x)

07-19 Mo. 27.10.2025 (8x)

07-20 Mo. 12.01.2026 (8x)

jeweils 10.00 - 10.45 Uhr

jeweils € 39,00

Petra Zietz,
Erzieherin

Stade, Ev. Gemeindehaus,
Streuheideweg 22

07-21 Mo. 01.09.2025 (8x)

07-22 Mo. 13.04.2026 (8x)

Frauke Mietzke,
Erzieherin

07-23 Di. 02.09.2025 (8x)

07-24 Di. 14.04.2026 (8x)

jeweils 15.30 - 17.00 Uhr

jeweils € 60,80

Petra Zietz,
Erzieherin

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

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Zumba-Kids-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.

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.

Experimentieren mit allen Sinnen

für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Gemeinsam mit Ihren Kindern werden Sie verschiedene Materialien wie Kleister, Wasser und Fingerfarben entdecken. Das Matschen und Malen weckt die Neugier der Kinder und spricht alle Sinne an. Hier haben Sie die Möglichkeit, zahlreiche neue Erfahrungen in der Gruppe zu sammeln, die zu Hause oft nicht realisierbar sind. Nebenbei wird die Feinmotorik und das Körperbewusstsein geschult. Außerdem gibt es Raum für Lieder, Fingerspiele und eine Phase des freien Spiels. Haben Sie Lust, zusammen mit Ihrem Kind zu matschen, zu malen und sich „auszuprobieren“? Lassen Sie sich auf ein spannendes Experiment ein!

Bitte mitbringen: Handtuch, Waschlappen und ggf. Ersatzwäsche.

Bilderbuchreise mit der kleinen Raupe Nimmersatt für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

In diesem Kurs werden wir die Entwicklung der kleinen Raupe gemeinsam erleben. Wir tauchen tief in die Geschichte des Bilderbuches ein und entdecken ihre wunderbaren Details. Gemeinsam werden wir basteln, lesen, lachen, uns bewegen und jede Menge Spaß haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Verpflegung und Getränk.

Bastelnachmittag

für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson

Ein Nachmittag voller Bastelspaß und Freude. Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre kreativen Ideen zu entwickeln und praktisch umzusetzen. Gleichzeitig werden ihre Feinmotorik sowie Konzentrations- und Vorstellungskraft gestärkt. Durch themenbezogene Anregungen wird die Kreativität und Wahrnehmung der Kinder gefördert, sodass sie ihren Fantasien freien Lauf lassen können.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Stift und Getränk.

Eltern-Kind Klangerlebnis

für Kinder im Grundschulalter mit einem Elternteil

Der Klang einer Klangschale entfaltet eine ganz besondere Wirkung. Er harmonisiert Körper, Geist und Seele und hilft dabei, den Alltagsstress zu bewältigen. Sie können dieses außergewöhnliche Erlebnis gemeinsam mit Ihrem Kind genießen. Nachdem die Energie im Körper aktiviert wurde, werden Sie und Ihr Kind die wohlthuende Entspannung und Erholung durch die Klänge der Schalen erleben.

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

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-26
07-27

Sa. 27.09.2025 (1x)

Sa. 14.03.2026 (1x)

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

jeweils € 14,60

Katharina Läufer,

Logopädin, FezS-Leiterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-30
07-31
07-32

Fr. 10.10.2025 (1x)

Fr. 12.12.2025 (1x)

Fr. 13.03.2026 (1x)

jeweils 16.00 - 18.15 Uhr

Staffelpreis inkl. € 2,00

Materialkosten

bei 6 - 8 Familien jeweils € 14,00
bei 3 - 5 Familien jeweils € 20,00

Elanur Karabulut,

FezS-Leiterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-35

Sa. 22.11.2025 (1x)

14.00 - 15.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus

Himmelpforten

07-36

Sa. 29.11.2025 (1x)

jeweils 14.00 - 15.30 Uhr

jeweils € 12,50

Ute Schomacker,

Begleitende Kinesiologin &

Brain Gym.® Movement

Facilitator

KONTAKT
Teichstraße 51 - 21085 Stade
Telefon 0411 6975-0
www.wohnstaette.de
info@wohnstaette.de

WIR
SIND STADES GRÖSSTE
WOHNGEMEINSCHAFT.

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

Jork, Grosse Seite 16

07-40 Sa. 04.10.2025 (1x)

07-41 Sa. 06.12.2025 (1x)

07-42 Fr. 13.03.2026 (1x)

jeweils 11.00 - 14.00 Uhr

jeweils € 25,00 je Familie

inkl. € 6,00 Bastelmaterial

Ulrich Bieling,

Ingenieur

„Holz ist toll“ – Kinder werken in der Holzwerkstatt

für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit einem Elternteil

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 H



21737 Wischhafen (Hamelwördenermoor)

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

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

für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson

Wir möchten dazu ermutigen, auch mit kleinen Kindern das Museum zu besuchen. An drei verschiedenen Terminen laden wir zu einem spannenden Rundgang durch die jeweilige Ausstellung im Kunsthaus Stade ein und verbinden diesen mit einem unterhaltsamen Abschluss in der Museumswerkstatt. Gemeinsam erkunden wir, wie man sich in einer Ausstellung bewegen kann, zu welchen Gesprächen die Bilder anregen können und entdecken individuelle Zugänge zur Kunst.

Eltern und Kinder kochen zusammen saisonal

für Kinder von 3 bis 6 Jahre mit einem Elternteil

In diesem Kurs darf jedes Kind einen Erwachsenen mitbringen und gemeinsam eine Kochrunde erleben. In einer entspannten Umgebung werden wir köstliche saisonale Fingerfoods zubereiten, darunter Muffins, Mini-Pizzas, Kekse und mehr. Im Anschluss genießen wir gemeinsam das Essen.

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, Kunsthaus Stade,
Wasser West 7

07-43

Sa. 08.11.2025 (1x)

07-44

Sa. 21.02.2026 (1x)

07-45

Sa. 13.06.2026 (1x)

jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

jeweils € 12,50

Ulrike Schamp-Köhler,
Erzieherin

Stade, Ev. Gemeindehaus
Bockhorster Weg 27

07-47

Fr. 14.11.2025 (1x)

07-48

Fr. 29.05.2026 (1x)

jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

jeweils € 28,50 inkl. € 4,50

für Material

Elanur Karabulut,
FezS-Leiterin

Stade, Jugendfreizeitstätte

Alter Schlachthof,

Freiburger Str. 4

07-49

Fr. 08.05.2026 (1x)

16.00 - 19.00 Uhr

€ 24,00 pro Familie

Thomas Brückner,
Koch



Coaching | Therapie | Supervision

auf systemischen & logotherapeutischen Grundlagen

sowie Fortbildungen & Seminare

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

<http://www.anita-leschke.de>

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

07-50 Di. 02.09.2025 (12x)

07-51 Di. 13.01.2026 (8x)

07-52 Di. 14.04.2026 (10x)

jeweils 14.45 - 15.30 Uhr
€ 48,00 (8x), € 60,00 (10x),
€ 72,00 (12x)

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

Museum Schwedenspeicher,
Wasser West 39, Stade

07-57 Sa. 13.09.2025 (1x)

07-58 Sa. 22.11.2025 (1x)

jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
jeweils € 12,50

Nancy Groenewegen,
museumpädagogische Ver-
mittlerin, sozialpädagogische
Assistentin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-37 Sa. 01.11.25, So. 02.11.25 (2x)

07-38 Sa. 10.01.26, So. 11.01.26 (2x)

jeweils Sa. 14.00 - 17.15 Uhr
So. 14.00 - 17.15 Uhr
jeweils € 66,40

Ilka Wöhlkens,
Designerin und
Hobbyschneiderin

nappydancers® – Tanzen für Kinder

von 20 bis 40 Monaten mit einem Elternteil

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, Trinken, 8,00 € für die Socken.

Mit historischen Materialien durch die Zeit – im Museum Schwedenspeicher

für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit einer Begleitperson

Auf einer Reise durch die Zeit lernen Kinder die verschiedenen Materialien kennen, die es damals gab: Stein und Knochen, Fell und Leder, Ton und Holz waren wichtigen Werkstoffe für den täglichen Bedarf. Nach einer Betrachtung historischer Gegenstände im Museum Schwedenspeicher wird in der Werkstatt ein eigenes Werkstück hergestellt. Material wird gestellt!

1. Farben aus der Natur: steinzeitliche Malerei
2. Punzen und Schneiden: urzeitliche Lederanhänger
3. Erstes Papier: mittelalterliches Papier schöpfen

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Wochenendkurs: Eltern-Kind-Nähkurs

für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die das Nähen entdecken möchten oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Die Projekte, die wir gemeinsam umsetzen, sind einfach und gut nachvollziehbar, sodass jedes Kind an diesem Wochenende tolle Ergebnisse erzielen kann. Wir werden zum Beispiel eine Beanie-Mütze und/oder einen Leseknochen aus verschiedenen Stoffen nähen. Die Kursleiterin bringt die benötigten Materialien und Stoffe mit.

Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine, Garn, Nähmaschinen-nadeln, ein Maßband, eine Schere, Kreide oder Markierstift, Stecknadeln oder Klammern.

Nachtwanderung im Wald – Ein Abenteuer für die Sinne

für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Wenn die Dunkelheit den Wald einhüllt, erwacht eine geheimnisvolle Welt. Die vertrauten Wege wirken plötzlich anders, das Rauschen der Blätter klingt tiefer und im Schatten flüstert der Wind uralte Geschichten. Auf unserer Nachtwanderung starten wir vor der blauen Stunde, wandern in die Dunkelheit hinein und schärfen unsere Sinne: Wir lauschen den Stimmen der Nacht, spüren die feuchte Erde unter unseren Füßen, riechen die würzigen Düfte des Waldes. Ohne das gewohnte Licht der Dörfer und der Städte öffnet sich eine neue Perspektive - eine, die uns den Wald auf magische Weise näherbringt. Sind Sie bereit, in die Stille der Nacht einzutauchen und das Unsichtbare zu entdecken?

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

Tauche ab mit allen Sinnen in den Wald – eine anregende Reise durch den Weihnachtswald

für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Wir werden kreativ sein, staunen, lauschen, schlendern, riechen, tasten, fühlen, entspannen und das Zusammenspiel der Elemente im Wald kennenlernen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Regenschutz, Sitzkissen, Decke, ein warmes Getränk (bitte keine Glasflaschen), und kleine Snacks für unterwegs.

Wanderparkplatz am
Milchbockweg (Richtung
Helmste)

07-60 Sa. 23.08.2025 (1x)

07-62 Sa. 06.06.2026 (1x)

jeweils 19.30 - 22.30 Uhr

07-61 Sa. 01.11.2025 (1x)

16.00 - 19.00 Uhr

jeweils € 27,20

Carolin Schmiech,
Zertifizierte Waldpädagogin
u. Kursleiterin für Waldbaden

Parkplatz Y-Kreuzung
Rüster Forst

07-63 So. 07.12.2025 (1x)

13.00 - 16.00 Uhr

€ 27,20

Carolin Schmiech,
Zertifizierte Waldpädagogin
u. Kursleiterin für Waldbaden



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

Friedwald, Neukloster,
Parkplatz 1

07-64 Sa. 04.04.2026 (1x)
13.00 - 16.00 Uhr
€ 27,20

Carolin Schmiech,
Zertifizierte Waldpädagogin
u. Kursleiterin für Waldbaden

Hof Holtermann,
Horster Weg 1a, Harsefeld

07-65 Fr. 15.08.2025 (1x)
07-66 Do. 28.08.2025 (1x)
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
07-67 Fr. 19.06.2026 (1x)
07-68 Fr. 26.06.2026 (1x)

jeweils 14.30 - 17.30 Uhr
jeweils € 5,00
Vivian Santjer,
kaufmännische Angestellte

Therapiehof Laura Skor,
Breitenwisch 26,
21709 Himmelpforten

07-70 Fr. 08.05.2026 (1x)
14.00 - 16.30 Uhr
€ 30,00

Laura Skor,
Beachelor of Arts in Transdiszi-
plinärer Frühförderung

Auf den Spuren des Osterhasen – Ein hasenfantastischer Familiennachmittag für Kinder von 5 bis 9 Jahren mit einer Begleitperson

Habt ihr euch schon einmal gefragt, wo der Osterhase wohnt und wie er sich im Wald versteckt? Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Spurensuche, hüpfen wie echte Hasen, bauen ein Osterhasenhaus und entdecken, welche Geheimnisse die Natur rund um Ostern bereithält und vieles mehr. Spielerisch, kreativ und neugierig erleben wir den Frühling im Wald - natürlich darf eine kleine Ostereiersuche dabei nicht fehlen! Kommt mit und entdeckt die Welt des Osterhasen und stimmt Euch perfekt auf das Osterfest ein.

Bitte mitbringen: Wetterfeste/wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, Verpflegung

Ein Tag auf Hof Holtermann für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson

Gemeinsam mit ihren Eltern können die Kinder einen tollen Tag auf dem Hof Holtermann verbringen. Freut euch auf Alpakas, Ziegen und neugierige Hühner. Gemeinsam streicheln und beobachten wir die Tiere während ihr spannende Geschichten über das Hofleben und den Fuchs in der Nachbarschaft erfahrt. Packt euch ein Picknick ein und genießt die Zeit auf dem Hof! Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Pferde-Wahrnehmungstag für Eltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren

Verbringt einen spannenden Nachmittag mit uns und unseren Pferden auf unserem Hof! Wir haben ein abwechslungsreiches Programm für euch vorbereitet, das verschiedene Spiele und Wahrnehmungsangebote rund um das Thema Pferd umfasst. Wisst ihr wie das Pferdefutter riecht oder sich anfühlt?

Gemeinsam werden wir viele verschiedene Aspekte rund um unsere Pferde auf spielerische Weise erkunden. An diesem Tag liegt der Schwerpunkt nicht auf dem selbstständigen Reiten, aber ihr werdet die Gelegenheit haben, unsere Pferde näher kennenzulernen

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.

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 Hollern-Twielenfleth 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.

Therapiehof Helfende Tiere,
Lusthoop 13,
21698 Ohrensen

07-71 Sa. 06.09.2025 (1x)
jeweils 14.00 - 16.30 Uhr

07-72 Sa. 18.04.2026 (1x)
10.00 - 12.30 Uhr
jeweils € 30,00 pro Eltern-Kind-Paar

Sebastian Cramer,
Sozpäd., B.A., Reitpädagogin



Hollern-Twielenfleth,
Feuerwehr,
Hollernstraße 81 b

07-53 Sa. 08.11.2025 (1x)
07-54 Sa. 18.04.2026 (1x)

jeweils 10.00 - 12.15 Uhr
jeweils € 7,50 pro Familie
Claas Brüggemann



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

Schloß Agathenburg,
Hauptstraße 45,
21684 Agathenburg

07-75

Fr. 26.09.2025 (1x)
16.00 - 17.30 Uhr
Claudia Ratsztar,
Kuratorin

07-76

Sa. 17.01.2026 (1x)
14.00 - 15.30 Uhr
Sarah Schröder,
Druckgrafikerin

07-77

Sa. 14.03.2026 (1x)
jeweils 14.00 - 15.30 Uhr
jeweils € 18,00
Elsa Brockelmann

Gemeindehaus
Johannismgemeinde,
Sandersweg 69,
21680 Stade

07-80

So. 31.08.2025 (4x)
10.00 - 11.00 Uhr
kostenfrei
Nora Kurzewitz,
Pastorin

Stade-Hahle, Hof Sternberg

07-81

So. 21.12.2025 (2x)
Wilfried Behr
Pastor

Harsefeld

07-82

So. 21.12.2025 (1x)
jeweils 16.00 - 17.30 Uhr
jeweils ohne Gebühr, um
eine Spende wird gebeten
Eva Reinkemeier,
Dipl. Sozialpädagogin

Himmelpforten, Ev. Ge-
meindehaus, Hauptstr. 57
Sa. 20.09.2025 (1x)
Sa. 08.11.2025 (1x)
jeweils 10.00 - 12:00 Uhr

Unser Besuch im Schloss – Die Entdeckungstour

für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Kommt und entdeckt das Schloss Agathenburg! Hier gibt es so viele spannende Sachen zu sehen, z.B. eine Wendeltreppe, zwei Kachelöfen, Kronleuchter und vieles mehr. Gemeinsam erkunden wir das Schloss mit dem Park und erleben bei jedem der vier Termine etwas anderes. Es geht um das ganze Schloss, treppauf, treppab mit vielen kleinen Rätseln und Überraschungen. Bitte mitbringen: Gute Laune und Spaß am Mitmachen.

schloss [a] agathenburg

Juniorkindergottesdienst in der Johannismgemeinde

für Kinder von 3 bis 8 Jahren mit und ohne Begleitung

Wir treffen uns 1x monatlich im Gemeindehaus Sandersweg 69. Immer steht eine Bibelgeschichte im Mittelpunkt, die den Kindern kreativ und abwechslungsreich vermittelt wird.

Wir basteln, spielen, malen, singen und beten - und am Reformationstag (31.10.2025) gibt es auch ein gemeinsames Mittagessen.



KIRCHE MIT
KINDERN

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 Stade in eine Scheune aus.

Bitte mitbringen: Fackel, Laterne oder Taschenlampe, Becher.

Abenteuer Kirche in Himmelpforten

für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit und ohne Begleitung

Wir singen und spielen, basteln und toben und entdecken eine biblische Geschichte.

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
Warum Kinder ausflippen	33
Der sichere Hafen	33
Das Monster unter dem Bett? Ängste verstehen	34
„Alles nur eine Phase“: Kindliche Entwicklung und Verhaltensweisen verstehen lernen	34
Das Lernen lernen - Hausaufgaben und Lernen erfolgreich umsetzen	34
Aufmerksamkeit (ADHS) steuern für erfolgreiches Lernen	35
Hochbegabte Kinder im (Schul-)Alltag klug begleiten	35
Im Gespräch	
Der sichere Hafen	36
Bedürfnisorientierte Erziehung	36
...oh, meine Nerven...	37
Klassische Erziehungsfallen - wie kommen wir da wieder raus?	37
Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag	38
Heute nur gespielt und dabei viel gelernt	38
Warum Kinder ausflippen - und wie wir Eltern gelassen bleiben können	38
Babys tragen - warum?	39
Wie nutzen Kinder Medien?	39
Wir gehen in den Wald!	39
Handwerkszeug für Eltern	40
Kinderleicht erziehen	40

11-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 30.09.2025 (1x)
11-02 Di. 17.03.2026 (1x)
jeweils 19.30 - 21.45 Uhr
jeweils € 10,00
Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

11-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 04.11.2025 (1x)
19.30 - 21.45 Uhr
€ 10,00
Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

11-06 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 23.09.2025 (1x)
19.30 - 21.45 Uhr
€ 10,00
Christina Heistermann,
Delfi®-Leiterin,
Diplom Oecotrophologin

11-07 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 24.02.2026 (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.

Warum Kinder ausflippen – und wie wir Eltern gelassen bleiben können

Kinder sind nicht immer einfach. Wutanfälle sind oft ein Zeichen dafür, dass ihr Gehirn noch lernt, mit starken Gefühlen umzugehen. An diesem Abend lernen Sie:

- die Ursachen von Wutausbrüchen zu verstehen
- effektive Strategien für den Umgang damit zu entwickeln
- gelassener im Alltag zu reagieren

Wir bieten Ihnen sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen für mehr Harmonie in der Familie.

Der sichere Hafen

Für eine liebevolle und sichere Beziehung zu Ihrem Kind!
Eine gute Bindung gibt Kindern Halt und Geborgenheit. Wir zeigen Ihnen:

- wie sich die Bindung entwickelt und welche Rolle Eltern dabei spielen
- wie gemeinsames Spiel die Bindung fördert
- wie Sie Ihrem Kind helfen, seine Gefühle zu verstehen
- wie Sie als Eltern gut für sich selbst sorgen können

So stärken Sie die Bindung zu Ihrem Kind.

11-10

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Mi. 24.09.2025 (1x)

19.00 - 21.00 Uhr

€ 12,00

Isabell König,

Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Lea Schreiber,

Psychologin, Sozialökonomin, Systemische Therapeutin

11-11

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Mi. 12.11.2025 (1x)

19.00 - 21.00 Uhr

€ 12,00

Isabell König,

Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Lea Schreiber,

Psychologin, Sozialökonomin, Systemische Therapeutin

PERSPEKTIVWECHSEL-STADE.DE



Systemische Beratung	Einzelne,
Familientherapie	für Paare,
Gestalttherapie	Familien und
Coaching	Teams

IHR PRAXISTEAM



Angela Jester • Anke Drewes • Elisabeth Hoffmann

www.perspektivwechsel-stade.de

11-12 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Mi. 21.01.2026 (1x)
 19.00 - 21.00 Uhr
 € 12,00
Lea Schreiber,
 Psychologin, Sozialökonomin,
 Systemische Therapeutin
Isabell König,
 Pädagogin, Kinder- und Ju-
 gendlichenpsychotherapeutin

Das Monster unter dem Bett? Ängste verstehen und Kinder stärken

Hat Ihr Kind Angst im Dunkeln oder möchte nicht alleine bleiben? Keine Sorge, damit sind Sie nicht allein! Wir zeigen Ihnen:
 – wann Angst normal ist und wann es ratsam ist, genauer hinzuschauen
 – wie Sie mit Ängsten umgehen, ohne sie zu verstärken
 – wie Sie Ihr Kind stärken, damit es seine Ängste überwinden kann
 Für mutige kleine Helden und entspannte Eltern!

11-13 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Mi. 18.03.2026 (1x)
 19.00 - 21.00 Uhr
 € 12,00
Isabell König,
 Pädagogin, Kinder- und Jugend-
 lichenpsychotherapeutin
Lea Schreiber,
 Psychologin, Sozialökonomin,
 Systemische Therapeutin

„Alles nur eine Phase“: Kindliche Entwicklung und Verhaltensweisen verstehen lernen

Wer kennt es nicht? Auf einmal geht ohne Mama nichts mehr; der Trotzanfall an der Supermarktkasse; 400 Warum-Fragen am Tag; die plötzliche Angst vor Einbrechern oder dem alleine Schlafen und vielen mehr. Keine Sorge! Das sind häufig alters-
 entsprechende Entwicklungsschritte. In unserem Kurs erfahren Sie:
 – welche Entwicklungsaufgaben und -schritte es gibt
 – welche Regulationsschwierigkeiten, Ängste oder Herausforderungen jedes Lebensalter mit sich bringt und wann es ratsam ist genauer hinzuschauen
 – wie Sie Ihr Kind stärken, damit es seine Entwicklungsschritte erfolgreich meistern kann.

11-15 **Stade, Pastor-Behrens-Haus,**
 Ritterstr. 15
 Mi. 05.11.2025 (1x)
 11-16 Mi. 25.02.2026 (1x)
 jeweils 20.00 - 21.30 Uhr
 jeweils € 12,00
Inga von Bargaen,
 Begabungspädagogin,
 Lerntherapeutin

Das Lernen lernen - Hausaufgaben und Lernen erfolgreich umsetzen

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder selbstständig und erfolgreich lernen und ihre Hausaufgaben erledigen. Nicht für jedes Kind ist dies leicht zu erreichen, denn Lern- und Motivationsschwierigkeiten können viele Ursachen haben. Sie werden informiert, welche Einflüsse hemmend oder förderlich sind und wie Herausforderungen gemeistert werden können. Das Umschalten von der Freizeit auf das Lernen oder die Hausaufgaben kann durch Strategien erreicht werden. Kinder und Jugendliche können durch Vorleben und Anleitung sinnvoll begleitet werden und lernen mit Herausforderungen umzugehen. Dadurch reduzieren sich tägliche Stressoren und das Lernen wird durch Lernstrategien erleichtert.

Aufmerksamkeit (ADHS) steuern für erfolgreiches Lernen

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 Themen an diesem Abend sein. Außerdem erfahren Sie als Eltern von Strategien, die sie im Alltag und beim Lernen unterstützen können und Sie damit bei Problemen entlasten.

11-18

Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Mi. 24.09.2025 (1x)

11-19

Mi. 15.04.2026 (1x)

jeweils 20.00 - 21.30 Uhr

jeweils € 12,00

Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

Hochbegabte Kinder im (Schul-)Alltag klug begleiten

Eine Hochbegabung stellt einen großen Einflussfaktor auf das Leben eines Kindes und dessen weiteren Entwicklungsverlauf dar. Eltern stehen im Alltag oft alleine vor vielen komplexen Herausforderungen, die die Hochbegabung ihrer Kinder an sie stellen. Angefangen mit dem hohen Bedürfnis nach intellektueller Auslastung, welche viel Kraft und Zeit erfordert, bis hin zu Problemstellungen in der Kita, Schule oder im Familienleben. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über Hochbegabung und deren Erscheinungsbilder. Außerdem werden Lösungswege und Fördermöglichkeiten thematisiert, um alltägliche und schulische Schwierigkeiten meistern zu können...

11-21

Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Mi. 10.09.2025 (1x)

11-22

Mi. 03.06.2026 (1x)

jeweils 20.00 - 21.30 Uhr

jeweils € 12,00

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@awo-stade.de

Eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt, KV Stade e.V.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Ev. Kita Jorkerfelde,
Jorkerfelde 46, Jork

11-30 Mi. 10.09.2025 (1x)
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei

Lea Schreiber,
Psychologin, Sozialökonomin,
Systemische Therapeutin
Isabell König,
Pädagogin, Kinder- und Jugend-
lichenpsychotherapeutin

AWO Kita Altes Rathaus,
Huttfleth 18, Grünendeich

11-31 Do. 30.10.2025 (1x)
19.30 - 21.00 Uhr
kostenfrei

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

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. Die Abende sind für Eltern aus den jeweiligen Gemeinden gebührenfrei. Eltern aus anderen Gemeinden können freibleibende Plätze belegen.

Der sichere Hafen

Für eine liebevolle und sichere Beziehung zu Ihrem Kind!
Eine gute Bindung gibt Kindern Halt und Geborgenheit. Sie erfahren:

- Wie sich Bindung entwickelt und welche Rolle Eltern dabei spielen.
 - Wie gemeinsames Spiel die Bindung fördert.
 - Wie Sie Ihrem Kind helfen, seine Gefühle zu verstehen.
 - Wie Sie als Eltern gut für sich selbst sorgen können.
- So stärken Sie die Bindung zu Ihrem Kind.

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

- 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 dem Vortrag was bedürfnisorientierte Erziehung für ein selbstbestimmtes Leben und Aufwachsen bedeutet, wird im Weiteren Raum für Austausch und Fragemöglichkeiten dazu angeboten.

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.

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.

11-32

AWO Kita Hermannstraße,
Hermannstraße 31,
Horneburg

Di. 11.11.2025 (1x)

19.00 - 21.00 Uhr

kostenfrei

Birgit Staggat,
Systemische Therapeutin und
Beraterin (SG)

11-33

Kita Wischhafen,
Am Sportplatz 3,
Wischhafen

Do. 20.11.2025 (1x)

19.30 - 21.00 Uhr

kostenfrei

Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

Ev.-luth.
Johanniskindergarten

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



- 11-34 DRK Kita "Ollanner Kinderhaus Lüh", Jork
Do. 22.01.2026 (1x)
19.30 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin /
Ökotrophologin, Yogalehrerin

- 11-35 Ev. FABI, Kehdinger
Bürgerhaus,
Sietwender Str. 11
Mo. 02.02.2026 (1x)

- 11-36 Steinkirchen, Ev. Kinder-
tagesstätte Schatzinsel,
Bürgerei 29
Di. 19.05.2026 (1x)
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
jeweils kostenfrei
Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

- 11-37 DRK Windmüller, Lühe
Mi. 18.02.2026 (1x)
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei
Lea Schreiber,
Psychologin, Sozialökonomin,
Systemische Therapeutin
Isabell König,
Pädagogin, Kinder- und Jugend-
lichenpsychotherapeutin

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.

Heute nur gespielt und dabei viel gelernt!
Kinder lieben Spielen, Eltern wünschen sich eine Förderung ihres Kindes. Was zunächst als Gegensatz erscheint, ist in Wirklichkeit ein Traumpaar - Spielen ist die Grundlage einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung und aller Bildungsprozesse. Aus diesem Grund gehört das Spielen der Kinder zu den UN Kinderrechten. Ziel dieser Veranstaltung ist es, allen Teilnehmer*innen aufzuzeigen, wie eng die Verbindung zwischen Spielen und Lernen ist und wie positiv sich dieser Sachverhalt auf die kognitiven und motorischen Fähigkeiten auswirken kann. Leseschwäche, Rechenstörungen, Artikulation und Hören werden durch das Spielen positiv beeinflusst.

Warum Kinder ausflippen - und wie wir Eltern gelassen bleiben können
Kinder sind nicht immer einfach. Wutanfälle sind oft ein Zeichen dafür, dass ihr Gehirn noch lernt, mit starken Gefühlen umzugehen. An diesem Abend lernen Sie:
– Die Ursachen von Wutausbrüchen zu verstehen
– Effektive Strategien für den Umgang damit zu entwickeln
– Gelassener im Alltag zu reagieren
Wir bieten Ihnen sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen für mehr Harmonie in der Familie.

Babys tragen - warum?

Ihr Baby lässt sich nicht ablegen? Ihnen tut alles weh, weil Sie Ihr Kind immer auf dem Arm haben? Sie schaffen Ihren Alltag nicht, weil Sie keine Hand frei haben? Sie werden Ihrem älteren Kind nicht gerecht, da Sie alle Hände voll haben? Nehmen Sie Ihr Baby in die Trage!

Sie lernen einiges über die Vorteile des Tragens für die physische und psychische Entwicklung, Sie erhalten Hintergrundwissen zur Evolutions- und Bindungstheorie und werden verschiedene Tragehilfen und Bindeweisen kennenlernen. So wird ein stressreduziertes Familienleben voller Nähe und Wachstum möglich. Auch Väter bzw. andere Bezugspersonen sind herzlich willkommen!

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

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.

Horneburg, Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 38

11-38

Fr. 06.03.2026 (1x)
10.00 - 12.00 Uhr
kostenfrei

Lara Thomsen

Gesundheits- und Krankenpflegerin, geprüfte Trageberaterin

Jork, Ev. Kindertagesstätte „Hand in Hand“, Osterminnerweg 19

11-39

Termin stand bei Drucklegung nicht fest
19.00 - 21.00 Uhr
kostenfrei

Kerstin Heiden,

medienpäd. Referentin, Blickwechsel - Verein für Medien- und Kulturpädagogik e.V.

Horneburg, Rüstjer Forst

11-40

Do. 25.06.2026 (1x)
16.00 - 18.00 Uhr
kostenfrei

Birte Schmetjen,

Försterin, Waldpädagogin

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



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Zoom-Videokonferenz

am zweiten Montag im Monat
jeweils 20.00 - 21.30 Uhr

Weitere Information unter:



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, Hornburg, Nordkehdingen, Jork, Drochtersen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

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.



„Me Time“ – mehr Zeit für sich selbst im Elternalltag

In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, was zu viel Stress mit uns Eltern macht und wie Sie wieder mehr für sich sorgen können – durch ganz einfache Methoden und einem kostenlosen Workbook für Zuhause.

Weitere Information zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 14

Kinder & Jugendliche

Kindergeburtstag im Wald	42
Kinderküche nach Jahreszeiten	42
Osterkörbchen flechten	42
Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre	43
Kunterbunte Hundebegegnungen in einer echten Hundeschule	43
Meerlies - Das sind sie, die kleinen neugierigen Sabbeltaschen	44
Ich wollt, ich wär ein Huhn...	44
Lerne leichtes Lernen	45
„Starke Wurzeln, fester Stand“ - Ein Selbst- behauptungs- und Resilienztrainig	45
Elterninformationsveranstaltung zu: Mut tut gut! WenDo für Mädchen	46
WenDo für Mädchen – Grundkurs	46
WenDo für Mädchen – Aufbaukurs	46
WenDo für Mütter und Töchter	47
Mut tut gut! WenDo - Ferienkurs	47
Mentoring Projekt	48
Weltkindertag	48
Interkulturelle Werkstätten	49
Handwerkzeug für Kinder	50

Moorschutzhütte Mulsum, Hohes Moor

08-01 Termine nach Vereinbarung
€ 110,00

Florian Offermanns
Leiter des Waldpädagogik-
zentrums Elbe Weser



Ev. Gemeindehaus Bockhorster Weg 27

08-03 Fr. 12.09.2025 (1x)
08-04 Fr. 05.12.2025 (1x)
08-05 Fr. 13.03.2026 (1x)
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
jeweils € 22,40 inkl. € 4,00
für Material

Mais Jawhar
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Stade, Freie Waldorfschule, Henning-von-Tresckow-Weg 2

08-14 Sa. 14.03.2026 (1x)
09.30 - 12.30 Uhr
€ 18,00

Kerstin Wittig,
Lehrerin für Korbflechten

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.

Kinderküche nach Jahreszeiten für Kinder ab 6 Jahren

Kochen und Backen macht den meisten Kindern großen Spaß. Wir werden rühren, kneten, schneiden und zaubern dabei leckere Cupcakes, Kekse, Brote, usw. Die Kinder lernen viele Lebensmittel kennen, lesen das Rezept und lernen mit Mengen umzugehen. Die Rezepte sind an die Jahreszeit angepasst. Bitte mitbringen: Dose für evtl. Reste.

Osterkörbchen flechten für Kinder von 7 bis 10 Jahre

In gemütlicher Atmosphäre fertigen die Kinder, unter pädagogischer Anleitung, ihr eigenes, kleines, buntes, Osterkörbchen aus Peddigrohr und bunter Wolle.

Bitte mitbringen: ca. 5,00 € für Material.



**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

Nähkurs

für Kinder ab 8 Jahre mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die das Nähen kennenlernen möchten oder geringe Vorkenntnisse haben. Die Projekte, die wir erarbeiten, sind einfach und überschaubar, so dass jedes Kind, je nach Kenntnisstand, zwischen 2 und 3 Ergebnisse erzielt. Wir werden z.B. einen Beutel-Rucksack oder eine kleine Reißverschluss tasche nähen, natürlich sind auch eigene Vorschläge gern gesehen.

Stoffe und Vorlagen werden zur Verfügung gestellt, selbstverständlich kann jede/e sein eigenes kleines Projekt fertigen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Garn, Nähmaschinennadeln, ein Maßband, eine Schere, Kreide oder Markierstift, Stecknadeln, Klammern.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

08-07 Di. 11.11.2025 (2x)

08-08 Di. 21.01.2026 (2x)

jeweils 16.00 - 18.30 Uhr

jeweils € 49,00 inkl.

Materialkosten

Ilka Wöhlkens,

Designerin und

Hobbyschneiderin

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.

Hundeschule

"Treffpunkt für Hunde",

Kiebitzkamp, 21684 Stade

08-10 Sa. 20.09.2025 (1x)

15.00 - 18.00 Uhr

€ 24,00

Antje Forner,

Grundschullehrerin

WEITERBILDUNGSANGEBOTE ZUM MENSCH-HUND-TEAM

im therapeutischen, pädagogischen und sozialen Bereich



WWW.HUNDBEWEGT.DE

Maria Görtz info@hundbewegt.de Antje Forner

08-11 Barnkruger Str. 70,
21706 Drochtersen
Fr. 06.02.2026 (1x)
15.00 - 18.00 Uhr
€ 24,00
Antje Forner,
Grundschullehrerin

08-12 Barnkruger Str. 70,
21706 Drochtersen
Fr. 22.05.2026 (1x)
15.00 - 18.00 Uhr
€ 24,00
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

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 schick sitzt 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.



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



„Lerne 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, spezifische Übungen erreicht werden. Sie geben uns die Möglichkeit, unser Lernpotenzial zu maximieren. Stressfreies Lernen macht Freude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

„Starke Wurzeln, fester Stand“ – Ein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5 bis 8 Jahren

In diesem Kurs erlernen Kinder verschiedene Strategien und Methoden, um herausfordernde Situationen selbstsicher zu bewältigen, Konflikte gewaltfrei zu lösen und klar zu kommunizieren. Sie entdecken, wie sie ihr Selbstbewusstsein stärken, auf ihr Bauchgefühl hören und Grenzen setzen können.

Mithilfe von interaktiven Übungen, Rollenspielen und Traumreisen werden die Kinder dabei unterstützt, schwierigen Umständen mit Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu begegnen und zu lernen, sich für ihre eigenen Bedürfnisse einzusetzen.

Jedes Kind erhält am Ende des Trainings eine Urkunde.
Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten, Hausschuhe oder dicke Socken, Snack und Getränk

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
08-16 Mo. 08.09.2025 (6x)
16.00 - 17.30 Uhr
€ 65,00 inkl. 5,00 €
Materialkosten.
Ute Schomacker,
Begleitende Kinesiologin &
Brain Gym.® Movement
Facilitator

Am 01.09.2025 um 16:30 Uhr
findet eine Eltern-Information
online statt. Den Link hierfür
bekommen Sie zugeschickt.
Beim letzten Termin sind Eltern
erwünscht.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
08-18 Sa. 08.11.2025 (1x)
08-19 Sa. 18.04.2026 (1x)
jeweils 09.30 - 12.30 Uhr
jeweils € 27,00
Maja Debus,
Erziehungs- und Bildungswis-
senschaftlerin (M.A.)

Lerncoaching

Spaß und Erfolg beim Lernen



„Ich kann's!“

Lernen kann sich leicht anfühlen

Stefanie Theivagt

NLP-Lerncoach

Stade

www.theivagt.de

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

Grundkurs

von 8 bis 10 Jahre

08-20 Di. 07.10.2025 (1x)
15.30 - 19.15 Uhr
€ 45,00

von 11 bis 13 Jahre

08-23 Sa. 15.11.2025 (1x)
10.00 - 14.45 Uhr
€ 60,00

Aufbaukurs

von 8 bis 10 Jahre

08-21 Di. 04.11.25 15.30 - 19.15 Uhr
Di. 11.11.25 15.30 - 18.30 Uhr
Di. 18.11.25 15.30 - 18.30 Uhr
€ 117,00 (3x)

von 11 bis 13 Jahre

08-24 Fr. 13.03.26 15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 14.03.26 10.00 - 13.00 Uhr
€ 75,00 (2x)

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

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.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung.

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.

Nach dem Grundkurs haben die Eltern in der Zeit von 18:30 Uhr bis 19:15 Uhr die Möglichkeit, sich mit der Kursleiterin auszutauschen



WenDo für Mütter und Töchter

Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter* von 7 bis 10 Jahren

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

[*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.]

Mut tut gut! WenDo - Ferienkurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen mit und ohne frühere WenDo-Erfahrung

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.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung.

Gefördert durch die Gleichstellung Hansestadt Stade

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

08-25 Fr. 10.04.26 15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 11.04.26 10.00 - 15.00 Uhr
€ 120,00 (2x)

Renate Bergmann,
Diplompädagogin,
WenDo-Trainerin

Leoni Gillessen,
BA Erziehungs- und Bildungs-
wissenschaft, WenDo-Trainerin

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

von 8 bis 10 Jahre

08-27 Mo. 23.03.26 10.00 - 15.00 Uhr
Di. 24.03.26 10.00 - 15.00 Uhr
€ 129,00 (2x)

Renate Bergmann,
Diplompädagogin,
WenDo-Trainerin

von 11 bis 13 Jahre

08-28 Mo. 06.07.26 10.00 - 15.00 Uhr
Di. 07.07.26 10.00 - 15.45 Uhr
€ 132,00 (2x)

Leoni Gillessen,
BA Erziehungs- und Bildungs-
wissenschaft, WenDo-Trainerin

Für Schülerinnen aus Stader Schulen und für Alleinerziehende ist eine Ermäßigung vorgesehen. Die Höhe der Ermäßigung wird kurz vor Kursbeginn mitgeteilt.

Pestalozzi Schule,
Thuner Straße 71,
21680 Stade

08-30 Do. 15.00-17.00 Uhr
kostenfrei

Sinem Uslu-Uzun,
Frühpädagogin (BA),
Kindheitspädagogin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

08-70 Fr. 19.09.2025 (1x)
14.30 - 17.00 Uhr
Über eine Spende freuen
wir uns!

Sinem Uslu-Uzun,
Frühpädagogin (BA),
Kindheitspädagogin

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@fab-stade.de.

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



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Weltkindertag

„Kinderrechte!“

Der Weltkindertag wird weltweit gefeiert, um auf die Rechte und Bedürfnisse von Kindern aufmerksam zu machen. In diesem Jahr lautet das Motto „Kinderrechte - Bausteine für Demokratie“. Zu den Höhepunkten unseres Weltkindertags zählen Kinderschminken, Riesenseifenblasen sowie verschiedene Spiel- und Bastelangebote.

Ab 14:30 Uhr finden in der FABI zahlreiche Familienaktivitäten statt, und es gibt viele Gelegenheiten, sich über die 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@fab-stade.de, im Internet unter www.fabi-stade.de sowie bei Facebook und Instagram unter Ev. Familienbildungsstätte Stade.



Interkulturelle Werkstätten

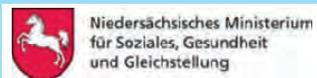
Kinder der Hansestadt und des Landkreises Stade, die aus Familien mit Flucht- oder Migrationshintergrund und aus deutschen Familien stammen, können im Rahmen dieses Angebots seit 2016 miteinander niedrigschwellig in Kontakt kommen. Dabei steht stets die Fantasie und der Spaß im Vordergrund und die Kinder können ohne Leistungsgedanken miteinander arbeiten. Die interkulturellen Werkstätten werden an Grund- und Oberschulen angeboten.

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

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

Für das Schuljahr 2025/26 sind weitere interkulturelle Werkstätten geplant. Wenn auch Sie als Schule oder Gemeinde Kooperationspartner einer interkulturellen Werkstatt werden möchten, wenden Sie sich gerne an uns.

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



Koordination durch Astrid Rehahn-Buck
kostenfrei
Kontakt: info@fab-stade.de
www.fabi-stade.de Tel. 04141-797570

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

08-81 Termine standenden bei
Drucklegung nicht fest

Die Kurse sind in den Gemeinden Drochtersen, Jork und in den Samtgemeinden Nordkehdingen, Horneburg und Lühe geplant. Die Kurse können von jeder Institution gebucht werden.

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.

DIE STADEUM KINDER ABOS JE NUR 39,- €

KINDER ABO I (4+)

Vier Nachmittage mit Augenblicken zum Wachsen, großen Emotionen und schillernden Held*innen

FURZIPUPS, DER KNATTERDRACHE - KNALLWUT
ANOUK (DAS MUSICAL) - CONNI (DAS MUSICAL)

KINDER ABO II (6+)

Drei Nachmittage mit wilder Akrobatik-Show, magischem Schauspiel und multimedialem Abenteuervortrag

FEUERWER? - DES KAISERS NEUE KLEIDER
WILLIS WILDE WEGE

JETZT BESTELLEN UNTER
www.stadeum.de

Schiffertorsstraße 6, 21682 Stade



Bewegung & Entspannung

Tango Argentino / Biodanza® für Frauen	52
Tanz nach Herzenslust / Beweglich bleiben	53
Faszien- und Rückenfitness	53
Fit in den Tag / Gymnastik am Morgen / Men`s health	54
HIIT / Ganzkörper Workout	55
Rückenfit / Pilates mit Beckenbodentraining	56
Pilates	57
Wandern und Pilgern in der näheren Heimat und umzu	58
Gesundheitswandern mit der FABI	59
Achtsamens Nordic Walking	59
Workshop „Achtsames Wandern“	59
Achtsamkeit & Qi Gong in der Natur	60
Tauche ab mit allen Sinnen in den Wald	60
Hatha Yoga	61
Yoga Shape / Flow Yoga / Yin Yoga	62
Ferien Kundalini Yoga / Kundalini Yoga / Männer Yoga	63
Gong meets Yoga / Bewegte Yoga Pause	64
Chakren Yoga - Schnupperkurs	64
Meditation- und YOGA Workshop	65
Meditation/Meditationsrunde	65
Bewegung & Meditation am frühen Morgen	66
Gelassenheit und Meditation / Atempraxis / Pranayama	66
Autogenes Training für Anfänger*innen	67
Gesundheit stärken mit Achtsamkeit	67
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	68
Innere Balance	68
Jahreskreis - Mittsommer / Gönn dir eine bewusste Auszeit	69
Entspannt in die Weihnachtszeit	70
Adventszeit und die Sperrnächte	70
Rauhnächte Einführung / Workshop mit Begleitung	71
Qi Gong Schnupperkurs	71
Qi Gong „Die 18 Übungen des TaiChi Qi Gong“	72
Xin Qi Gong - Herz Qi Gong	72
Klangschalenmeditation in der Gruppe	73
Aqua-Fit-Mix	74

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

- 18-01 Di. 28.10.2025 (8x)
18-02 Di. 27.01.2026 (8x)
18-03 Di. 14.04.2026 (10x)
jeweils 18.15 - 19.45 Uhr
- 18-04 Di. 28.10.2025 (8x)
18-05 Di. 27.01.2026 (8x)
jeweils € 138,00
- 18-06 Di. 14.04.2026 (10x)
jeweils 20.00 - 21.30 Uhr
€ 138,00 (8x), € 172,50 (10x)
- Joachim Schwebe,
Tangolehrer
Maike Schwebe,
Tangolehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Schnupperkurs

- 18-09 Sa. 23.08.25, So.24.08.25 (2x)
18-10 Fr. 13.03.26, Sa.14.03.26 (2x)
jeweils Fr. 18.00 - 19.30 Uhr
Sa. 18.00 - 19.30 Uhr
jeweils € 20,00

Grundkurs

Stade, IGS, Turnraum,
Bremervörder Str. 76

- 18-13 Di. 02.09.25 (5x)
18-14 Di. 14.04.26 (8x)
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
€ 50,00 (5x), € 80,00 (8x)
- 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.

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

Tanz nach Herzenslust –

für alle von 18 bis 99 Jahren, unabhängig von Tanzerfahrung

Wir freuen uns, Sie bei unserem neuen Tanzangebot willkommen zu heißen. Wenn es Ihnen Freude bereitet, sich frei zur Musik zu bewegen, sind Sie hier genau richtig. Das Angebot bietet die Möglichkeit, die Lebensfreude und Vitalität zu erhöhen. Es handelt sich um ein Gruppenangebot mit vorwiegend freiem Tanzen zu internationaler Musik unterschiedlicher Genres. Es werden auch Gelegenheiten geschaffen, damit die unterstützenden Aspekte und positiven Eigenschaften des „In Kontakt Gehen's" zum Tragen kommen können.

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

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.

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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
18-16 Sa. 10.01.2026 (1x)
18-17 Sa. 14.02.2026 (1x)
18-18 Sa. 14.03.2026 (1x)
18-19 Sa. 11.04.2026 (1x)
jeweils 14.30 - 15.30 Uhr
jeweils € 6,00
Marina Keuer,
zertifizierte Biodanza®-Leiterin

Freiburg, Schulzentrum,
kleine Turnhalle,
Allwördener Str. 22
18-30 Mo. 01.09.2025 (12x)
18-31 Mo. 12.01.2026 (8x)
18-32 Mo. 13.04.2026 (10x)
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
€ 40,10 (8x), € 50,00 (10x),
€ 60,00 (12x)
Dagmar Aval,
Dipl.-Sozialpäd., FezS-Leiterin

Stade, IGS, kleine Turnhalle,
Bremervörder Str. 76
18-34 Mi. 20.08.2025 (16x)
18-35 Mi. 07.01.2026 (11x)
18-36 Mi. 08.04.2026 (13x)
jeweils 16.45 - 17.45 Uhr
€ 62,40 (11x), € 73,70 (13x),
€ 90,70 (16x)
18-37 Mi. 20.08.2025 (16x)
18-38 Mi. 07.01.2026 (11x)
18-39 Mi. 08.04.2026 (13x)
jeweils 18.45 - 19.40 Uhr
€ 57,20 (11x), € 67,60 (13x),
€ 83,20 (16x)
Natalie Beitel,
Übungsleiterin

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

- 18-40 Do. 21.08.2025 (16x)
18-41 Do. 08.01.2026 (11x)
18-42 Do. 09.04.2026 (11x)
jeweils 08.45 - 09.30 Uhr
€ 45,10 (11x), € 65,60 (16x)
Johanna Zuber,
Sporttrainerin

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

- 18-90 Do. 21.08.2025 (16x)
18-91 Do. 08.01.2026 (11x)
18-92 Do. 09.04.2026 (11x)
jeweils 09.45 - 10.30 Uhr
€ 45,10 (11x), € 65,60 (16x)
Johanna Zuber,
Sporttrainerin

Stade, Turnhalle,

Thuner Str. 71

- 18-43 Do. 25.09.2025 (10x)
18-44 Do. 08.01.2026 (11x)
18-45 Do. 23.04.2026 (9x)
jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
€ 51,10 (9x), € 56,70 (10x),
€ 62,40 (11x)
Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin Prävention /
Pilates

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.

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

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 Leistungsdifferenzierungen, 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.

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

- 18-50 Fr. 22.08.2025 (4x) Schnupperkurs
 - 18-51 Fr. 10.10.2025 (9x)
 - 18-52 Fr. 09.01.2026 (10x)
 - 18-53 Fr. 24.04.2026 (9x)
- jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
€ 24,00 (4x), € 51,00 (9x),
€ 56,70 (10x)
- Louisa Bardenhagen,**
Übungsleiterin C Lizenz

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

- 18-55 Fr. 22.08.2025 (4x) Schnupperkurs
 - 18-56 Fr. 10.10.2025 (9x)
 - 18-57 Fr. 09.01.2026 (10x)
 - 18-58 Fr. 24.04.2026 (9x)
- jeweils 18.45 - 19.45 Uhr
€ 22,70 (4x), € 51,00 (9x),
€ 56,70 (10x)
- Louisa Bardenhagen,**
Übungsleiterin C Lizenz



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

Ev. FABI, Drochtersen,
Kehdinger Bürgerhaus,
Sietwender Str. 11

- 18-81 Sa. 06.09.2025 (4x)
18-82 Sa. 08.11.2025 (6x)
18-83 Sa. 10.01.2026 (10x)
18-84 Sa. 11.04.2026 (10x)
jeweils 10.30 - 11.30 Uhr
€ 24,00 (4x), € 36,00 (6x)
€ 60,00 (10x)

Carolin Otte

Ganzheitliche Fitnesstrainerin
mit Schwerpunkt Rücken,
Pilates & Kurse B-Lizens

Stade, FABI,
Neubourgstr. 5

- 18-100 Do. 14.08.2025 (9x)
18-101 Do. 30.10.2025 (8x)
18-102 Do. 08.01.2026 (11x)
18-103 Do. 09.04.2026 (11x)
jeweils 16.30 - 17.30 Uhr
€ 48,10 (8x), € 54,10 (9x),
€ 66,20 (11x)

Carolin Otte

Ganzheitliche Fitnesstrainerin
mit Schwerpunkt Rücken,
Pilates & Kurse B-Lizens

Rückenfit - für mehr Mobilität, Kraft und eine gesunde Haltung!

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der gezielten Mobilisation der Wirbelsäule, der Stärkung der Muskulatur und der Verbesserung der aufrechten Körperhaltung. Durch spezielle Dehnübungen werden Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt. Dieses Training ist äußerst effektiv für einen starken und schmerzfreien Rücken!

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Pilates mit Beckenbodentraining

Durch die regelmäßige Teilnahme an Pilates können Sie Ihre Körperhaltung, Kraft, Flexibilität und Ihr allgemeines Wohlbefinden deutlich verbessern. Ein ganzheitlicher Trainingsplan deckt alle wichtigen Bereiche des Körpers ab, gleicht Schwächen aus und ermöglicht es Ihnen, neue Energie zu gewinnen, damit Sie Ihr Leben auch bis ins hohe Alter mit Freude genießen können. Jedes Training umfasst zudem gezielte Übungen für den Beckenboden, die sich positiv auf die Stabilität der inneren Organe sowie auf Rückenbeschwerden und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auswirken. Pilates eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, Handtuch.

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.

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.



Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

18-60 Mo. 22.09.2025 (11x)
18-63 Do. 25.09.2025 (10x)
18-65 Mo. 05.01.2026 (11x)
18-68 Do. 08.01.2026 (11x)
18-70 Mo. 20.04.2026 (11x)
18-73 Do. 23.04.2026 (9x)
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

18-61 Mo. 22.09.2025 (11x)
18-64 Do. 25.09.2025 (10x)
18-66 Mo. 05.01.2026 (11x)
18-69 Do. 08.01.2026 (11x)
18-71 Mo. 20.04.2026 (11x)
18-74 Do. 23.04.2026 (9x)
jeweils 18.15 - 19.15 Uhr

18-62 Mo. 22.09.2025 (11x)
18-67 Mo. 05.01.2026 (11x)
18-72 Mo. 20.04.2026 (11x)
jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
€ 51,10 (9x), € 56,70 (10x),
€ 62,40 (11x)

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

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

18-93 Mi. 20.08.2025 (14x)
18-95 Mi. 07.01.2026 (11x)
18-97 Mi. 08.04.2026 (13x)
jeweils 18.30 - 19.30 Uhr

18-94 Mi. 20.08.2025 (14x)
18-96 Mi. 07.01.2026 (11x)
18-98 Mi. 08.04.2026 (13x)
jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
€ 62,40 (11x), € 73,70 (13x),
€ 79,40 (14x)

Claudia Neugebauer,
Diplom Aerobic-Trainerin

Ehrenamtliche gesucht!

- Wellcome - praktische Hilfe für Familien nach der Geburt
Kordinatorin Frau Rehahn-Buck Tel.04141- 797513
- Familienlotsen/ Familienlotsinnen
Kordinatorin Frau Bergmann Tel.0151 51 73 30 43
- Hallo Du - Patinen und Paten
Kordinatorin Frau Ramm Tel.0151 51 73 30 45



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

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 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! ...mit wanderbaren Grüßen!

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



Gesundheitswandern mit der FABI

Fühlen Sie sich unfit und haben Sie in letzter Zeit zu wenig Bewegung gehabt? Dann sind Sie in der FABI genau richtig! Hans-Peter Urmersbach, unser Gesundheitswanderführer bringt Sie sanft an die frische Luft und wieder in Bewegung. Die kleine Gesundheitstour durch Stade und die umliegenden Gebiete umfasst acht Termine. Erkunden Sie die Schönheit unserer Stadt und ihrer Umgebung zu Fuß es ist lohnenswert! Der Kurs beginnt mit einer kurzen Strecke von rund 3 km und steigert sich bis zum Ende auf knapp 10 km. Bei jeder Tour werden Pausen eingelegt, um leichte Fitnessübungen zu integrieren. Im Laufe des Kurses werden Sie Freude an der Bewegung entwickeln. Wir freuen uns darauf, Sie dabei zu unterstützen! Je nach Fitness der Teilnehmenden wird davon abgewichen und die Strecken eventuell etwas kürzer gefasst.

Achtsames Nordic Walking - Bewegung & Entspannung im Einklang mit und ohne Erfahrung

Inhalt:

- Einführung in die richtige Nordic-Walking-Technik
- Atmung zur Vertiefung der Achtsamkeit
- Sanfte Qi Gong Übungen für Lockerheit und Energiefluss
- Walken in Stille

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, Walkingstöcke, Getränk.

Workshop „Achtsames Wandern“ in Bewegung zu neuer Klarheit

Eine geführte Wanderung mit Impulsen zur Selbstreflexion, Entspannung und neuen Perspektive:

- Achtsames Gehen und bewusste Bewegung
- Meditation und Entspannungstechniken in der Natur
- Reflexionsfragen
- Austausch in der Gruppe und Raum für Stille

Für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen möchten und die sich Zeit für sich nehmen und neue Impulse und Perspektiven gewinnen möchten.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, Getränk, ggf. zu essen, Schreibutensilien, kleine Sitzunterlage.

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, Zertifizierter DWV-Wanderführer

Gebiet Ottenbeck, Genauer Treffpunkt nach Anmeldung

18-305 Di. 19.08.2025 (6x)

18-306 Di. 28.10.2025 (6x)

18-307 Di. 10.02.2026 (6x)

18-308 Di. 14.04.2026 (6x)

18-309 Di. 26.05.2026 (6x)

jeweils 10.30 - 11.30 Uhr
jeweils € 40,00

Martina Wasglindt-Laval,
Physiotherapeutin, zertifizierte
Kursleitung Progressive Muskel-
entspannung

Gebiet Ottenbeck, Genauer Treffpunkt nach Anmeldung

18-312 Sa. 13.09.2025 (1x)

18-313 Sa. 09.05.2026 (1x)

jeweils 11.00 - 14.00 Uhr
jeweils € 20,00

Martina Wasglindt-Laval,
Physiotherapeutin, zertifizierte
Kursleitung Progressive Muskel-
entspannung

Bassenfleth Strand, Treffpunkt nach Anmeldung

18-315 Mi. 03.09.2025 (1x)

18-316 Sa. 06.09.2025 (1x)

18-317 Mi. 15.04.2026 (1x)

18-318 Sa. 25.04.2026 (1x)

jeweils 09.00 - 11.00 Uhr

jeweils € 15,00

Martina Wasglingdt-Laval,
Physiotherapeutin, zertifizierte
Kursleitung Progressive Muskel-
entspannung

Rüstjer Forst, Treffpunkt nach Anmeldung

18-320 Mi. 03.09.2025 (1x)

17.00 - 19.00 Uhr

18-321 Mi. 10.09.2025 (1x)

18-322 Sa. 18.04.2026 (1x)

18-323 Mi. 22.04.2026 (1x)

jeweils 09.00 - 11.00 Uhr

jeweils € 15,00

Martina Wasglingdt-Laval,
Physiotherapeutin, zertifizierte
Kursleitung Progressive Muskel-
entspannung

Rüstjer Forst, Treffpunkt nach Anmeldung

18-111 So. 26.10.2025 (1x) Herbstwald

18-112 So. 11.01.2026 (1x) Winterwald

18-113 So. 26.04.2026 (1x) Frühlingwald

18-114 So. 21.06.2026 (1x) Sommerwald

jeweils 13.00 - 16.00 Uhr

jeweils € 27,00

Carolin Schmiech,
Zertifizierte Waldpädagogin u.
Kursleiterin für Waldbaden

Achtsamkeit & Qi Gong in der Natur**Energie tanken beim Spaziergang**

Sanfte Qi Gong-Übungen werden mit Achtsamkeitspraktiken während eines Spaziergangs im Wald bzw. am Strand kombiniert.

– einfache Qi Gong-Übungen im Stehen

– Achtsamkeitsübungen zur bewussten Wahrnehmung in und mit der Natur

– Atemtechniken zur Entspannung

– Kleine Meditationseinheiten unterwegs

Zielgruppe sind Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen möchten.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, Matte, kleines Handtuch, Getränk.

**Tauche ab mit allen Sinnen in den Wald - eine anregende Reise durch den Wald**

Sie werden staunen, lauschen, schlendern, riechen, tasten, fühlen, kreativ sein und natürlich entspannen - und das Zusammenspiel der Elemente im Wald kennenlernen.

Sollten Sie ein gesundheitliches Thema haben, sprechen Sie uns bitte vorab an. Wir können dies bei unserer Waldsinnesreise berücksichtigen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, Regenschutz, Sitzkissen, Decke, ein (warmes) Getränk (bitte keine Glasflaschen), kleine Snacks für unterwegs.



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 positive Auswirkungen hat.

Inhalte:

- Yogaübungen und Atemübungen wirken sich positiv auf den Geist und das vegetative Nervensystem aus und steigern das allgemeine Wohlbefinden
- Dynamische Übungsreihen, die Ihre Flexibilität und Kraft steigern
- Stabilisierung und Verbesserung der Körperhaltung
- Bewusste Atemführung helfen Ihnen, Ihre Atmung zu vertiefen und besser zu kontrollieren.
- Meditative Wahrnehmungsübungen fördern die Achtsamkeit und bringen neue Energie sowie eine gesteigerte Lebensqualität. Die Kombination aus Bewegung, Atem und Meditation führt zu neuer Energie und Lebensqualität. Sie werden lernen, Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu finden.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch. Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.

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. 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: Evangelische Bank:

IBAN: DE 82 5206 0410 0006 6048 11

SWIFT-BIC: GENODEF1EK1.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung - vielen Dank!

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-115 Mo. 18.08.2025 (8x)
18-116 Mo. 27.10.2025 (8x)
18-117 Mo. 12.01.2026 (10x)
18-118 Mo. 13.04.2026 (10x)
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-119 Mo. 18.08.2025 (8x)
18-120 Mo. 27.10.2025 (8x)
18-121 Mo. 12.01.2026 (10x)
18-122 Mo. 13.04.2026 (10x)
jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

18-123 Di. 19.08.2025 (8x)
18-124 Di. 28.10.2025 (8x)
18-125 Di. 13.01.2026 (10x)
18-126 Di. 14.04.2026 (10x)
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-127 Di. 19.08.2025 (8x)
18-128 Di. 28.10.2025 (8x)
18-129 Di. 13.01.2026 (10x)
18-130 Di. 14.04.2026 (10x)
jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

18-131 Di. 19.08.2025 (8x)
18-132 Di. 28.10.2025 (8x)
18-133 Di. 13.01.2026 (10x)
18-134 Di. 14.04.2026 (10x)
jeweils 11.15 - 12.45 Uhr

€ 68,00 (8x) € 85,00 (10x)

Astrid Gräntzdörffer,
Yogalehrerin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Stade, IGS, kleine Turnhalle,
Bremervörder Str. 76

- 18-140 Mi. 20.08.2025 (16x)
18-141 Mi. 14.01.2026 (9x)
18-142 Mi. 15.04.2026 (11x)
jeweils 17.45 - 18.45 Uhr
€ 51,00 (9x), € 62,40 (11x),
€ 90,70 (16x)
Natalie Beitel,
Übungsleiterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-145 Mi. 17.09.2025 (11x)
18-146 Mi. 21.01.2026 (9x)
18-147 Mi. 08.04.2026 (12x)
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
€ 76,50 (9x), € 93,50 (11x),
€ 102,00 (12x)
Carmen von Borstel,
Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-150 Mi. 17.09.2025 (11x)
18-151 Mi. 21.01.2026 (9x)
18-152 Mi. 08.04.2026 (12x)
jeweils 19.45 - 21.15 Uhr
€ 76,50 (9x), € 93,50 (11x),
€ 102,00 (12x)
Carmen von Borstel,
Yogalehrerin

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

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, die den Stoffwechsel aktivieren, die Zellen versorgen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und den Körper reinigen. 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.

Ferien Kundalini Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

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.



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 Mo. 21.07.2025 (1x)

18-156 Mo. 28.07.2025 (1x)

18-157 Mo. 11.08.2025 (1x)

jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

jeweils € 15,00

Christiane König-Bruhns,
Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-160 Mo. 22.09.2025 (11x)

18-161 Mo. 12.01.2026 (9x)

18-162 Mo. 13.04.2026 (11x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

18-163 Mo. 22.09.2025 (11x)

18-164 Mo. 12.01.2026 (9x)

18-165 Mo. 13.04.2026 (11x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

€ 76,50 (9x), € 93,50 (11x)

Christiane König-Bruhns,
Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

18-185 Mi. 20.08.2025 (12x)

18-186 Mi. 14.01.2026 (10x)

18-187 Mi. 15.04.2026 (12x)

jeweils 20.00 - 21.15 Uhr

€ 70,90 (10x), € 85,00 (12x)

Sandra Hesse,
Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-170 Sa. 30.08.2025 (1x)
 18-172 Sa. 11.10.2025 (1x)
 18-173 Sa. 08.11.2025 (1x)
 18-174 Sa. 29.11.2025 (1x)
 18-175 Sa. 10.01.2026 (1x)
 18-176 Sa. 07.02.2026 (1x)
 18-177 Sa. 07.03.2026 (1x)
 18-178 Sa. 11.04.2026 (1x)
 18-179 Sa. 09.05.2026 (1x)
 18-180 Sa. 13.06.2026 (1x)

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
 jeweils € 16,00

Silke Noormann,
 Yogalehrerin,
 Breathwalk Instructor

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-190 Do. 08.01.26 (10x)
 18-191 Do. 09.04.26
 jeweils 12.00 - 13.15 Uhr
 jeweils € 70,90 (10x)

Sunita Ehlers,
 Expertin für Yoga u.
 Achtsamkeit / Ausbilderin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-195 Sa. 21.02.2026 (1x)
 10.00 - 15.00 Uhr
 € 44,00

Sandra Hesse,
 Yogalehrerin

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.

Bewegte Yoga Pause – entspannt & energiegeladen durch den Tag

Nutzen Sie diese Pause, um Körper und Geist eine erfrischende Auszeit zu gönnen! In dieser kurzen, aber wirkungsvollen Einheit erwarten Sie

- sanfte Bewegungen
- wohltuende Dehnungen
- achtsame Atemübungen.

Perfekt, um Verspannungen zu lösen, neue Energie zu tanken und mit klarem Kopf in den restlichen Tag zu starten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Chakren Yoga - Schnupperkurs

Einführung in die Chakren und ihre Bedeutung

Entdecken Sie Ihre innere Balance und aktivieren Sie Ihre Energiequellen mit Chakren Yoga, auch in herausfordernden Zeiten. In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen kennen, die Ihre Körperwahrnehmung stärken, Blockaden lösen und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Unter dem Motto „Energien fließen lassen“ fördern Sie Ihr Wohlbefinden und unterstützen Ihre persönliche Entwicklung. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Reise durch die Energiezentren Ihres Körpers.

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

Meditation- und YOGA Workshop

Bereits zum vierten Mal kommen Rebecca Williams und Mayank Reid den weiten Weg - dieses Mal - aus Neuseeland für ein verlängertes Wochenendseminar zu uns nach Stade.

Als Vertreter einer modernen und zeitgenössischen Spiritualität lehren und leben 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), Kirtan (das gemeinsame Singen von Mantras) 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. Sie ermöglicht es, Abstand zu Alltagsproblemen zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. 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

Dieses Angebot ist für erfahrene Meditierende gedacht, die regelmäßig unter Anleitung meditieren wollen. Das Ziel besteht darin, die eigene Meditationspraxis zu intensivieren und die Fähigkeiten zur Achtsamkeit und Stressbewältigung auszubauen. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten können Sie Ihre persönliche und berufliche Entwicklung fördern.

Stade, Ev. Markusgemeinde,
Schwinger Ackerweg 6 b

18-200

Do. 30.10.25

17.30 - 20.30 Uhr

Fr. 31.10.25

09.00 - 20.30 Uhr

Sa. 01.11.25

09.30 - 19.00 Uhr

So. 02.11.25

09.00 - 13.30 Uhr

€ 295,00 inklusive 35,00 EUR
für Verpflegung und Getränke

Rebecca Williams,
Meditationslehrerin

Mayank Reid,
Yoga-Lehrer

Koordination:

Gudrun Simon,
Ärztin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-201

Sa. 25.10.25, Sa. 22.11.25 (2x)

jeweils 14.00 - 18.00 Uhr

18-202

Sa. 31.01.26, Sa. 28.02.26 (2x)

jeweils 14.00 - 18.00 Uhr

jeweils € 45,00

Gudrun Simon,
Ärztin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-203

Do. 09.10.25 (10x)

20.00 - 21.00 Uhr

€ 25,00

Gudrun Simon,
Ärztin

online

- 18-206 Fr. 29.08.25 (6x)
 18-207 Fr. 07.11.25 (6x)
 18-208 Fr. 09.01.26 (10x)
 18-209 Fr. 17.04.26 (10x)
 jeweils 07.30 - 08.00 Uhr
 € 20 (6x), € 34,00 (10x)
Sunita Ehlers,
 Expertin für Yoga u.
 Achtsamkeit / Ausbilderin

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

- 18-210 Mo. 18.08.2025 (8x)
 18-211 Mo. 27.10.2025 (8x)
 18-212 Mo. 12.01.2026 (8x)
 18-213 Mo. 13.04.2026 (8x)
 jeweils 19.15 - 20.15 Uhr
 jeweils € 64,10
Jenny Zöfel

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-215 Sa. 15.11.2025 (1x)
 14.30 - 16.30 Uhr
 € 12,00
Christiane König-Bruhns,
 Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Bewegung & Meditation am frühen Morgen

Starten Sie Ihren Tag voller Ruhe und Energie! In diesem sanften Online-Kurs verbinden wir leichte Bewegungen mit achtsamer Meditation, um Körper und Geist harmonisch zu wecken. Durch fließende Übungen und bewusste Atmung erleben Sie einen entspannten und kraftvollen Start in den Tag - ganz bequem von zu Hause aus.

Kursinhalte:

- Sanfte Bewegungsübungen zur Aktivierung des Körpers
- Achtsame Meditation zur Förderung der inneren Ruhe
- Techniken zur bewussten Atmung für mehr Energie und Gelassenheit

Gelassenheit und Meditation für Anfänger*innen

In der hektischen Zeit bietet Ihnen dieser Kurs eine ruhige Auszeit und die Möglichkeit zur Selbstbesinnung. Gönnen Sie sich Zeit nur für sich, um mehr Gelassenheit zu entwickeln. Atemmeditationen und Ganzkörperentspannungen werden praktiziert. Hier nehmen Sie eine bewusste Auszeit vom Alltagsstress und erhalten Tipps für mehr Balance.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke, Socken, falls vorhanden ein Yogakissen.

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.

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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
18-217 Di. 14.04.2026 (5x)
18.00 - 19.30 Uhr
€ 45,00
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

Gesundheit stärken mit Achtsamkeit

Meditation bedeutet, sich mit dem eigenen Geist vertraut zu machen. Durch achtsame Wahrnehmung und freundliche Zuwendung zu sich selber entsteht Abstand und innerer Raum. Dieser ermöglicht es, mit belastenden Situationen, Gedanken und Gefühlen besser umgehen zu können. In der Achtsamkeitsmeditation lernen Sie wirksame Techniken um – Ruhe und Entspannung zu finden – ein inneres Gleichgewicht zu schaffen – die seelische und körperliche Widerstandskraft zu stärken. Freuen Sie sich auf einen anregenden und entspannenden Nachmittag mit vielen praktischen Übungen zur Achtsamkeit, Atmung und Körperarbeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
18-218 Sa. 07.03.2026 (1x)
14.00 - 17.00 Uhr
€ 25,00
Susanne Munderloh,
Atempädagogin /
Atemtherapeutin

Aufatmen – in Ihrem Rückzugsort im Grünen



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



Infos & Angebot: www.atemhaus-blume.de

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-220 Mi. 29.10.2025 (6x)

18-221 Mi. 11.02.2026 (6x)

18-222 Mi. 15.04.2026 (6x)

18-223 Mi. 27.05.2026 (6x)

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr

jeweils € 40,00

Martina Wasglinde-Laval,
Physiotherapeutin, zertifizierte
Kursleitung Progressive
Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

für Ungeübte / Einsteiger*innen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Methode zur gezielten Stressreduktion. Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird körperliche und geistige Entspannung gefördert. Sie hilft u.a bei innerer Unruhe, Verspannungen, Schmerzen und Schlafproblemen.

- Inhalte: Einführung in die Methode
- Praktische Übungseinheiten für den ganzen Körper
- Bodyscan
- Anwendungstipps für den Alltag

Bitte mitbringen: Socken, kleines Kissen, Decke.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-225 Sa. 06.09.2025 (1x)

18-226 Sa. 24.01.2026 (1x)

jeweils 14.00 - 17.30 Uhr

jeweils € 23,40

18-227 Sa. 06.06.2026 (1x)

10.00 - 17.00 Uhr

€ 46,80

Christine Ahlf,
Arzthelferin, Schriftstellerin

Innere Balance - Zeit für Tanz, Transformation und Entspannung

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich selbst etwas Gutes zu tun. Ziel ist es, mehr Lebensfreude und Kraft zu entwickeln sowie das persönliche Potential zu entdecken.

Durch verschiedenen Methoden der Bewegung und Entspannung wird ein Gefühl der inneren Balance und des Wohlbefindens entwickelt.

Tauchen Sie ein, in eine Welt der Klänge, des freien Tanzens, der Transformation und der Entspannung. Erleben Sie neue Impulse und genießen Sie den heilsamen Wechsel aus Bewegung und Ruhe.

Sie haben die Gelegenheit, Ihr inneres Feuer zu tanzen, Altes loszulassen und Ihre Leichtigkeit zurückzuerobern.

Der Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche nach mehr Lebensfreude, innerer Stärke und einem Ausgleich im Alltag sind. Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Tanz haben oder einfach neugierig sind - jede/r ist willkommen!

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

Jahreskreisfest - Mittsommer

Die Hälfte des Jahres ist vergangen und sicherlich gab es auch für Sie Höhen und Tiefen – viele Projekte sind entstanden während andere noch in Planung sind.

Dieser Workshop ist eine Einladung zur gemeinsamen Reflexion und Inspiration. Der natürliche Zyklus des Jahreslaufs wird genutzt, um Ideen zu sammeln, Ereignisse einzufügen und die Sommersonnenwende gemeinsam zu feiern.

Es erwarten Sie Informationen über Rituale zur Sommersonnenwende, zwei Meditationen, eine Kakaozeremonie und ein Loslass-Ritual. Dieser Workshop fördert Entspannung, Achtsamkeit, Selbstreflexion und Stressreduktion – ideale Voraussetzungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und neue Energie zu tanken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Kakao oder Tee wird angeboten.

Gönn dir eine bewusste Auszeit 4-teilige Yoga-Workshop-Reihe

In jedem Termin tauchen Sie in verschiedene Aspekte des Yoga ein – von sanften Flows über Atemtechniken bis hin zu Meditation und Entspannung. Egal, ob Sie Anfänger*in oder bereits erfahren sind, diese Reihe hilft Ihnen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Gönnen Sie sich diese bewusste Auszeit und finden zu mehr Balance und Gelassenheit in Ihrem Alltag!

Yoga zum Kennenlernen

- Sanfte Bewegungen
- Atemübungen für mehr Entspannung

Flow

- Stärkende Asanas
- Übungen für eine gute Körperhaltung
- Förderung der inneren Balance

Yin Yoga

- Flexibilität & Leichtigkeit
- Dehnungen
- lang gehaltene Asanas für mehr Beweglichkeit

Ruhe & Achtsamkeit

- Meditation
- Tiefenentspannung für innere Gelassenheit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-228 Sa. 21.06.2025 (1x)

18-229 Fr. 19.06.2026 (1x)

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

jeweils € 15,00

Clara Carretero Nieto,

Ernährungsberaterin /
Ökotrophologin, Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-230 Sa 06.09.2025 10.00 - 13.00 Uhr

Yoga zum Kennenlernen

18-231 Sa 27.09.2025 14.00 - 17.00 Uhr

Flow

18-232 Sa.01.11.2025 14.00 - 17.00 Uhr

Yin Yoga

18-233 29.11.2025 14.00 - 17.00 Uhr

Ruhe & Achtsamkeit

jeweils € 22,00

bei Anmeldung für alle 4 Kurse
€ 78,00

Sunita Ehlers,

Expertin für Yoga u.
Achtsamkeit / Ausbilderin

18-234 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 06.12.2025 (1x)
 14.00 - 17.00 Uhr
 € 25,00
Sunita Ehlers,
 Expertin für Yoga u.
 Achtsamkeit / Ausbilderin

Entspannt in die Weihnachtszeit

Die Adventszeit kann hektisch sein - doch Sie können sie auch bewusst entspannt erleben! In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, zur Ruhe zu kommen, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.

Mit sanften Yoga-Flows, Achtsamkeitsübungen und geführten Meditationen schaffen wir Raum für Gelassenheit und innere Balance. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und beginnen entspannt die besinnlichste Zeit des Jahres!

Kursinhalte:

- Sanfte Yoga-Flows zur Entspannung und Aktivierung des Körpers
 - Achtsamkeitsübungen zur Förderung der inneren Ruhe
 - Geführte Meditationen für mehr Gelassenheit und Balance
- Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.



18-235 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Fr. 28.11.2025 (1x)
 18.00 - 20.30 Uhr
 € 20,00
Clara Carretero Nieto,
 Ernährungsberaterin / Öko-
 trophologin, Yogalehrerin

Adventszeit und die Sperrnächte

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und ein neues steht vor der Tür – erstaunlich, wie schnell die Zeit vergeht! Wie haben Sie Ihr Jahr erlebt? Was steht noch auf Ihrer To-Do-Liste? Welche beruflichen oder persönlichen Projekte möchten Sie noch abschließen, und welche sind vielleicht nicht mehr relevant? Nutzen Sie die Zeit vor den Feiertagen, um das Jahr bewusst und achtsam zu beenden. In diesem Workshop erwartet Sie eine kurze Meditation zum Ankommen sowie eine längere Meditation zur Inspiration. Zudem erhalten Sie Informationen über Märchen, alte Bräuche, den Jahreskreis und den Umgang mit Zyklen. Dieser Kurs ist eine hervorragende Vorbereitung auf die Rauhächte und hilft Ihnen, das Jahr in Ruhe und Klarheit abzuschließen.

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

Die Ruhnächte – den Jahreswechsel bewusst erleben mit klarem Ziel vor Augen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und ein neues steht vor der Tür – erstaunlich, wie schnell die Zeit vergeht! Vielleicht sind einige Ihrer Vorhaben liegen geblieben. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, sich mit Hilfe der Ruhnächte und traditioneller Rituale, die auf alten Bräuchen basieren, herzlich vom alten Jahr zu verabschieden und das neue Jahr bewusst und mit Freude willkommen zu heißen.

Freuen Sie sich auf eine kurze Meditation zum Ankommen sowie eine längere Meditation zur Inspiration. Zudem erhalten Sie wertvolle Informationen über die Ruhnächte und wie Sie diese für Ihre Ziele und Wünsche nutzen können. Dieser Workshop fördert die Entspannung, Achtsamkeit, Selbstreflektion, Stressreduktion – ideale Voraussetzungen, um mit neuer Energie ins kommende Jahr zu starten.

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

Qi Gong Schnupperkurs

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Wo das Herz ist, sind die Gedanken; wo die Gedanken sind, ist das Qi; wo sich das Qi befindet, kommen Kraft, Stärke und Gelassenheit.

Inhalte des Kurses:

- Bewegungsabläufe: Sie erlernen mehrere sanfte Bewegungsabläufe, die in Verbindung mit Ihrer Atmung und Vorstellungskraft ausgeführt werden.
- Herz-Kreislaufsystem: Die Übungen sind speziell darauf ausgerichtet, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und die Durchblutung zu fördern.
- Einklang von Körper und Geist: Durch die Kombination von Bewegung und Achtsamkeit kommen Körper und Geist in Einklang, was zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke führt. Mit den Übungen des Herz Qi Gong finden Sie Ihre innere Mitte und kommen ins Gleichgewicht. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Gedanken beruhigen und Ihre Energie (Qi) aktivieren können, um Kraft und Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: ggf. warme Socken.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Einführung

18-237 Fr. 12.12.2025 (1x)
18.00 - 20.30 Uhr
€ 20,00

Workshop mit Begleitung

18-238 Fr. 19.12.25
So. 28.12.25
Sa. 03.01.26
jeweils 18.00 - 20.30 Uhr
€ 60,00 (3x)

Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin / Öko-
trophologin, Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-239 Di. 02.09.2025 (3x)

18-240 Di. 13.01.2026 (3x)

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
jeweils € 20,00

Martina Wasgling-Laval,
Physiotherapeutin,
zertifizierte Kursleitung Progressive Muskelentspannung

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-241 Di. 28.10.2025 (6x)
 18-242 Di. 10.02.2026 (6x)
 18-243 Di. 14.04.2026 (6x)
 18-244 Di. 26.05.2026 (6x)

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
 jeweils € 40,00

Martina Wasglinde-Laval,
 Physiotherapeutin,
 zertifizierte Kursleitung Progressive Muskelentspannung

Stade, Turnhalle, Thuner Str. 71

- 18-245 Mi. 03.09.2025 (3x)
 18-246 Mi. 29.10.2025 (5x)
 18-247 Mi. 07.01.2026 (4x)
 18-248 Mi. 25.02.2026 (4x)
 18-249 Mi. 29.04.2026 (5x)

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
 € 20,10 (3x) , € 26,70 (4x),
 € 33,50 (5x)

Iris Kreymeyer,
 Qi Gong Lehrerin,
 Entspannungstrainerin,
 Klangschalentherapeutin

Qi Gong „Die 18 Übungen des TaiChi Qi Gong“

Die 18 Übungen des TaiChi Qi Gong sind eine harmonische Abfolge fließender Bewegungen, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen. Sie fördern Entspannung, innere Ruhe und den freien Fluss der Lebensenergie (Qi). Ideal zum Stressabbau und zur Stärkung des Wohlbefindens.
 Bitte mitbringen: ggf. warme Socken.



Xin Qi Gong - Herz Qi Gong

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wo das Herz ist, da sind die Gedanken; wo die Gedanken sind, da ist das Qi; wo sich das Qi befindet, dort kommen Kraft, Stärke und Gelassenheit.

Inhalte des Kurses:

- Bewegungsabläufe: Sie erlernen verschiedene sanfte Bewegungsabläufe kennen, die in Verbindung mit Ihrer Atmung und Vorstellungskraft ausgeführt werden.
- Herz-Kreislaufsystem: Die Übungen zielen speziell darauf ab, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und die Durchblutung zu fördern.
- Einklang von Körper und Geist: Durch die Kombination von Bewegung und Achtsamkeit kommen Körper und Geist in Einklang, Gelassenheit und innerer Stärke sind die Folge.

Die Übungen des Herz Qi Gong helfen Ihnen, Ihre innere Mitte zu finden und ins Gleichgewicht zu kommen. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Gedanken beruhigen und Ihre Energie (Qi) aktivieren können, um Kraft und Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

Klangschalenmeditation in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die Entspannung suchen, Stress abbauen möchten oder einfach neugierig auf die Wirkung von Klangschalen sind.

Wer zum ersten Mal den Klang einer Klangschale wahrnimmt, wird angenehm berührt von den Schwingungen, die den Körper und den Raum erfüllen. Die Klangschalen wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Die schwingenden, harmonischen Klänge fördern eine tiefe Entspannung und helfen dabei, Stress, Ängste und andere belastende Gefühle loszulassen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

Kursinhalte:

- Einführung in die Klangschalen und ihre Wirkungsweise
- Gemeinsame Klangreisen, die jede Sitzung einzigartig machen
- Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Raum für persönliche Erfahrungen und Austausch



Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-250 Do. 21.08.2025 (6x)

18-251 Do. 06.11.2025 (5x)

18-252 Do. 15.01.2026 (4x)

18-253 Do. 19.02.2026 (4x)

18-254 Do. 23.04.2026 (4x)

18-255 Do. 04.06.2026 (4x)

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
€ 30,40 (4x), € 38,10 (5x),
€ 45,60 (6x)

Tatjana Klassen

Klangschalenthérapeutin

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

18-260 Di. 02.09.2025 (3x)

18-261 Di. 28.10.2025 (5x)

18-262 Di. 06.01.2026 (4x)

18-263 Di. 24.02.2026 (4x)

18-264 Di. 28.04.2026 (4x)

jeweils 17.15 - 18.15 Uhr

18-265 Di. 02.09.2025 (3x)

18-266 Di. 28.10.2025 (5x)

18-267 Di. 06.01.2026 (4x)

18-268 Di. 24.02.2026 (4x)

18-269 Di. 28.04.2026 (4x)

jeweils 18.25 - 19.25 Uhr
€ 22,80 (3x), € 30,50 (4x),
€ 38,10 (5x)

Iris Kreymeyer,

Qi Gong Lehrerin,
Entspannungstrainerin,
Klangschalenthérapeutin

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

- 18-270 Mo. 22.09.2025 (6x)
 18-271 Mo. 17.11.2025 (5x)
 18-272 Mo. 05.01.2026 (7x)
 18-273 Mo. 02.03.2026 (7x)
 jeweils 08.30 - 09.15 Uhr

- 18-274 Mo. 22.09.2025 (6x)
 18-275 Mo. 17.11.2025 (5x)
 18-276 Mo. 05.01.2026 (7x)
 18-277 Mo. 02.03.2026 (7x)
 jeweils 09.20 - 10.05 Uhr

- 18-280 Mi. 24.09.2025 (6x)
 18-281 Mi. 19.11.2025 (5x)
 18-282 Mi. 07.01.2026 (7x)
 18-283 Mi. 04.03.2026 (6x)
 jeweils 13.00 - 13.45 Uhr

- 18-286 Mi. 24.09.2025 (6x)
 18-287 Mi. 19.11.2025 (5x)
 18-288 Mi. 07.01.2026 (7x)
 18-289 Mi. 04.03.2026 (7x)
 jeweils 13.50 - 14.35 Uhr
 € 42,50 (5x), € 51,00 (6x),
 € 59,50 (7x)

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

- 18-295 Mi. 01.10.2025 (6x)
 18-296 Mi. 12.11.2025 (6x)
 18-297 Mi. 07.01.2026 (6x)
 18-298 Mi. 18.02.2026 (6x)
 18-299 Mi. 01.04.2026 (6x)
 jeweils 17.00 - 17.45 Uhr
 jeweils € 51,00

Louisa Bardenhagen,
 Übungsleiterin C Lizenz

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 Implulse, um fit für den Alltag zu werden.



Liebe Teilnehmende der FABI und liebe Interessierte,

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

Folgen Sie uns
auch gerne auf
Facebook &
Instagram!



Viel Spaß beim Ausschauen!

Gesundheit / Kreativität & Musik / Persönlichkeit & Kompetenz

Gesundheit

In einem Jahr zu einem gesünderen Leben!	76
Basenfasten	76
Fit durch den Herbst mit ätherischen Ölen	77
Leben in Balance	77
Erholsam schlafen	77
Beratung: Mediation	77

Kreativität

Bunte Herbstküche	78
Frühlingsküche	78
Kreative Reise durch das Steinreich	78
Korbflechten	78
Töpfern	79

Musik/ Sprache

Der FABI-Chor	79
Persisch (Farsi) lernen	79

Persönlichkeit & Kompetenz

Workshop „Glaube und Bibel“	80
Stammtischkämpfer*innen „Alltagsrassismus begegnen“	80

Kircheneintritt leicht gemacht,
unbürokratisch und niedrigschwellig.

Rufen Sie an:
Wiedereintrittstelefon des Kirchenkreises Stade
Tel.: (0 41 41) 40 87 80



Unsere Kirche ist offen.
Treten Sie ein!

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Informationsabend

19-01 Mo. 08.09.2025 (1x)
18.00 - 19.30 Uhr
€ 25,00

Katrin Kordt,
Heilpraktikerin
Garnet Cohrs,
Diplom Psychologin

Jahreskurs

19-02 jeweils am Montag
15.09.25, 29.09.25,
27.10.25, 17.11.25,
15.12.25, 12.01.26,
09.02.26, 09.03.26,
13.04.26, 11.05.26,
08.06.26, 29.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
€ 160,00 inkl. Kopien

Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Informationsabend

19-03 Mo. 02.03.26 19.30 - 21.00 Uhr

Online-Treffen

13.03.26, 14.03.26,
15.03.26, 16.03.26,
17.03.26, 18.03.26,
19.03.26
jeweils 19.00 - 19.45 Uhr

€ 79,00 inkl. Kopien
Katrin Kordt,
Heilpraktikerin

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: Schreibutensilien.

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

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 02.03.2026 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.

KATRIN KORDT

HEILPRAKTIKERIN

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 04144 / 215 168

www.heilpraxiskordt.de



Fit durch den Herbst mit ätherischen Ölen

Lernen Sie, die Schätze der Natur zu nutzen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit der gesamten Familie zu unterstützen. Welche Öle sind besonders wirksam bei grippalen Infekten und wie werden Sie sicher angewendet?

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

19-05 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Di. 07.10.2025 (1x)
 18.30 - 20.00 Uhr
 € 12,00 inkl. 1,00 €
 Materialkosten
Anna-Lena Becker,
 Kinderkrankenschwester

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.

19-07 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Mi. 05.11.2025 (1x)
 19-08 Mi. 11.03.2026 (1x)
 jeweils 18.00 - 21.15 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.

19-10 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Termin stand bei Drucklegung nicht fest
 jeweils 18.30 - 20.00 Uhr (4x)
 jeweils € 32,00 (4x)
Ute Schomacker,
 Begleitende Kinesiologin &
 Brain Gym.® Movement
 Facilitator

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.

15-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 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

Bützfleth, Grundschule am
Fleth, Obstmarschenweg 353

19-15 Fr. 07.11.2025 (1x)

19-16 Fr. 14.11.2025 (1x)

jeweils 17.00 - 20.30 Uhr

jeweils € 18,00

Birgit Vagt
Hobbyköchin

Bützfleth, Grundschule am
Fleth, Obstmarschenweg 353

19-17 Fr. 17.04.2026 (1x)

17.00 - 20.30 Uhr

€ 18,00

Birgit Vagt
Hobbyköchin

Horneburg Mehrgenera-
tionenhaus, Lange Str. 38

19-20 Mi. 12.11.2025 (1x)

19-21 Mi. 11.03.2026 (1x)

jeweils 18.30 - 20.45 Uhr

jeweils € 20,00

Lilli Wege,
Freischaffende Künstlerin

Stade, Freie Waldorfschule,
Henning-von-Tresckow-Weg 2

19-22 Sa. 27.09.25, So. 28.09.25 (2x)

19-23 Sa. 09.05.26, So. 10.05.26 (2x)

jeweils Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

So. 10.00 - 16.00 Uhr

jeweils € 60,00

Kerstin Wittig,
Lehrerin für Korblechten

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.

Frühlingsküche

Wir heißen den Frühling mit knackig frischen und aromatischen Rezepten willkommen. Gemeinsam kochen und entdecken wir die Vielfältigkeit von Kräutern, Spargel, Rhabarber, usw.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Behälter für Reste.
Lebensmittelumlage wird im Kurs abgerechnet.

Kreative Reise durch das Steinreich/ Gestaltung von Steinbildern

In diesem Kurs wird die Fantasie angeregt und die Kreativität ausgelebt. Mit Kieselsteinen und anderen Naturmaterialien als Hilfsmittel werden zauberhafte Bilder gestaltet. Ob wir ein Pärchen im Heißluftballon hoch in den Himmel steigen lassen, einen Hund mit dem Ball spielen oder einen Anker werfen, es werden individuelle, handgefertigte Einzelstücke sein, die als toller Blickfang für das Zuhause oder als einzigartiges Geschenk viel Freude bereiten werden.

Korblechten –

Flechten eines runden Korbes aus Weide

Entdecken Sie in diesem Kurs die traditionelle Kunst und Geschichte des Korblechtens. Unter erfahrener Anleitung erlernen Sie die Grundtechniken des Flechtens mit Weide und fertigen aus ungeschälter Weide Ihren eigenen, individuellen Korb an.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, stabiles kurzes Messer, Schraubenzieher, wenn vorhanden einen Meißel, ca. 12,00 EUR Materialkosten.

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.

Bitte mitbringen: Schürze, Teigrolle, Messer, Ausstechformen.

Material wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Verlängerung um 3 Kursabende möglich.

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. Chorerfahrung erleichtert den Einstieg, ist aber keine Voraussetzung.

Bitte beachten: Zuzüglich entstehen Kosten für Notenblätter nach Bedarf.

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 heranzuführen. Der Kurs kann als Hybridveranstaltung, gleichzeitig in Präsenz und online, stattfinden.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Stade, BBS I, Werkraum,
Glücksstädter Straße 15

21-01

Do. 11.09.2025 (6x)

21-02

Do. 05.02.2026 (6x)

jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

jeweils € 62,00

Marlies Meyer,

Hobbytöpferin

Andrea Wilhelmi-Czech,

Hobbytöpferin

Stade-Hagen,

Ev. Gemeindehaus,

Kornstr. 2

21-05

Do. 14.08.2025 (11x)

21-06

Do. 08.01.2026 (11x)

jeweils 19.15 - 20.45 Uhr

jeweils € 68,20 14-täglich

Stephanie Mülder,

Musiktherapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

17-06

Mo. 18.08.2025 (8x)

17-07

Mo. 27.10.2025 (8x)

17-08

Mo. 12.01.2026 (10x)

17-09

Mo. 13.04.2026 (11x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

€ 72,60 (8x), € 79,90 (11x)

Nasrin Fahimi,

Muttersprachlerin

- 17-01 **Online-Kurs**
10.00 - 12.00 Uhr
kostenfrei
Birgit Berg,
Pastorin

online per Zoom

- 17-02 Workshops
kostenfrei
Birgit Berg,
Pastorin



Unsere Kirche ist offen.
Treten Sie ein!

- Mehrgenerationenhaus
Hornburg
17-03 05.09.2025 (1x)
19.00 - 22.00 Uhr
kostenfrei
Astrid Bergmann,
Dipl.-Sozialpäd.
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpäd.

Online-Kurse und Workshop „Glaube und Bibel“

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).

Workshops: Pastorin Birgit Berg bietet digitale Info-Veranstaltungen und Workshops rund um die Themen Glaube und Bibel an. Gern nehmen wir Ihre Email-Adresse in den Verteiler für die Ankündigung der Angebote, die auf der Plattform Zoom stattfinden, auf.

Weitere Informationen:

www.kurse-zum-glauben.de oder

www.online-kurs-zum-glauben.wir-e.de

Ein Projekt der Ev.-Luth. Landeskirche Hannover.

Stammtischkämpfer*innen „Alltagsrassismus begegnen“

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg*innen, dem Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Sportverein fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht länger hin! In den Stammtischkämpfer*innen-Seminaren werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, die uns dabei unterstützen, rechten und rassistischen Parolen etwas entgegenzusetzen. In Kooperation mit der Bürgerinitiative „Menschenwürde Landkreis Stade“ der Gruppe „Solidarität grenzenlos“ und dem Mehrgenerationenhaus Hornburg.

Qualifizierung & Fortbildung

Qualifizierung für Dauerpflegeeltern Informationsabend und Kurs	82
Kurs für Verwandten- und Netzwerkpflegepersonen	83
Informationsabend und Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen	84
Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen	85
Dokumentation und Beobachtung in der Kindertagespflege	85
Entwicklungspsychologische Grundlagen	85
Jungenpädagogik	86
Resilienz - Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts	86
Ruhe vor dem Sturm	86
In meiner Kraft sein - Gelassenheit im Kindertagespflege-Alltag	87
Denken - Fühlen - Handeln - Wollen	87
Tanz - und Bewegungsideen für den Morgenkreis im Frühling / Sommer	87
Wer will hier was? - Umgang mit herausforderndem Elternverhalten	88
Psychomotorik - das Kind im Mittelpunkt	88
Nie mehr sprachlos - Schlagfertigkeitstraining	89
Was ich noch sagen wollte oder Raum für Gespräche	89
Wahrnehmung - was bedeutet das für die kindliche Entwicklung	89
„Hilfe, ein Monster ist unter meinem Bett!“	90
„Marte Meo“	90
Darf ich das überhaupt?	91
Weitere Qualifizierungen & Fortbildungen	
Qualifizierung zur DELFI®-Leitung	92
Studientag - FezS(+)-Leitungen	92
Fortbildungen in Kindertageseinrichtungen	92
Qualifizierung von Familienlotsen*innen	92
Pflegefamilienberatung	93
Sprechstunde für Verwandten- und Netzwerkpflegefamilien	93
Gruppe für jugendliche GareLeaver	93
„Hallo Du“- Schulpatenschaft	94
Familienservicebüros	95
wellcome / Familienlotsen*innen	96
Kurse der Ev. Erwachsenenbildung	97
Bidung auf Bestellung / Kooperationspartner	100
Wissenswertes	101

24-01 **Amt Jugend und Familie,
Am Staatsarchiv 3, Stade**
Mi. 18.06.2025 (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**
Fr. 07.11.25 18.30 - 21.00 Uhr
Sa. 08.11.25 10.00 - 15.30 Uhr
Fr. 14.11.25 18.30 - 21.00 Uhr
Sa. 15.11.25 10.00 - 15.30 Uhr
Mi. 19.11.25 18.30 - 21.00 Uhr
Mi. 26.11.25 18.30 - 21.00 Uhr
Sa. 29.11.25 10.00 - 15.30 Uhr
€ 60,00
Erstattung bei Aufnahme
eines Kindes
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpäd.
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 bringt viele Herausforderungen mit sich. Nicht selten haben die Kinder wiederholt Beziehungsabbrüche erlebt und müssen traumatische Erfahrungen verarbeiten. Sie werden als Pflegefamilie eine „öffentliche Familie“ und müssen mit einer Vielzahl von Institutionen zusammenarbeiten.

Wir möchten Sie als zukünftige Pflegeeltern gut auf diese Aufgabe vorbereiten, Ihnen den Zugang zu den Kindern erleichtern und deren Verhaltensweisen verständlicher machen.

Themen sind u.a. Bindung und Beziehung, Auswirkungen von Beziehungsabbrüchen, Kontakt mit der Herkunftsfamilie, Identitätsfindung und Biographiearbeit, rechtliche Grundlagen, Zusammenarbeit mit dem Amt Jugend und Familie, Unterstützungsangebote.

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.



HANSESTADT
BUXTEHUDE

Kurs für Verwandten- und Netzwerkpflegepersonen

Sie haben ein verwandtes oder bekanntes Kind im Rahmen von Vollzeitpflege in Ihre Familie aufgenommen und sind plötzlich (noch einmal) Eltern geworden. Die neue Familienzusammensetzung stellt Sie vor neue Herausforderungen und bringt viele Fragen mit sich. Gemeinsam suchen wir nach Antworten und / oder Lösungswegen und beschäftigen uns mit Themen wie Bindung und Beziehung -(abbrüchen), Traumatisierungen, Identität und Biografiearbeit uvm.

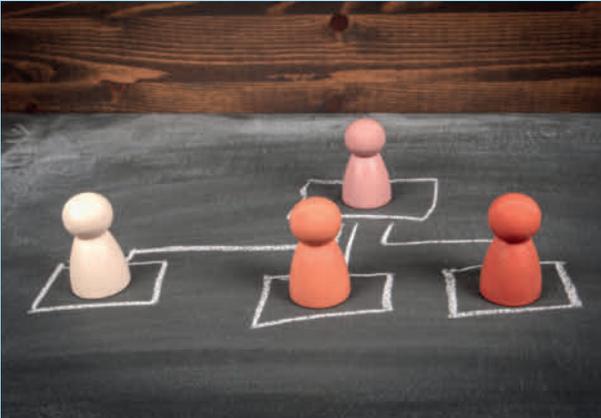
Der Kurs findet im Auftrag der örtlichen Jugendämter statt.

24-10

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Termine auf Anfrage
kostenfrei

Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpäd.

Dagmar Aval,
Dipl.-Sozialpäd., FezS-Leiterin



Bildung auf Bestellung - Wir kommen zu Ihnen!

Wir planen und gestalten Ihnen ein passendes Angebot.

Sprechen Sie uns gerne an:

Telefonisch: 04141 79 75 70 oder per

Mail: info@fabi-stade.de



HANSESTADT
BUXTEHUDE

Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Informationsabend

22-01 Frühjahr 2026
der Termin stand bei
Drucklegung nicht fest
19.00 - 20.00 Uhr
kostenfrei
Astrid Rehahn-Buck,
Diplom Sozialpädagogin
Karin Papert,
Kindertagespflege Fachbe-
reichsleiterin des LK Stade

Qualifizierung

22-02 Beginn Herbst 2026,
donnerstags und einmal
pro Monat am Samstag
Eigenanteil € 150,00
Olga Dyck,
Sigrid Hoppe,
Christa Schöps,
Katrin Fischer
Dipl.-Sozialpädagoginnen

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 Qualifizierungshandbuchs“ (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 berufsbegleitend statt.

finkenwirth



licht. wärme. wasser.

Ihr Partner für
Ihre Haustechnik

04143-5115 www.finkenwirth-drochtersen.de

Fortbildung 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. Teilnehmende aus der Stadt Buxtehude und den umliegenden Landkreisen zahlen die volle Kursgebühr in Höhe von € 192,00.

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.

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2
23-01 Sa. 26.09.26 09.00 - 15.30 Uhr
Do. 01.10.26 18.30 - 21.30 Uhr
Do. 08.10.26 18.30 - 21.30 Uhr
Do. 29.10.26 18.30 - 21.30 Uhr
Do. 12.11.26 18.30 - 21.30 Uhr
€ 55,00
Katrin Fischer,
Bachelor of Arts Soziale Arbeit

Stundenumfang: 32 UE,
davon 8 UE zu Hause.

Entwicklungspsychologische Grundlagen

Vertiefende fachtheoretische Grundkenntnisse der Entwicklungsbereich und ihre Grenz- und Meilensteine. Hier erfahren die Teilnehmenden wie die Zusammenhänge einzelner Bereiche selbstregulatorischen Kompetenzen des Kindes sich entwickeln und wie die Handlungsmöglichkeiten und Förderungen gelingen. 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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
23-02 Sa. 18.04.2026, 16.05.2026,
23.05.2026 (3x)
09.00 - 16.00 Uhr
€ 55,00
Olga Dyck,
Dipl. Sozialpäd., FezS-Leiterin

Stundenumfang: 28 UE

Für die folgenden Fortbildungen können sich Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Stade die Teilnahme bestätigen lassen. Nach der Teilnahme von mindestens 24 Unterrichtsstunden im einem Jahr, erhalten sie eine Förderung von 200,-€ von ihrem Jugendamt.

Jungenpädagogik

Jungenverhalten ist oft geprägt von toben, kämpfen und rangeln. Dies kann im Alltag und für den Tagesablauf eine Herausforderung sein. Schon deshalb ist es wichtig die „Sprache“ der Jungen zu verstehen und Wege zu finden, die ihren Bedürfnissen Raum geben, ohne dass die anderen Kinder zu kurz kommen. Wir befassen uns mit dem Spielverhalten von Jungen und damit, wann und wo es wichtig ist Grenzen zu setzen. Praktische Beispiele und Tipps runden den Tag ab.
Bitte mitbringen: Stift, Block, Getränk.

Resilienz – Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts

Ob sich ein Kind für stark oder schwach hält, ob es Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat, bei Schwierigkeiten schnell aufgibt oder sich durch sie herausgefordert fühlt, ist abhängig von dem Bild, welches das Kind von sich hat. Wir beschäftigen uns an diesem Tag damit, wie Kinder Vertrauen in sich selbst aufbauen können und welche Erfahrungen sie stärken.
Bitte mitbringen: Stift, Block, Getränk.

Ruhe vor dem Sturm – Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit

Mit dem Wechsel von Sommer- auf Winterzeit kündigt sich die Weihnachtszeit an. Für viele von uns bedeutet dies jedoch auch Stress, wenig Tageslicht und kaum Ruhephasen. Wie können Sie dieser Herausforderung begegnen? In dieser Fortbildung lernen Sie kleine Energieinseln in Ihren Alltag einzubauen und zwischendurch Entspannung zu finden, damit Sie nicht erschöpft am Weihnachtsbaum stehen. Sie werden sich mit dem Setzen von Prioritäten und der Frage beschäftigen: Was ist wirklich wichtig und was ist zu viel? Das Hinterfragen eigener Ansprüche kann Ihnen helfen, in ruhigere Gewässer zu gelangen und die Tage bis zum Fest entspannter zu gestalten.

23-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 27.09.2025 (1x)
09.00 - 15.30 Uhr
€ 60,00
Petra Kolossa,
Christa Freese-Behrens
Erzieherinnen mit langjährigen
Erfahrungen als pädagogische
Fachkräfte

23-04 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 15.11.2025 (1x)
09.00 - 15.30 Uhr
€ 60,00
Petra Kolossa,
Christa Freese-Behrens
Erzieherinnen mit langjährigen
Erfahrungen als pädagogische
Fachkräfte

23-05 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mi. 29.10.2025 (1x)
18.00 - 21.15 Uhr
€ 25,00
Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

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.

Bitte mitbringen: Kopiergeld.

Denken – Fühlen – Handeln – Wollen

Selbststeuerung in herausfordernden Situationen

Sich in Stresssituationen bewusst steuern und verstehen, wie wir in solchen Situationen „ticken“, darum geht es hier. Wenn es anstrengend und stressig wird, greift oft eine „Automatik aus dem Unterbewusstsein“, wir handeln aus einem Muster heraus. Es geht darum, das Muster zu erkennen und dass wir in fordernden Situationen die Wahl haben, uns nicht weiter dem Stress hingeben zu müssen. Souverän und authentisch mit den Herausforderungen umgehen und unsere Entscheidungen bewusst bzw. bewusster treffen, so dass wir diese im Nachhinein, nicht bereuen.

Tanz- und Bewegungsideen für den Morgenkreis „Frühling & Sommer“/ „Herbst & Winter“

Das Ideenmaterial für den Morgenkreis setzt sich aus bewegten Tanz- und Musikstopp-Spielen, Material- und Freispielideen wie Wahrnehmungs- und Sinneserfahrungen zusammen. Hinzu kommen Übungen zu verschiedenen Grundbewegungsarten und eine Vielzahl von kleinen Anregungen für den didaktischen Fundus. Zudem gibt es viele musikalische Ideen wie Zugang zu zusätzlichem Onlinematerial, damit das Programm direkt umsetzbar ist. Den Teilnehmenden wird das Bewegungsmaterial in Kleingruppen vermittelt, sodass genügend Zeit für Fragen und persönliche Aufzeichnungen bleibt.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

23-07 Mi. 12.11.25 (4x)

23-08 Mi. 28.01.26 (4x)

23-09 Mi. 11.11.26 (4x)

jeweils 19.00 - 21.15 Uhr

jeweils € 88,00

Sigrid Hoppe,
Dipl.-Sozialpäd., Trainerin der
Einfühlsamkeit Kommunikati-
on ESPERE / FAMESIA

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

23-12 Mi. 14.01.2026 (2x)

18.00 - 21.30 Uhr

€ 48,00

Ulrike Bischoff,
Coach, Supervisorin

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

Frühling und Sommer

23-15 Di. 10.02.2026 (1x)

18.00 - 21.15 Uhr

Herbst und Winter

23-21 Di. 08.09.2026 (1x)

18.00 - 21.15 Uhr

jeweils € 25,00

Rebecca Reh,
Tanzpädagogin

23-13 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 24.01.2026 (1x)
 09.00 - 12.00 Uhr
 € 25,00
Annette Knauer,
 Systemischer Coach, M.A.
 HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,
 Diakonin, Erzieherin

Wer will hier was? – Umgang mit herausforderndem Elternverhalten

Wie begegnen uns Eltern als Erziehungspartner? Welche ausgesprochenen oder verdeckten Erwartungen stellen sie an uns Fachkräfte in der Kindertagespflege?

Hier geht es um Austausch und Handlungsmöglichkeiten rund um die Fragestellungen:

- Was erlebe ich an Grenzüberschreitungen?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich zugänglich für den Akut-Moment?
- Was ist mein Konzept/ meine Position - und äußere ich das?
- Wie bleibe ich in meiner professionellen Rolle?
- Welche Haltung passt zu mir, die konstruktive Erziehungspartnerschaft unterstützt?

Der Kurs ist für weitere Interessierte geöffnet. Anmeldungen sind möglich für Erzieher*innen und andere pädagogisch geschulte Personen.

23-16 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 28.02.2026 (1x)
 09.00 - 15.30 Uhr
 € 60,00
Petra Kolossa und
Christa Freese-Behrens
 Erzieherinnen mit langjährigen
 Erfahrungen als pädagogische
 Fachkräfte in Kindertagesein-
 richtungen

Psychomotorik – das Kind im Mittelpunkt

Jedes Kind ist einzigartig und von klein auf eine Einheit von Seele, Geist und Körper. Kinder sind Akteure ihrer Entwicklung, haben ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen. Darauf müssen wir in der Erziehung eingehen und stellen somit das Kind in den Mittelpunkt. Gleichzeitig sollen sie zu gemeinschaftsfähigen und sozialen Wesen heranreifen. Die Wichtigkeit der Bewegung für eine ganzheitliche Entwicklung steht im Mittelpunkt. Wir werden Impulse geben, wie für jedes einzelne Kind eine positive Lernatmosphäre geschaffen werden kann.



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.

23-17

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 21.03.2026 (1x)

09.00 - 15.00 Uhr

€ 55,00

Thomas Rupf,

Dipl.-Pädagoge, Buchautor

Was ich noch sagen wollte oder Raum für Gespräche

Viele Alltagsgespräche verteilen viele Informationen. Manche davon gehen verloren, andere werden zugespitzt, nicht verstanden, überbewertet etc.

Für gelingende Gespräche, ob im Alltag nebenbei oder in geplanten Eltern-Gesprächen braucht es Raum zum Hören und zum Reden. Begeben wir uns miteinander auf Raumsuche, damit Gespräche und Verständigung als gelungen erlebt werden können. Welche Haltung, Methode, Planung, Übung kann dies unterstützen?

23-18

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 11.04.2026 (1x)

09.00 - 12.00 Uhr

€ 25,00

Annette Knauer,

Systemischer Coach, M.A.

HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,

Diakonin, Erzieherin

Wahrnehmung - was bedeutet das für die kindliche Entwicklung?

Kinder erfahren über ihre Sinne die Welt und lernen darüber Zusammenhänge zu verstehen und einzuordnen. Wahrnehmung ist die Grundlage für Fein- und Grobmotorik, Bewegung, Konzentration, Ausdauer, Sprache, soziales Verhalten und beeinflusst somit auch die seelische und kognitive Entwicklung. Die eigene Körperwahrnehmung hat auch Auswirkungen auf die Selbstsicherheit der Kinder. An diesem Tag werden wir uns mit den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen befassen und praktische Beispiele zur spielerischen Förderung von Wahrnehmung im Alltag geben.

23-19

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 25.04.2026 (1x)

09.00 - 15.30 Uhr

€ 60,00

Petra Kolossa und

Christa Freese-Behrens

Erzieherinnen mit langjährigen Erfahrungen als pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

23-20 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 09.05.2026 (1x)
 09.00 - 15.00 Uhr
 € 55,00
Thomas Rupf,
 Dipl.-Pädagoge, Buchautor

„Hilfe, ein Monster ist unter meinem Bett!“ Umgang mit Kinderängsten

Kinder können große Ängste haben – größer und öfter als wir glauben. Uns fällt es schwer, diese Ängste zu erkennen, die Ursachen zu durchschauen und effektive Mittel zu ergreifen. Wir möchten den Kindern schnell helfen, fühlen uns aber oft ratlos.

Inhalte:

- Entwicklungsbedingte Ängste
- Erziehungsbedingte Ängste
- Angststörungen

In diesem Seminar geht es darum, den Ängsten gelassener zu begegnen und Lösungen zu finden. Es darf hierbei auch wieder mal gelacht werden.



„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.

23-25 **Stade-Hagen,**
 Ev. Gemeindehaus, Kornstr. 2
Einleitungseminar
 Sa. 07.03.2026 (1x)
 23-26 Sa. 12.09.2026 (1x)
 jeweils 09.00 - 16.00 Uhr
 jeweils € 55,00

Vertiefungseminar
 für Teilnehmende, die bereits an dem Tagesseminar teilgenommen haben
 23-27 Sa. 14.11.2026 (1x)
 09.00 - 14.00 Uhr
 € 55,00

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

Darf ich das überhaupt? Aufsichtspflicht in der Kindertagespflege

„Darf ich das überhaupt?“- Diese Frage begleitet Kindertagespflegekräfte durch das Berufsleben. Immer wieder geraten wir in Situationen, die uns zweifeln lassen:

- Darf ein Kind in der Einrichtung allein auf einen Baum klettern?
- Ein zweijähriges Kind wird von seinem zehnjährigen Bruder abgeholt – ist das überhaupt erlaubt?
- Muss ich ein schlagendes, tretendes und beißendes Kind festhalten?

Artikel in Zeitungen über Aufsichtspflichtverletzungen schüren weitere Ängste. In diesem Seminar wird aufgezeigt, was in Bezug auf Aufsicht und Haftung in unseren Kompetenzbereich fällt. Wertvolle Hinweise für die Durchführung einer verantwortungsvollen Aufsicht werden diese Weiterbildung abrunden.

- Wie wird das pädagogische Personal aufsichtspflichtig?
- Wen hat das pädagogische Personal zu beaufsichtigen?
- Wann beginnt die Aufsichtspflicht, wann endet sie?
- Delegation und Inhalt der Aufsichtspflicht
- Rechtliche Folgen einer Aufsichtspflichtverletzung

Die Teilnehmenden erfahren, wann die Aufsichtspflicht grundsätzlich beginnt und endet, welchen Umfang und welches Ziel sie hat und welche Anforderungen die Rechtsprechung an die Erfüllung der Aufsicht stellt. Anhand von Praxisbeispielen wird vermittelt, diese generellen Anforderungen auf eigene Fälle zu übertragen und anzuwenden.

23-30

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 21.11.2026 (1x)

09.00 - 15.00 Uhr

€ 55,00

Thomas Rupf,

Dipl.-Pädagoge, Buchautor



26-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Termine auf Anfrage
 € 960,00
Christina Heistermann,
 Diplom Oecotrophologin
Susann Bontrup,
 Erziehungswissenschaftlerin
 M.A.

26-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 18.04.2026 (1x)
 09.00 - 16.00 Uhr
 € 100,00
Susanne Kühn,
 Diplom Pädagogin



Koordination:
Astrid Rehahn-Buck,
 Dipl.-Sozialpädagogin

26-07 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Do. 13.11.2025,
 Do. 11.12.2025 (2x)
 jeweils 15.30 - 18.00 Uhr
 kostenfrei
Astrid Bergmann,



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

Weitere Qualifizierungen & Fortbildungen:

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

Studientag – FezS(+)-Leitungen

Neue Ideen für Kernaktivitäten

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

- Neue Impulse für die Gestaltung der Treffen
- Gute und motivierende Kernaktivitäten
- Reflexion der Arbeit mit den Familien.

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. Erziehungslotsen*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.

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 zwei 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.

Sprechstunde für Verwandten- und Netzwerkpflegefamilien

In der Sprechstunde für Verwandten- und Netzwerkpflegefamilien stehen wir Ihnen beratend bei allen Themen zur Seite, die die Aufnahme eines Pflegekindes und das gemeinsame Zusammenleben mit sich bringen können. Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur telefonischen oder persönlichen Beratung oder kommen Sie zu den Sprechzeiten vorbei.

Gruppe für jugendliche CareLeaver

Gemeinsam Spaß haben und sich zu Themen des Erwachsenwerdens austauschen!

Dazu laden wir alle Jugendlichen (ab 15 Jahren) und jungen Erwachsenen, die in Pflegefamilien leben, sogenannte „Care Leaver“, herzlich ein. Wir treffen uns etwa alle zwei Monate an einem Donnerstagabend (siehe Termine).

Hier ist Zeit zum Austausch über eure Themen (zum Erwachsenwerden). Gemeinsame Aktivitäten wie kochen, bowlen, ein Filmabend oder... sollen dabei auf keinen Fall zu kurz kommen! Für Snacks und Getränke ist immer gesorgt.

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

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

24-08 mittwochs in gerader KW:

09:30 - 11:30 Uhr

mittwochs in ungerader KW:

15:30 - 17:30 Uhr

Eva Reinkemeier,

Dipl.-Sozialpädagogin oder

Ines Mlodoch,

Dipl.-Sozialpäd.

Stade, Gemeindehaus

Streuheidenweg 22

24-05 Do. 21.08.2025, 09.10.2025,

11.12.2025 (3x)

18.30 - 20.30 Uhr

Eva Reinkemeier,

Dipl.-Sozialpädagogin

Standorte:

Grundschule Assel

Grundschule Dornbusch

Grundschule Drochtersen

Grundschule Steinkirchen

Grundschule Balje

„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

oder Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V.

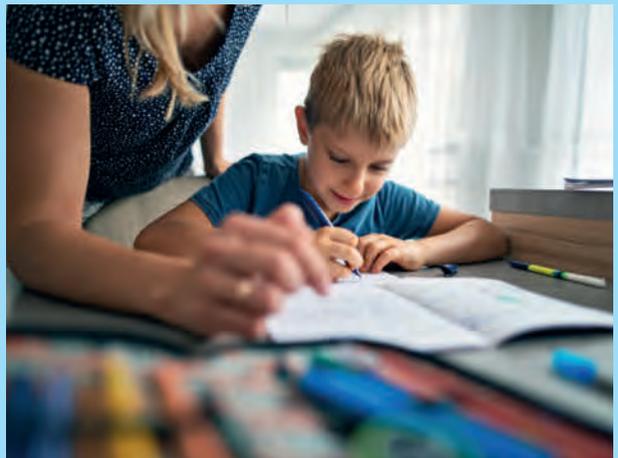
Tel. (04141) 79 75 7-0

**Familienservicebüro
Lühe**

Astrid Bergmann,

Dipl.-Sozialpädagogin

Tel. 0151-51 73 30 43



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. 92/96)
- Neugeborenen-Begrüßung in den Samtgemeinden Drochtersen, Lühe, Jork, Freiburg und Hollern-Twielenfleth
- „Hallo Du“-Schulpatenschaftsprojekt – Grundschulen Balje, Dornbusch, Drochtersen und Assel (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**
1., 2. u. 4. Di. im Monat 10:30-13:00 Uhr,
3. Di im Monat 16:30-18:00 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

Balje-DGH Bahnhofstr. 28,
1. Di. im Monat 15:00 - 16:30 Uhr
Tel. (0 151) 51 73 30 45

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 und -lotsinnen

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

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 Rehahn-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

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

Stade | Ev. FABI, Neubourgstr. 5
Angelina Bunck | Mo. 09.00 - 10.30 Uhr
Daniela Bruhn | Di. 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 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 positive Auswirkungen hat.

Inhalte: Yogaübungen und Atemübungen wirken sich positiv auf den Geist und das vegetative Nervensystem aus und steigern das allgemeine Wohlbefinden; Dynamische Übungsreihen, die Ihre Flexibilität und Kraft steigern; Stabilisierung und Verbesserung der Körperhaltung; Bewusste Atemführung helfen Ihnen, Ihre Atmung zu vertiefen und besser zu kontrollieren; Meditative Wahrnehmungsübungen fördern die Achtsamkeit und bringen neue Energie sowie eine gesteigerte Lebensqualität. Die Kombination aus Bewegung, Atem und Meditation führt zu neuer Energie und Lebensqualität. Sie werden lernen, Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu finden. Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-115	Mo. 18.08.2025 (8x)	18-123	Di. 19.08.2025 (8x)	18-131	Di. 19.08.2025 (8x)
18-116	Mo. 27.10.2025 (8x)	18-124	Di. 28.10.2025 (8x)	18-132	Di. 28.10.2025 (8x)
18-117	Mo. 12.01.2026 (10x)	18-125	Di. 13.01.2026 (10x)	18-133	Di. 13.01.2026 (10x)
18-118	Mo. 13.04.2026 (10x) jeweils 18.00 - 19.30 Uhr	18-126	Di. 14.04.2026 (10x) jeweils 18.00 - 19.30 Uhr	18-134	Di. 14.04.2026 (10x) jeweils 11.15 - 12.45 Uhr
18-119	Mo. 18.08.2025 (8x)	18-127	Di. 19.08.2025 (8x)	€ 68,00 (8x) ,€ 85,00 (10x), Astrid Gräntzdörffer , Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
18-120	Mo. 27.10.2025 (8x)	18-128	Di. 28.10.2025 (8x)		
18-121	Mo. 12.01.2026 (10x)	18-129	Di. 13.01.2026 (10x)		
18-122	Mo. 13.04.2026 (10x) jeweils 19.45 - 21.15 Uhr	18-130	Di. 14.04.2026 (10x) jeweils 19.45 - 21.15 Uhr		

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, Turnhalle, Thuner Str. 71

18-185	Mi. 20.08.2025 (12x)	
18-186	Mi. 14.01.2026 (10x)	€ 70,90 (10x), € 85,00 (12x)
18-187	Mi. 15.04.2026 (12x) jeweils 20.00 - 21.15 Uhr	Sandra Hesse , Yogalehrerin





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

18-160 Mo. 22.09.2025 (11x)

18-161 Mo. 12.01.2026 (9x)

18-162 Mo. 13.04.2026 (11x)

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

€ 76,50 (9x), € 93,50 (11x), € 102,00 (12x)

Doz.: Christiane König-Bruhns, Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

18-163 Mo. 22.09.2025 (11x)

18-164 Mo. 12.01.2026 (9x)

18-165 Mo. 13.04.2026 (11x)

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr



Flow Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

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.

Stade, IGS Turnraum, Bremervörder Str.76

18-145 Mi. 17.09.2025 (11x)

18-146 Mi. 21.01.2026 (9x)

18-147 Mi. 08.04.2026 (12x)

Doz.: Carmen von Borstel, Yogalehrerin

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

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



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. 17.09.2025 (11x)

18-151 Mi. 21.01.2026 (9x)

18-152 Mi. 08.04.2026 (12x)

Carmen von Borstel, Yogalehrerin

jeweils 19.45 - 21.15 Uhr

€ 76,50 (9x), 96,00 (12x), €112,00 (14x)

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. Handwerkerzeug für Kinder, Wunderbares Wasser und seine tiersichereren 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“, „Selbstbehauptung in herausfordernden Situationen“

Sprechen Sie uns gerne an:

Telefonisch: 04141 79 75 70 oder per Mail: info@fabl-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
- Kirchengemeinden in Himmelpforten, Oldendorf, Großwürden, Hamelwürden, Bützfleth, Jork und Stade

Fotos in diesem Programmheft von:

Peter Mlodoch, istock, pixabay 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 alle Menschen 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
 13.10.2025- 25.10.2025

Weihnachten

22.12.2025 - 05.01.2026

Winter

02.02.2026 - 03.02.2026

Ostern

23.03.2026 - 07.04.2026

Tag nach Christi Himmelfahrt

15.05.2026

Tag nach Pfingsten

26.05.2026

Sommer

02.07.2026 - 12.08.2026

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,
 Sterbeamma, 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: **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: **Evangelische Bank, IBAN: DE 82 5206 0410 0006 6048 11 SWIFT-BIC: GENODEF1EK1**

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: Evangelische Bank: **IBAN DE 82 5206 0410 0006 6048 11**
SWIFT-BIC: GENODEF1EK1

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung – vielen Dank!





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

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



Familienglück.

Unterstützung für Sie und Ihre Liebsten.

Ob groß oder klein, mit oder ohne Kinder: Wir sind für alle Familien da. Genießen Sie die Momente, die das Leben besonders machen. Um das Finanzielle kümmern wir uns gemeinsam. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie auf [sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Stade
Sparkasse Stade-Altes Land





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 Maschinenpark Ordnung zu schaffen. **Hecke schneiden, Gartenpflege, Vertikutieren** oder Gartengestaltung? Unsere ausgebildeten Fachkräfte übernehmen das für Sie **auch im Abo**.

Buhrfeind
Stader Gehwegreinigung GmbH
zuverlässig seit 1976

Am Bullenhof 44 · 21680 Stade

Telefon: 04141-82048

www.buhrfeind.de · info@buhrfeind.de

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

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

Das von der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) initiierte zivile Seenotrettungsbündnis United 4Rescue verbindet mehr als 800 gesellschaftliche Organisationen und Gruppen, die dem tausendfachen Sterben im Mittelmeer nicht tatenlos 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 unterstützen United4Rescue, weil jedes Menschenleben kostbar und voller Würde ist. Menschenleben 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 Einsteigen für Menschenrechte und nicht zuletzt dafür, dass sie ihr Mitgefühl behalten.

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

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis unter www.united4rescue.com