

Herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das FABI- Jahresprogramm 2026/2027 widmet sich der Demokratiebildung. Wir schaffen Räume für Offenheit, Respekt und konstruktiven Austausch – im Alltag, in der Familie und in der Nachbarschaft – orientiert an christlichen Werten wie Nächstenliebe, Gerechtigkeit und Verantwortung füreinander.

Unser Programm bietet praxisnahe Kurse, interkulturelle Lernformen, Medienkompetenz und generationsübergreifende Formate. Ziele sind wachsendes Verständnis füreinander, Teilhabe und Verantwortung für das Gemeinwesen.

Vielfalt wird bei uns geschätzt. Unterschiedliche Perspektiven bereichern unser Miteinander. Wir laden alle ein, sich einzubringen, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden – getragen von Respekt und Vertrauen.

Danke an alle Beteiligten – Kursleitungen, Partnerinnen und Partner sowie Sie, liebe Teilnehmende. Ihr Engagement macht Demokratiebildung lebendig.

Wir wünschen Ihnen ein inspirierendes Veranstaltungsjahr 2026/2027 voller Lernmomente und gemeinsamer Werte im Glauben.

Herzliche Grüße

für das Fabi Team

Ihre
1. Vorsitzende
Heike Kehlenbeck

Ihre
Leitung
Sonja Mäder



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



AUSBILDUNG

W/M/D

- » Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik
- » Trockenbaumonteur
- » Fassadenmonteur
- » Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- » Holz- und Bautenschützer
- » Kaufmann für Büromanagement
- » Kaufmann für IT-Systemmanagement
- » Duales Studium

**JETZT
BEWERBEN!**

NDB TECHNISCHE SYSTEME
ROBERT-BOSCH-STRASSE 11 · 21684 STADE
04141 523-01 · KARRIERE@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

Glauben im Alltag...mehr als Sie glauben	
Herzenswünsche - Segen to go/ Adventsfeier im Wald	6
Abenteuer Kirche in Himmelpforten/ Kirche Kunterbunt	7
Kinderkirche in Oldendorf	7
Martinsfest – leuchten, lauschen und genießen	7
Krippenspiel Krummdeich / Krippenspiel Freiburg	7
„Den christlichen Glauben entdecken“	8
Wir sind dabei...	
Orange days / Equal care day / Blütenfest	9
Internationaler Weltfrauentag / Internationaler Weltkindertag	9
Stadtteilfest Altländer Viertel / Lange Nacht auf dem Inselspielplatz	9
Familienstart	
Hatha Yoga in der Schangerschaft / „Was alles auf mich zukommt“	10
Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare	11
Chakra Flow / Babyschlaf verstehen	12
Training nach der Geburt	12
Rückbildungsgymnastik	13
Mütterberatung / offene Wochenbettsprechstunde	13
Stillcafé/ Babycafé / Mütterberatung	14/15
Babymassage/ Mama fit indoor / Yoga mit Baby	16
„Me Time“ - mehr Zeit für sich selbst im Elternalltag	17
Babyschwimmen	18
DELFI® / DELFI® für Eltern und ihre besonderen Babys	19
DELFI® Frühe Hilfen/ wellcome Elterntreffen	20
Familienleben	
FezS (+) – Familien erleben zusammen Sprache in Stade / Buxtehude	21/22
FezS (+) – für Familien mit Fluchthintergrund	22
Spielgruppe für bulgarische und rumänische Familien	23
Spielgruppe für ukrainische Familien	23
Eltern-Kind-Gruppen / Eltern-Kind-Gruppe mit Tanz	24/25
Musik mit Minis / Experimentieren mit allen Sinnen	25
Bilderbuchreise mit der kleinen Raupe Nimmersatt	26
Bastelnachmittag / „Kleine Hände, große Kunst“	26/27
Wochenendkurs: Eltern-Kind-Nähkurs	27
„Holz ist toll“ - Kinder werken in der Holzwerkstatt	28
Eltern und Kinder kochen zusammen saisonal	29
Väter kochen mit ihren Kindern	29
nappydancers® - Tanzen für Kinder / Zumba Family Flow	29/30
Eltern-Kind-Entspannung / Eltern-Kind-Yoga	30
Tatü Tata, die Feuerwehr ist da	31
Adventsfeier im Wald / Abenteuer Kirche in Himmelpforten	6/7
Kirche Kunterbunt / Krippenspiel / Kinderkirche in Oldendorf	7
Martinsfest – leuchten, lauschen und genießen	7
Familienzeit im Wald / Ein Tag auf Hof Holtermann	32
Tierischer Elerbnistag / Pferde-Wahrnehmungstag	33

Eltern

Erste Hilfe bei „kleinen“ Unfällen / Hausmittel und Wickel	34
Hausaufgaben und Lernen erfolgreich umsetzen	34
Konzentrations- und Merkfähigkeit fördern / Kinder Knigge	35
Schluss mit Mobbing - Ein Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs	35
Neurodivergenz in der Familie	36
Hochbegabte Kinder im (Schul-)Alltag klug begleiten	36
Neurodivergenz - ADHS, Autismus, PDA, Hochbegabung und Hochsensibilität im Fokus	37

Im Gespräch

Klare Grenzen - liebevoll und ohne Strafen	38
Raum-Wirkung - bewusst positiv einsetzen	38
Konzentrations- und Merkfähigkeit fördern	39
Warum Kinder ausflippen / „Hilfe, ein Monster ist unter meinem Bett!“	39/40
Babyschlaf verstehen / Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag	40
Warum hört mein Kind nicht? / Wie nutzten Kinder Medien?	41
Wir gehen in den Wald!	41
Spielend aufräumen im Kinderzimmer / Handwerkzeug für Eltern	42
Kinderleicht erziehen / Neurodivergenz - ADHS, Autismus, PDA, Hochbegabung und Hochsensibilität im Fokus	43
Der kleine Wut-Zwerg	43

Kinder & Jugendliche

Kindergeburtstag im Wald / Kinderküche nach Jahreszeiten	44
Nähkurs / Zeichen-Werstatt: Vom ersten Strich zum Objekt	45
Kinderyoga	45
„Mut tut gut“ WenDo / WenDo für Mütter und Töchter	46
Schluss mit Mobbing / Mentoring Projekt	47
„Löwenstarke Kinder“ - Ein Selbstbehauptungs- und Resilienz Training	48
Herzhelden - „Weil starke Kinder in ihrem Herzen wachsen	48
Handwerkzeug für Kinder	49
Interkulturelle Werkstätten	50

Bewegung und Entspannung

Tango Argentino / Biodanza® für Frauen/ Line Dance	51/52
Tanz nach Herzenslust / Beweglich bleiben	53
Faszien- und Rückenfitness für den Alltag	53
Fit in den Tag / Gymnastik am Morgen/ Men's health	54
HIIT/ Ganzkörper Workout	55
Rückenfitness für den Alltag / Faszien-Rollen-Training	56
Pilates mit Beckenbodentraining / Pilates	56/57
Wandern und Pilgern in der näheren Heimat und umzu	58
Hatha Yoga / Hatha Yoga Flow	59
Slow Yoga Flow / Vinyasa-Yoga/ Yoga Shape	60
Yin Yang Yoga / Yin Yoga	61
Ferien Kundalini Yoga / Kundalini Yoga/ Männer Yoga	62
Yoga am Abend mit Elementen aus dem Kundalini Yoga	63
Gönn dir eine bewusste Auszeit	63
Gong meets Yoga / Tauche ab mit allen Sinnen in den Wald	64
Energievoll in den Tag – Shiatsu, Selbst- und Klopfmassagen	64
Autogenes Training am Mittag	65
Innere Balance - Zeit für Tanz, Transformation und Entspannung	65
Meditation- und YOGA Workshop/ Meditation	66
Gelassenheit und Meditation / Atempraxis/ Pranayama	67
Adentszeit und die Sperrnächte / Die Ruhnächte	68
Jahreskreisfest - Mittsommer	69
Qi Gong / Xin Qi Gong - Herz Qi Gong / Klangschalenmeditation in der Gruppe	70/71
Aqua-Fit-Mix	72

Gesundheit

In einem Jahr zu einem gesünderen Leben!	73
Basenfasten / Natürlich unterstützen mit ätherischen Ölen	74
Frauen, Hormone und Energie / Der weibliche Zyklus	74/75
Individuelle ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung	75
Zeit für mich – entspannt und energievoll in den Tag	75
Wenn alles zu viel wird / Workshop Stressmanagement/ Mediation	76/77

Kreativität

Bunte Herbstküche / Frühlingküche/ Töpfern	78
--	----

Musik/ Sprache

Der FABI-Chor	79
Wie die Spachlosigkeit Worte findet / Persisch (Farsi) lernen	79

Persönlichkeit & Kompetenz

Einfach machen - Angst und bedenken überwinden!	80
---	----

Vortragsreihe zu generationsübergreifenden Themen

Überschuldung von Frauen / „Schulden belasten nicht nur das Konto“	80
--	----

Qualifizierungen & Fortbildungen

Qualifizierung für Dauerpflegeeltern - Informationsabend und Seminar	81
Informationsabend und Qualifizierung für Kindertagespersonen	82

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Entwicklungspsychologische Grundlagen	83
Förderung der Sozialkompetenz des Kindes	83
Lernanregende Umgebung drinnen und draußen gestalten	83
Jugendpädagogik / Sprachförderung durch Bewegung	84
Guter Umgang mit sich selbst / Ruhe vor dem Sturm	85
Gute Vorsätze fassen und umsetzen	85
Erstellen einer Homepage / Steuern in der Kindertagespflege	86
Wer will hier was? - Umgang mit herausforderndem Elternverhalten	87
Wie wärs mit spielen und dabei neue Erfahrungen sammeln	87
Herausforderndes Verhalten - hauen, beißen, schubsen	87
Darf ich das überhaupt? Aufsichtspflicht in der Kindertagespflege	88
Ständig im Fluss sein...Herausforderungen in der sich wandelnden Lebens- und Bildungslandschaft	88
„Marte Meo“ Einleitungsseminar und Vertiefungsseminar	89
Deeskalationstraining im pädagogischen Alltag	89
Psychomotorik - das Kind im Mittelpunkt / Der kleine Wutzweg	90

Weitere Qualifizierungen & Fortbildungen

Qualifizierung zur DELFI®-Leitung / Studientag - FezS(+)-Leitungen	91
Fortbildungen in Kindertageseinrichtungen	91
Qualifizierung von Familienlotsen*innen	91
Qualifizierung von Betreuungskräften in der Ganztagschule	92
Gesprächszeit für Pflegeeltern und alle, die es werden wollen	92
Pflegefamilienberatung / FABI-Treff: Jugendgruppe für Pflegekinder	93
Kurs für Verwandten- und Netzwerkpflegepersonen	93
„Hallo Du“ - Schulpatenschaft / Familienservicebüros	94/95
wellcome/ Familienlotsen und -lotsinnen	96
Kurse der Ev. Erwachsenenbildung	97
Bildung auf Bestellung / Kooperationspartner	100
Wissenswertes	101

DEMOKRATIE BEDEUTET, WERTE WIE RESPEKT, VERANTWORTUNG UND MITBESTIMMUNG IM ALLTAG VORZULEBEN UND GEMEINSAM ZU GESTALTEN.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Die Termine finden Sie unter
www.fabi-stade.de

Herzenswünsche - Segen to go

für das neue FABI Jahr 2026-2027

Was erwartet dich

- Den Alltag für einen Moment hinter dir lassen, kurz Kraft tanken.
- Einen guten Wunsch für unterwegs oder zu Hause zum Verbreiten von guter Laune mitnehmen, z.B. indem du dir ein Kärtchen mit einem guten Wort mitnimmst / dir geben lässt
- Du holst dir einen Zuspruch von Gott bei uns FABI-Frauen ab. Möglich ist das mit kleinem Stempel oder Wasser auf die Hand.

Stade-Hahle, Hof Sternberg

07-86 So. 20.12.2026 (1x)
15.30 - 17.30 Uhr

Christian Kurzewitz,
Pastor

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 eine Scheune aus.

07-87 So. 20.12.2026 (1x)
16.00 - 17.30 Uhr

Eva Reinkemeier,
Dipl.-Sozialpädagogin

Jede*r ist herzlich willkommen: Familien, Paare, Alleinstehende.
Bitte mitbringen: Laterne oder Taschenlampe.
Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine Spende wird gebeten.

Himmelforten,
Ev. Gemeindehaus,
Hauptstr. 57

07-90 Sa. 22.08.2026 (1x)

07-91 Sa. 10.10.2026 (1x)

07-92 Sa. 28.11.2026 (1x)
jeweils 10.00 - 12.00

Abenteuer Kirche in Himmelforten

für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit und ohne Begleitung
Wir singen und spielen, basteln und toben und entdecken eine biblische Geschichte.

Balje, St.Marien-Kirche

07-93 Sa. 20.06.2026 (3x)
14.30 - 16.00 Uhr

Kirche Kunterbunt

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

Kinderkirche in Oldendorf für Kinder ab 5 Jahren

Wir erleben eine Geschichte aus der Bibel, singen, zünden Kerzen an - im Gemeindehaus gibt es dann Stationen zum Basteln, Spielen, Snacken.

Ein fröhliches Team freut sich auf Euch. Eltern sind auch willkommen. Einfach vorbeikommen - ohne Anmeldung
Infos bei Sonja Nass: 0157-53279843

07-97

Oldendorf,
Evang. - luth. Kirchengemeinde
St. Martin
Sa. 29.08.2026 (4x)
10.00 - 12.00 Uhr

„Kinderkirche on tour“
**Treffpunkt auf dem Hof
Schlichtmann in Oldendorf**
Sa. 03.10.2026
Sa, 07.11.2026
Sa. 05.12.2026
jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr,
Sonja Nass,
Diakonin

Martinsfest – leuchten, lauschen und genießen alle Kinder und ihre Eltern sind willkommen

Um 17 Uhr treffen wir uns an der Kirche mit unseren Laternen und dann:

- 1. Station:** die Seniorenresidenz gegenüber - dort singen wir mit dem Posaunenchor 3 Laternenlieder und lassen unser Licht leuchten.
- 2. Station:** die Kirche - hier sehen und hören wir die Geschichte von St. Martin, lebendig erzählt und mit vielen Liedern.
- 3. Station:** der Kirchhof - hier stärken wir uns mit Hot Dogs und Punsch, wärmen uns am Lagerfeuer und rösten Marshmallows.

07-98

Oldendorf,
Evang. - luth. Kirchengemeinde
St. Martin
Mi. 11.11.2026 (1x)
17.00 - 19.00 Uhr
Sonja Nass,
Diakonin

Krippenspiel Krummdeich

07-95

Krummdeich
Osterwechtern 57
Do. 24.12.2026 (1x)
16.30 - 17.00 Uhr

Krippenspiel Freiburg

07-96

Freiburg, Wegbeschreibung
bei Anmeldung
Do. 24.12.2026 (1x)
14.30 - 16.00 Uhr
Sonja Sapura,
Pastorin



online

- 17-01 freitags
19.06.26, 26.06.26,
14.08.26, 21.08.26,
28.08.26, 04.09.26,
11.09.26, 18.09.26,
25.09.26, 02.10.26
jeweils 10.00 – 12.00 Uhr
- 17-02 Fr. 16.10.26, 23.10.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 30.10.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 06.11.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 13.11.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 20.11.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 27.11.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 04.12.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 11.12.26
10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 18.12.26
10.00 – 12.00 Uhr

jeweils kostenfrei
Birgit Berg,
Pastorin



Unsere Kirche ist offen.
Treten Sie ein!

„Den christlichen Glauben entdecken“

Der kostenlose Kurs wendet sich an Menschen, die den christlichen Glauben kennen lernen oder vertiefen möchten. Jede*r kann teilnehmen und sich je nach Interesse mit den verschiedenen Aspekten des christlichen Glaubens beschäftigen. In diesem Kurs werden keine „fertigen Antworten“ geliefert. Anliegen des Kurses ist, Menschen zu ermutigen, sich den wichtigen und tiefgehenden Fragen des Lebens zu stellen. Das Kursmaterial (Studienbriefe) wird per Email verschickt. Die Themen des 10-wöchigen Kurses lauten: Gott begegnen, Spiritualität, Zweifel, Jesus, Vom Umgang mit Leid, Mensch, Bibel, Taufe und Abendmahl, Kirche und Kirchenjahr, Gottesdienst. Im Kursverlauf erhalten Sie jede Woche gut zu verstehende Informationen, Links zu Vorträgen und Liedern, kleine Geschichten und weiterführende Hinweise. Wenn Sie möchten, können Sie an Kurstreffen teilnehmen und/oder Teil eines Telefondemos werden und sich mit einem anderen Kursmitglied austauschen. Sie entscheiden, was Sie lesen bzw. ausprobieren möchten.

Der Online-Kurs ist eine gute Möglichkeit, mit Kirche und Glaube (wieder) in Kontakt zu kommen, Altbekanntes aufzufrischen bzw. neue Sichtweisen zu entdecken.

Vorwissen wird nicht vorausgesetzt. Einen verbindlichen Lernweg oder Abfragen gibt es nicht.

<https://online-kurs-zum-glauben.wir-e.de/anmeldung>

Wenn Sie sich mit Ihrer E-Mail Adresse zum Online-Kurs angemeldet haben, bekommen Sie wöchentlich Kursunterlagen per Mail zugeschickt. Insgesamt umfasst der Kurs zehn Einheiten. Für die Teilnahme ist es ratsam, sich wöchentlich wenigstens 45 Minuten Zeit zu gönnen, um zu lesen und sich mit den Anregungen auseinander zu setzen. Wann und wie Sie sich mit dem Kurs zum Glauben beschäftigen, bleibt Ihnen überlassen.

Weitere Informationen:

www.kurse-zum-glauben.de oder

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

Ein Projekt der Ev.-Luth. Landeskirche Hannover.

**Kircheneintritt leicht gemacht,
unbürokratisch und niedrigschwellig.**

Rufen Sie an:

Wiedereintrittstelefon des Kirchenkreises Stade

Tel.: (0 41 41) 40 87 80

Wir sind dabei...

DEMOKRATIE GELINGT, WENN ALLE AKTIV MITMACHEN, ZUHÖREN UND KONSTRUKTIV AN GEMEINSAMEN LÖSUNGEN ARBEITEN. OFFENE BETEILIGUNG STÄRKT VERTRAUEN.

• **Orange days, 25.11. – 11.12.2026**

Eine landesweite Kampagne „gegen Gewalt an Frauen“. Die Farbe Orange symbolisiert eine Zukunft ohne Gewalt gegen Frauen. Regierungsorganisationen, Initiativen, Unternehmen und auch Privatperson machen ihr Anliegen – die Beseitigung jeglicher Gewalt gegen Frauen – so weltweit sichtbar.

Landeskirchenweit wird mit #keinplatzfürgewalt aufmerksam gemacht, bei uns mit orangefarbenen Stühlen und Informationen und Hilfsangeboten.

• **Equal care day, 01.03.2027**

Der Equal Care Day ist ein Aktionstag, der auf die ungleiche Verteilung von Sorge- und Pflegearbeit aufmerksam macht. Dazu gehören zum Beispiel Kinderbetreuung, Haushalt oder die Pflege von Angehörigen. Ziel ist es, sichtbar zu machen, dass diese sogenannte „Care- Arbeit“ oft unbezahlbar ist und überwiegend von Frauen übernommen wird. Gleichzeitig setzt sich der Tag für mehr Wertschätzung und eine gerechtere Verteilung dieser Aufgaben ein.

• **Blütenfest Frühjahr 2027**

Das Blütenfest in Drochtersen ist ein Frühlingsfest rund um die Blütezeit. Es gibt Live-Musik, Kinderaktionen, Flohmarkt, Oldtimer- Treffen und viele Stände im ganzen Ort.

• **Internationaler Weltfrauentag, 8. März**

Der internationale Weltfrauentag ist ein weltweiter Aktionstag, der jedes Jahr am 8. März stattfindet. Er macht auf die Rechte von Frauen und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam. Auch wir feiern diesen besonderen Tag mit.

• **Internationaler Weltkindertag, September 2027**

Mit vielen Aktionen und Veranstaltungen feiern wir den Weltkindertag auch in der FABI.

• **Stadtteilstadt Altländer Viertel, 26.09.2026**

Ein Nachbarschaftsfest im Stadtteil Altländer Viertel. An dem Tag werden Spielangebote für Kinder, Essen, Musik und Bewegung angeboten.

• **Lange Nacht auf dem Inselspielplatz, 03.07.26 von 17-20 Uhr**

Die „Lange Nacht“ ist ein großes Kultur- und Stadtfest in der Altstadt von Stade. An dem Abend gibt es Musik, Aktionen, Theater, Führungen, offene Museen und Straßenkunst.

**FRÜHKINDLICHE ERFAHRUNGEN FORMEN
EINSTELLUNGEN ZU MITBESTIMMUNG, RESPEKT
UND GEMEINSAMER VERANTWORTUNG.**

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-01 Do. 13.08.2026 (9x)
01-02 Do. 29.10.2026 (8x)
01-03 Do. 14.01.2027 (10x)
01-04 Do. 08.04.2027 (12x)
€ 64,00 (8x), € 72,00 (9x),
€ 80,00 (10x), € 96,00 (12x)
jeweils 18.30 - 19.45 Uhr
Janina Reese,
Yogalehrerin

Hatha Yoga in der Schwangerschaft

In diesem Kurs lernen Sie Vinyasa-Übungen kennen, die Sie in der Schwangerschaft wohltuend unterstützen.

Die speziell ausgewählten und angepassten Asanas kräftigen und mobilisieren Körper, steigern Wohlbefinden und fördern bewusstes Entspannen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Atmung, die sowohl während der Schwangerschaft als auch bei der Geburt eine wichtige Rolle spielt und Ihnen hilft, Ruhe und Vertrauen zu finden. Sanfte Flows im Einklang mit Ihrem Atem und der Bewegung begleiten Sie durch die Stunde. Ergänzt werden diese Sequenzen durch Geburtsvorbereitungselemente wie Beckenboden- und Atemübungen. So stärken Sie Ihren Körper und schaffen gleichzeitig Raum für eine achtsame, besondere Verbindung zu Ihrem Baby.

Zusätzlich bietet der Kurs Zeit für Austausch mit anderen werdenden Müttern. So entsteht eine unterstützende Gemeinschaft, die in dieser besonderen Lebensphase wertvoll ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Socken, warme Pullover für die Endentspannung.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-06 Sa. 22.05.2027 (1x)
18.00 - 20.00 Uhr
€ 5,00
Jarah Fäth,
Sexualwissenschaftlerin (M.A.)

„Was alles auf mich zukommt ...“

Informationsabend zu sozialrechtlichen Hilfen bei Schwangerschaft und Geburt

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

In Zusammenarbeit mit pro familia Stade.

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
Gabi Horn Stinner,
Ortsangabe nach
Anmeldung

(6x)

18.00 - 20.00 Uhr

Die Gebühr wird über die Hebamme mit den Krankenkassen verrechnet.

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

Stade-Ottenbeck,
Hebammenpraxis
Gabi Horn Stinner

(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

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-10 Di. 18.08.2026 (6x)
 01-11 Di. 19.01.2027 (6x)
 01-12 Di. 06.04.2027 (6x)
 01-13 Di. 25.05.2027 (6x)

jeweils 18.30 – 19.30 Uhr
 jeweils € 48,00

Jenny Zöfel

Kursleiterin für Gelassenheits-
 meditation

online

- 01-18 Di. 01.09.2026 (1x)
 10.00 – 11.30 Uhr
 01-19 Di. 03.11.2026 (1x)
 18.30 – 20.00 Uhr
 01-20 Mi. 16.12.2026 (1x)
 10.00 – 11.30 Uhr
 01-21 Di. 23.03.2027 (1x)
 18.30 – 20.00 Uhr

jeweils € 25,00

Eyleen Harrie,
 Baby-Schlafcoach

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

- 01-26 Mi. 19.08.2026 (8x)
 01-27 Mi. 28.10.2026 (8x)
 01-28 Mi. 20.01.2027 (8x)
 01-29 Mi. 07.04.2027 (8x)

jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
 jeweils € 56,00

Kinderbetreuung gegen geringe
 Gebühr im Hause möglich.
 Bitte vorher anmelden.

Annika Raspe,
 zert. Postnataltrainerin

**Chakra Flow –
 Entspannung für Schwangere**

Diese Entspannungsreise basiert auf den Elementen aus der Chakren-Meditation und sanften Visualisierungstechniken zur Geburtsvorbereitung. Nach einer kurzen körperlichen Erwärmung werden Sie durch die Regenbogenfarben in die Tiefenentspannung geleitet. Sie stärkt die Verbindung zu Ihrem Baby, beruhigt Ihren Geist und konditioniert ihn positiv auf Wohlfinden und Gelassenheit. Gleichzeitig öffnet sie den Blick auf Schwangerschaft und Geburt als ein kraftvolles, schönes Erlebnis, dem Sie mit Vertrauen und Zuversicht begegnen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke, Socken, falls vorhanden ein Stillkissen.

**Babyschlaf verstehen –
 Orientierung für die ersten Lebensjahre (0-3 Jahre)**

Warum wachen Babys nachts so oft auf? Wann schlafen Kinder durch und was ist eigentlich normal?

In diesem Online-Workshop erhalten Schwangere und Eltern von Kindern von 0-3 Jahren einen verständlichen Überblick über die Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren. Themen sind unter anderem typische Schlafmuster, häufiges Aufwachen, der Einfluss von Routinen sowie realistische Erwartungen an den kindlichen Schlaf. Ziel des Workshops ist es, Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit dem Schlaf ihres Kindes zu geben und typische Herausforderungen besser einordnen zu können. Sie bekommen außerdem hilfreiche Impulse für einen entspannteren Familienalltag und ruhigere Nächte.

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.

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. Der Kurs findet in Präsenz statt, wird aber immer auch online übertragen, falls eine Frau einzelne Termine nicht vor Ort sein kann. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, sportfähige Kleidung.

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

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

Mütterberatung/ offene Wochenbett- sprechstunde/ Stillgruppe

Sie brauchen Rat zu Nabelheilung, Babygelbsucht, Säuglingspflege, zu Mütterthemen aller Art? Sie möchten das Baby wiegen, ein 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?

Anmeldung immer dienstags vor dem jeweiligen Termin bei Gabi Horn Stinner per WhatsApp unter 0174 264 3994 – bitte Antwort abwarten! Bitte mitbringen: Mutterpass und Kinderuntersuchungsheft, Wickeltasche.

Stade-Ottenbeck ,
Hebammenpraxis Gabi Horn
Stinner,
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

Stade-Ottenbeck, Heb-
ammenpraxis Gabi Horn
Stinner
01-30 Mi. 19.08.2026 (18x)
01-31 Mi. 06.01.2027 (25x)
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
Gabi Horn Stinner,
Hebamme, Ethnologin

01-35 **Steinkirchen**
Dorfgemeinschaftshaus,
Alter Marktplatz 5
 Di. 01.09.2026 (11x)
 09.30 – 11.30 Uhr
Regina Köpcke,
 Kinderkrankenschwester
Sonja Hiller,
 Delfi@-Leiterin,
 Heilpraktikerin,
 Kinderkrankenschwester

01-36 **Hamelwörden,**
Ev. Gemeindehaus,
Stader Str. 319
 Mo. 24.08.2026 (11x)
 15.00 – 17.00 Uhr
Bettina Püttker,
 Hebamme,
 Still- u. Laktationsberaterin
Eva Wilke,
 Kinderkrankenschwester

01-37 **Hollern-Twielenfleth,**
Hörne 19
 Do. 20.08.2026 (11x)
 09.30 – 11.30 Uhr
Sonja Hiller,
 Delfi@-Leiterin,
 Heilpraktikerin,
 Kinderkrankenschwester

01-38 **Drochtersen, FABI,**
Sietwender Str. 11
 Mo. 17.08.2026 (22x)
 09.00 – 11.00 Uhr
Bettina Püttker,
 Hebamme,
 Still- u. Laktationsberaterin
Eva Wilke,
 Kinderkrankenschwester

Stillcafé/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: jeder 3. Donnerstag im Monat

Weitere Informationen über das Familienservicebüro Lühe:
 0151-51733043

Gefördert durch die Samtgemeinde Lühe

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

Weitere Informationen über das Familienservicebüro Drochtersen: 0151-51733045

Gefördert durch die Gemeinde Drochtersen

Hammelwörden: jeden 4. Montag im Monat

Weitere Informationen über das Familienservicebüro Nordkehdingen: 0151-51733045

Gefördert durch die Samtgemeinde Nordkehdingen



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.

Himmelpforten: jeden 1. Mittwoch im Monat
Infos und Kontakt: Anne Eckhoff 0160 96862816

Fredenbeck: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Himmelpforten.
Ev. Gemeindehaus,
Hauptstraße 32
01-39 Mi. 02.09.2026 (11x)
09.00 - 10.30 Uhr
Anne Eckhoff,
Hebamme
Stefanie Tag,
Sozialassistentin

Fredenbeck,
Meta Huus, Hauptstr. 54
01-40 Di. 25.08.2026 (20x)
09.00 - 10.30 Uhr
Christine Lemke,
Hebamme
Franziska Truscheit,
Stillspezialistin



BABYCAFÉ

**Zusammenkommen, Austauschen, Schlemmen
& Spielen auf dem Obsthof Matthies**

Spiel- & Krabbelecke / Fußbodenheizung / Hochstühle / Wickelmöglichkeit / Platz für Kinderwägen

Termine: immer mittwochs, Frühstücks- und Kaffeezeit im Wechsel

Teilnahme kostenlos, mit Anmeldung



Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-50 Di. 18.08.2026 (6x)
 01-51 Di. 27.10.2026 (6x)
 01-52 Di. 09.02.2027 (6x)
 01-53 Di. 06.04.2027 (6x)
 01-54 Di. 01.06.2027 (6x)
 jeweils 14.30 - 15.30 Uhr
 jeweils € 44,00
Regina Köpcke,
 Kinderkrankenschwester

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-55 Do. 13.08.2026 (10x)
 01-56 Do. 14.01.2027 (8x)
 01-57 Do. 08.04.2027 (10x)
 jeweils 09.15 - 10.15 Uhr
- 01-58 Do. 13.08.2026 (10x)
 01-59 Do. 14.01.2027 (8x)
 01-60 Do. 08.04.2027 (10x)
 jeweils 10.30 - 11.30 Uhr
- € 52,90 (8x), € 66,00 (10x)
Verena Schütz-Schwark,
 Nordicwalking Trainerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 01-76 Fr. 14.08.2026 (8x)
 01-77 Fr. 30.10.2026 (8x)
 01-78 Fr. 15.01.2027 (10x)
 01-79 Fr. 09.04.2027 (6x)
 01-80 Fr. 28.05.2027 (6x)
 jeweils 10.30 - 11.30 Uhr
 € 45,10 (6x), € 60,10 (8x),
 € 75,10 (10x)
Janina Reese,
 Yogalehrerin

Babymassage**für Babys ab der 8. Lebenswoche**

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

Mama fit indoor**Fitness und Pilates mit Baby**

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

Yoga mit Baby - Zeit für Dich und Dein Kind

Sie möchten nach der Geburt wieder sanft in Bewegung kommen, Ihren Körper stärken und gleichzeitig Zeit mit Ihrem Baby verbringen?

Was Sie erwartet:

- Sanfte Yogaübungen zur Kräftigung und Entspannung
- rückbildungsfreundlich und auf die Bedürfnisse nach der Geburt abgestimmt
- gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby in einer ruhigen, achtsamen Atmosphäre
- Austausch mit anderen Eltern

Start ab ca. 8 Wochen bzw. bei Kaiserschnitt 12 Wochen nach der Entbindung. Sie sind mit allem willkommen, was Sie und Ihr Baby gerade brauchen.

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

Im aufregenden und oft herausfordernden Alltag als Eltern geraten die eigenen Bedürfnisse leicht in den Hintergrund. Dieser Onlinekurs lädt Sie ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und einfache Strategien kennenzulernen, um kleine Inseln von Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie sich wieder gestärkter und ausgeglichener fühlen.

Der Kurs findet online über Zoom statt und wird durch anschauliche Folien und kurze Impulse begleitet. Dabei entsteht eine unterstützende Atmosphäre, in der auch Raum für Austausch mit anderen Eltern ist. Die praktischen Übungen können Sie direkt im Kurs ausprobieren und anschließend zuhause alleine oder gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern anwenden.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich. Erfahren Sie, wie sich Stress auf uns Eltern auswirkt und wie Sie wieder besser für sich sorgen können - mit einfachen Methoden für den Alltag und einem kostenlosen Workbook für Zuhause.



online

01-81

Di. 08.09.2026 (1x)

01-82

Di. 16.02.2027 (1x)

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

jeweils € 12,00

Angelina Bunck,

Coach,

Psychologische Beraterin,

Begabungspädagogin und

Fachkraft für Neurodiversität

ANGELINA BUNCK
COACHING | PSYCH. BERATUNG
HYPNOSE | MENTALTRAINING

**Stress | Selbstwert | Persönlichkeitsentwicklung
Neurodivergenz (ADHS, PDA, Autismus etc.)**

Hier findest du Unterstützung!
Buch jetzt dein kostenfreies Erstgespräch

📍 Online & vor Ort in Stade 🌐 www.angelinabunck.de
✉ kontakt@angelinabunck.de ☎ 04141 8062614

Stade, Solemio-Hallenbad, Am Exerzierplatz 3

- 02-01 Mi. 30.09.26 (6x)
 02-02 Mi. 11.11.26 (6x)
 02-03 Mi. 13.01.27 (6x)
 02-04 Mi. 24.02.27 (5x)
 02-05 Mi. 07.04.27 (5x)
 jeweils 08.20 – 08.50 Uhr
- 02-06 Mi. 30.09.26 (6x)
 02-07 Mi. 11.11.26 (6x)
 02-08 Mi. 13.01.27 (6x)
 02-09 Mi. 24.02.27 (5x)
 02-10 Mi. 07.04.27 (5x)
 jeweils 08.55 – 09.25 Uhr
- 02-11 Mi. 30.09.26 (6x)
 02-12 Mi. 11.11.26 (6x)
 02-13 Mi. 13.01.27 (6x)
 02-14 Mi. 24.02.27 (5x)
 02-15 Mi. 07.04.27 (5x)
 jeweils 09.30 – 10.00 Uhr

€ 44,00 (5x), € 52,80 (6x)

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

Babyschwimmen

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 Griff-techniken, um Ihr Kind sicher durchs Wasser zu führen.

Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind.

Bitte mitbringen:

Windelbadehose, Badesachen, Handtücher.



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.

Viel Spaß beim Ausschuchen!

DELFI® für Eltern mit Babys ab der achten Lebenswoche

DELFI®-Kurse bieten Eltern und Babys Spiel, Freude und Entwicklungsanregungen. Sie begleiten das erste Lebensjahr kontinuierlich und gliedern sich in drei aufeinanderfolgende Kursabschnitte, jeweils mit 11 Terminen einschließlich eines Elterntreffens.

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 wohligen warmen Raum zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen der Austausch über Entwicklung, Ernährung, Pflege und eigene Erfahrungen sowie die Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung.

Hinweis zur Anmeldung:

- Die DELFI®- Kursplanung richtet sich nach den Anmeldungen, damit die Babys altersnah beieinander liegen.
- Falls der gewünschte Kurs bereits ausgebucht ist, melden Sie sich bitte auf der Warteliste an. Nach Bedarf planen wir weitere Kurse.
- Prüfen Sie ggf. alternative Standorte, falls dort passende Kurse angeboten werden.
- Bei Frühchen orientieren Sie sich bei der Kurswahl bitte am errechneten Geburtstermin.

Unsere aktuellen DELFI®- Kurse finden Sie online unter www.fabi-stade.de

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

In Kooperation mit der Hansestadt Buxtehude gibt es für Familien aus Buxtehude für die DELFI®- Kurse im FaBiZ eine Ermäßigung.



Standorte:

Fredenbeck
Buxtehude
Drochtersen
Himmelpforten
Jork
Stade
Mulsum
Hechthausen
Horneburg

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



- 03-02 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Mo. 17.08.2026 (17x)
 09.30 – 11.00 Uhr
 kostenfrei
Claudia Frey,
 Physiotherapeutin



- 03-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Mi. 19.08.2026 (12x)
 15.30 – 17.00 Uhr
 kostenfrei
Sonja Hiller,
 Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
 Kinderkrankenschwester
Christina Heistermann,
 Delfi®-Leiterin,
 Dipl. Oecotrophologin



- 04-15 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Mo. 24.08.2026 (12x)
 jeden 4. Montag im Monat
 15.30 – 17.00 Uhr
 kostenfrei
Sonja Hiller,
 Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
 Kinderkrankenschwester
Christina Heistermann,
 Delfi®-Leiterin,
 Dipl. Oecotrophologin

DELFI® für Eltern und ihre besonderen Babys

Ihr Baby entwickelt sich in einem anderen Tempo als die meisten anderen Babys? Das Leben mit Ihrem Baby stellt Sie vor besondere Herausforderungen? Sie haben ein Baby, das zu früh geboren wurde?

Dann sind Sie in dieser Gruppe gut aufgehoben.

In entspannter Atmosphäre verbringen Sie Zeit mit Ihrem Baby, singen, spielen und genießen eine wohltuende Zeit zusammen. Es tut gut, sich mit anderen Eltern auszutauschen und es bietet eine wichtige Orientierung. Genießen Sie eine therapiefreie Zeit mit ihrem Baby, in der sich alle aufgehoben fühlen. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Bitte rufen Sie vorher an, um sich anzumelden.

DELFI® Frühe Hilfen

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

Diese Gruppe richtet sich an Eltern, die sich eine Begleitung und Orientierung im ersten Lebensjahr ihres Babys wünschen. Anregungen für das Baby und der Austausch mit anderen Eltern stehen im Mittelpunkt, außerdem sind Einzelberatungen möglich.

wellcome Elterntreffen

für Eltern und Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren

Im Rahmen des Projekts „1000 Tage wellcome“ bieten wir monatlich ein Elterntreffen für Eltern und Kinder im Alter von ca. 1-2 Jahren an. Die Treffen werden von zwei DELFI-Leiterinnen angeleitet. Die Teilnahme an einer online Befragung ist erwünscht. Für die Planung der Treffen bitten wir um eine Anmeldung per E-Mail an stade@wellcome-online.de

DEMOKRATIE BEGINNT IM KLEINEN – IN DER FAMILIE, IM MITEINANDER DER ELTERN UND IHRER KINDER.

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

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit,
Gesundheit
und Gleichstellung



Hansestadt
Stade



07-01 **Stade, Ev. Johannsgemeinde,
Sandersweg 69**
Di. 09.30 – 11.30 Uhr
Farah Sawaf,
Studentin Erziehungswissenschaft
Elanur Karabulut,
FezS-Leiterin

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

07-03 **Stade-Bützfleth,
Ev. Gemeindehaus „Diele“,
Obstmarschenweg 343**
Mi. 11.30 – 13.30 Uhr
Leyla Ayvaz,
FezS Leiterin,
türk. Muttersprachlerin
Sündüz Görüm
FezS-Leiterin

07-04 **Stade, Lerchenweg 4**
Di. 09.00 – 11.00 Uhr
jeweils kostenfrei
Celina Hafner,
Delfi@-Leiterin
Farah Sawaf,
FezS-Leiterin

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

07-09 Harsefeld, Denkmalsweg 1
Fr. 09.15 – 11.15 Uhr
Beyza Ilkay
Faisa Darwish,
FezS-Leiterin, Sprachmittlerin

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

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 die Hansestadt Buxtehude.

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

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, 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“,
- den Landkreis Stade.

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

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft

Spielgruppe für bulgarische und rumänische Familien

Die Spielgruppe ist ein Eltern-Kind-Gruppen-Konzept mit dem Schwerpunkt Sprachförderung, welches sich sowohl an ein-sprachige 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.



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.



07-12

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

07-13

Stade,
Grundschule Haddorf,
Widderstr. 1
Fr. 09.30 – 11.30 Uhr
jeweils kostenfrei
Olga Yakusheva,
Dpl. Sozialpäd. ,
russ. Muttersprachlerin
Katharina Tschumakow,
Volljuristin,
russ. Muttersprachlerin



Drochtersen | Ev. FABI,
Sietwender Str. 11,
Eva Wilke | Fr. 09.15 – 10.45 Uhr
N.N. | Mi. 09.00 - 10.30 Uhr

Großenwörden | Ev. Gemeindehaus,
Dorfstr. 19
Laura Holthusen | Do. 09.00 – 10.30 Uhr

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

Oldendorf | Ev. Gemeindehaus,
Hauptstr. 14
Laura Holthusen | Mi. 09.00 – 10.30 Uhr

Stade | Ev. FABI, Neubourgstr. 5
Angelina Bunck | Mo. 09:00 – 10.30 Uhr
Petra Zietz | Mi. 09:00 – 10.30 Uhr

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.



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.

04-08
04-09
04-10

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

Mi. 02.09.2026 (10x)
Mi. 13.01.2027 (10x)
Mi. 07.04.2027 (10x)

jeweils 09.00 – 10.30 Uhr
jeweils € 78,00

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

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.

07-15
07-16
07-17
07-18

Stade, Ev. Gemeindehaus,
Streuheideweg 22

Mo. 17.08.2026 (8x)
Mo. 26.10.2026 (8x)
Mo. 11.01.2027 (8x)
Mo. 19.04.2027 (8x)

jeweils 09.00 – 09.45 Uhr

07-19
07-20
07-21
07-22

Mo. 17.08.2026 (8x)
Mo. 26.10.2026 (8x)
Mo. 11.01.2027 (8x)
Mo. 19.04.2027 (8x)

jeweils 10.00 – 10.45 Uhr
jeweils € 39,00

Petra Zietz,
Erzieherin

Experimentieren mit allen Sinnen ein Elternteil mit einem Kind von 1,5 bis 3 Jahren

Gemeinsam mit Ihrem Kind 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.

07-23
07-24

Stade, Ev. Gemeindehaus,
Streuheideweg 22

Mo. 21.09.2026 (8x)
Mo. 05.04.2027 (8x)

jeweils 15.30 – 17.00 Uhr
jeweils € 60,80

Frauke Mietzke,
Erzieherin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-26 Sa. 26.09.2026 (1x)
 07-27 Sa. 13.03.2027 (1x)
 jeweils 10.00 – 12.00 Uhr
 jeweils € 16,00

Petra Zietz,
 Erzieherin

Bilderbuchreise mit der kleinen Raupe Nimmersatt

für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson

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

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

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

07-30 Fr. 25.09.2026 (1x)
 07-31 Fr. 04.12.2026 (1x)
 07-32 Fr. 12.03.2027 (1x)
 07-33 Fr. 18.06.2027 (1x)
 jeweils 16.00 – 18.15 Uhr

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

07-34 Mi. 23.09.2026 (1x)
 07-35 Mi. 02.12.2026 (1x)
 07-36 Mi. 10.03.2027 (1x)
 07-37 Mi. 16.06.2027 (1x)
 jeweils 16.00 – 18.15 Uhr

Elanur Karabulut,
 FezS-Leiterin

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.

Bastelnachmittag „Herbst“, 25.09.2026

Bastelnachmittag „Weihnachten/Winter“, 04.12.2026

Bastelnachmittag „Frühling/Ostern“, 12.03.2027

Bastelnachmittag „Sommer“, Fr. 18.06.2027

Staffelpreis inkl.

€ 2,00 Materialkosten

bei 5 – 8 Familien jeweils €14,00

bei 3 – 4 Familien jeweils €23,00



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



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



„Kleine Hände, große Kunst“

für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einer Begleitperson

Dieser Kurs ist ein kreativer Eltern- Kind- Kurs. Gemeinsam entdecken wir spielerisch Farben, Formen und verschiedene Materialien. Der Fokus liegt auf freiem Ausprobieren, sinnlicher Erfahrung und wertvoller gemeinsamer Zeit.

Bitte mitbringen:

Waschlappen, Handtuch und ggf. Ersatzwäsche.

Jork, Osterjork 11
 07-40 Mo. 17.08.2026 (6x)
 07-41 Mo. 26.10.2026 (6x)
 07-42 Mo. 08.02.2027 (6x)
 07-43 Mo. 05.04.2027 (6x)
 jeweils 15.00 – 16.30 Uhr
 jeweils € 64,40 inkl. Materialkosten
Sema Yilmaz

Wochenendkurs: Eltern-Kind-Nähkurs

für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die das Nähen kennenlernen möchten oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Die Projekte, die wir erarbeiten, sind einfach und überschaubar, so dass jedes Kind an diesem Wochenende schöne Ergebnisse erzielen kann. Die Kursleiterin bringt die benötigten Materialien und Stoffe mit.

Anfängerprojekte wären z.B. Utensilo, Kissen, Topflappen, Stifterolle.

Für Kinder mit etwas Erfahrung stehen Kosmetiktaschen und auch Socken aus Jersey zur Verfügung.

Bitte mitbringen:

Eine Nähmaschine, Garn, Nähmaschinennadeln, ein Maßband, eine Schere, Kreide oder Markierstift, Stecknadeln oder Klammern.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
 07-48 Sa. 07.11.26, So. 08.11.26 (2x)
 07-49 Sa. 16.01.27, So. 17.01.27 (2x)
 jeweils Sa. 14.00 – 17.15 Uhr
 So. 14.00 – 17.15 Uhr
 jeweils € 64,40
Ilka Wöhlkens,
 Designerin und
 Hobbyschneiderin



Mehr Infos unter
www.wohnstaette.de



WOHNSTÄTTE
 STADE EG

Jork, Grosse Seite 16

07-45 Sa. 26.09.2026 (1x)

07-46 Sa. 05.12.2026 (1x)

07-47 Sa. 13.03.2027 (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 Holzwerkstat

für Kinder von 6 bis 12 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
Zimmerei-Tischlerei m
b
H



Bestattungshaus Giese

21737 Wischhafen (Hamelwördenermoor) · Tel. 0 47 70 - 71 42 · Fax 0 47 70 - 3 31

www.gieseholzbau.de

Eltern und Kinder kochen zusammen saisonal

für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren 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.

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, Getränk, 8,00€ für Kindersocken, 10,00€ für Erwachsenensocken (nach Bedarf) oder rutschfestes Schuhwerk.

Stade, Ev. Gemeindehaus
Bockhorster Weg 27

07-50 Fr. 20.11.2026 (1x)

07-51 Fr. 16.04.2027 (1x)

jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

Elanur Karabulut,

FezS-Leiterin

Stafelpreis inkl. Materialkosten

bei 3 – 4 Familien jeweils 29,20€

bei 5 – 6 Familien jeweils 20,00€

Stade, Jugendfreizeitstätte
Alter Schlachthof, Freiburger
Str. 4

07-52 Fr. 20.11.2026 (1x)

07-53 Fr. 16.04.2027 (1x)

jeweils 16.00 – 19.00 Uhr

jeweils € 24,00

Nils Kleine,

Koch

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

07-55 Di. 01.09.2026 (12x)

07-56 Di. 12.01.2027 (8x)

07-57 Di. 06.04.2027 (12x)

jeweils 14.45 – 15.30 Uhr

€ 48,00 (8x), € 72,00 (12x)

Sabrina Strehlow,

Sportlehrkraft,

nappydancers®/happydancers®-

Kursleiterin

07-58 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 14.11.2026 (1x)
 10.00 – 12.00 Uhr
 € 16,50
Michelle Götz,
 Erzieherin,
 Official Zumba® Instructor,
 Lizenz C,
 Balletpädagogin

07-60 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 So. 27.09.2026 (1x)
 10.30 – 12.00 Uhr
 € 12,50
Inga Schönefeld,
 Pilateslehrerin,
 Physiotherapeutin

07-61 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 So. 08.11.2026 (1x)
 10.30 - 12.00 Uhr
 € 12,50
Inga Schönefeld,
 Pilateslehrerin,
 Physiotherapeutin

Zumba Family Flow

für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren mit einem Elternteil
 Zumba Family Flow wurde entwickelt, um Familien durch Musik und Bewegung zusammenzubringen. Dieser Zumba-Kurs ist speziell für Familien konzipiert: Eltern und Kinder tanzen Seite an Seite, teilen ihre Energie und genießen gemeinsam besondere Momente. Es geht um Verbundenheit, gemeinsames Bewegen, Lachen und das Schaffen von Erinnerungen durch Tanz.
 Bitte mitbringen:
 Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Verpflegung und Getränke.

Eltern- Kind-Entspannung

für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren mit einem Elternteil
 Entspannung für Eltern und Kinder. Lernt gemeinsam aktive und passive Entspannungstechniken kennen und deren Anwendung. Erlebt einen ruhigen Vormittag, der euch zusammenbringt und Ideen schafft für kleine Auszeiten im Familienalltag. Stressbewältigung für ein besseres Wohlbefinden und ein gutes Miteinander.
 Bitte mitbringen:
 Bequeme Kleidung, Getränk, warme Socken, Decke.

Eltern- Kind-Yoga

für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren mit einem Elternteil
 Ein entspannter Vormittag für Kinder und Eltern. Nach einer kurzen Erwärmung gehen wir auf eine Yogareise und erleben eine fantasievolle Yogastunde mit Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung. So werden die Kinder spielerisch an Yoga herangeführt. Zum Ende gibt es noch eine Entspannungseinheit. Durch Kinderyoga können Kinder eine bessere Körperwahrnehmung erlangen, Entspannung erfahren, den Körper kräftigen sowie die Konzentration fördern.
 Bitte mitbringen:
 Bequeme Kleidung, Getränk, warme Socken

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.

Hollern-Twielenfleth,
Feuerwehr,
Hollernstraße 81 b

07-65 Sa. 21.11.2026 (1x)
07-66 Sa. 17.04.2027 (1x)
jeweils 10.00 – 12.15 Uhr
jeweils € 7,50
Claas Brüggemann

Adventsfeier im Wald

Weitere Information zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 6.

07-86 So. 20.12.2026 (1x)
07-87 So. 20.12.2026 (1x)

Abenteuer Kirche in Himmelpforten

Weitere Information zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 6.

07-90 Sa. 22.08.2026 (1x)
07-91 Sa. 10.10.2026 (1x)
07-92 Sa. 28.11.2026 (1x)

Kirche Kunterbunt

Weitere Information zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 6.

07-93 Sa. 20.06.2026 (3x)

Krippenspiel Krummdeich/ Freiburg

Weitere Information zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 6.

07-95 Do. 24.12.2026 (1x)
07-96 Do. 24.12.2026 (1x)

Kinderkirche in Oldendorf Martinsfest – leuchten, lauschen und genießen

Weitere Information zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 6.

07-97 Sa. 29.08.2026 (4x)
07-98 Mi. 11.11.2026 (1x)



CONTOR
BUCHHANDLUNG

*Bücher zum Abtauchen,
zum Vorlesen,
zum Appetitanregen*

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

www.buchhandlungcontor.de

Mo.-Fr. 9.30-18.00 Uhr · Sa. 9.30-15.00 Uhr

Deinste, Rüstjer Forst,
Parkplatz Lagerfeuerstelle/
Y- Kreuzung

Carolin Schmiech,
Zertifizierte Waldpädagogin u.
Kursleiterin für Waldbaden
Dunja Kölln,
zertifizierte Waldpädagogin

07-70	So. 13.09.2026 10.00 – 13.00 Uhr
07-71	Sa. 10.10.2026 17.00 – 20.00 Uhr
07-72	So. 15.11.2026 13.00 – 16.00 Uhr
07-73	Sa. 05.12.2026 14.00 – 17.00 Uhr
07-74	So. 17.01.2027 10.00 – 13.00 Uhr
07-75	Sa. 13.02.2027 13.00 – 16.00 Uhr
07-76	Sa. 27.03.2027 14.00 – 17.00 Uhr
07-77	Sa. 17.04.2027 14.00 – 17.00 Uhr
07-78	So. 09.05.2027 10.00 – 13.00 Uhr
07-79	So. 13.06.2027 10.00 – 13.00 Uhr

jeweils € 27,20
pro Eltern-Kind-Paar

Familienzeit im Wald – gemeinsam draußen, gemeinsam stark

für Familien mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren

Raus aus dem Alltag, runter vom Sofa, rein in den Wald!

Bei gemeinsamer Familienzeit in der Natur entstehen unvergessliche, gemeinsame Momente, Begegnungen, Gespräche und Erinnerungen. Der Wald bietet Raum für Bewegung, Spiel und Entspannung - fern von Terminen und Bildschirmen. Kinder können entdecken und toben, Erwachsene können kreativ werden und quasi Quality-Time mit ihrer Familie verbringen. Die gemeinsame Zeit im Wald stärkt Beziehungen, fördert die Gesundheit und schenkt neue Energie für den oft stressigen Familienalltag - garantiert ohne Langweile. Wir sind überzeugt, der Wald tut der ganzen Familie gut, schenkt Kindern Wurzeln und Flügel, stärkt ihre Wahrnehmung und verbindet sie mit sich selbst und ihrer Umwelt.

Alle Veranstaltungen sind inklusive Lagerfeuer.

Kunst & Kreatives mit Naturmaterialien – Kunst mit und aus dem Wald

Gruselwald – Nachtwanderung voller Geheimnisse

Wichtelwald – Ein magisches und zauberhaftes Abenteuer für alle Entdecker

Weihnachtswald – Magie zwischen Tannenduft und Lichtern

Winter im Wald – Geschichten am Lagerfeuer

Tiere im Winter – Geschichten am Lagerfeuer

Auf den Spuren des Osterhasen

Kosmetik & Kochen mit Kräutern – Naturschätze entdecken und nutzen

Escape-Spiel im Wald – Rätsel, Teamgeist & Abenteuer

Wildes Handwerk – Werken, bauen, ausprobieren

Genauere Beschreibung zu den Kursen finden Sie unter www.fabi-stade.de

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.

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.

07-83

Therapiehof Helfende Tiere,
Lusthoop 13,
21698 Ohrensen

Sa. 17.04.2027 (1x)

10.00 – 12.30 Uhr

€ 32,50

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



07-84

Therapiehof Laura Skor,
Breitenwisch 26, 21709
Himmelpforten

Fr. 21.05.2027 (1x)

14.00 – 16.30 Uhr

€ 30,00

Laura Skor,
Bachelor of Arts in
Transdisziplinärer
Frühförderung



Coaching | Therapie | Supervision

auf systemischen & logotherapeutischen Grundlagen

sowie Fortbildungen & Seminare

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

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

**ELTERN SIND VORBILDER GELEBTER DEMOKRATIE,
WENN SIE BEREIT SIND, NOCH DAZUZULERNEN,
IN RESPEKTVOLLE AUSEINANDERSETZUNG GEHEN,
ANDERE MEINUNGEN GELTEN LASSEN KÖNNEN UND
OFFEN SIND FÜR NEUES.**

11-01 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Mo. 21.09.2026 (1x)
11-02 Di. 02.03.2027 (1x)
jeweils 19.30 – 21.45 Uhr
jeweils € 10,00
Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

11-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 03.11.2026 (1x)
19.30 – 21.45 Uhr
€ 10,00
Sonja Hiller,
Delfi®-Leiterin, Heilpraktikerin,
Kinderkrankenschwester

online
11-05 Di. 24.11.2026 (1x)
11-06 Di. 23.02.2027 (1x)
jeweils 20.00 – 21.30 Uhr
jeweils € 12,00
Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

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.

Hausaufgaben und Lernen erfolgreich umsetzen - Lernen zu lernen

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder selbstständig und erfolgreich lernen und ihre Hausaufgaben erledigen. Nicht für jedes Kind ist dies leicht zu erreichen. Das Umschalten vom Spielen oder der Freizeit auf das Lernen oder die Hausaufgaben ist durch Strategien zu erreichen.

Lern- und Motivationsschwierigkeiten können viele Ursachen haben. Sie werden informiert, welche Einflüsse hemmend oder förderlich sind und wie Herausforderungen gemeistert werden können. Kinder und Jugendliche können durch Vorleben und Anleitung sinnvoll begleitet werden und lernen mit Herausforderungen umzugehen. Dadurch reduzieren sich tägliche Stressoren und das Lernen wird durch Lernstrategien erlernt.

Konzentrations- und Merkfähigkeit fördern bei Aufmerksamkeitsproblemen oder A(D)HS

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. Sie erfahren, wie Sie im Alltag die Konzentrations- und Merkfähigkeit Ihres Kindes fördern können, damit Aufgaben in der Schule und im Familienleben leichter erledigt werden und welche Unterschiede zu ADHS bestehen.

Kinder Knigge – Was Ihre Kinder in welchem Alter wissen sollten und wie Eltern es vermitteln können

Möchten Sie, dass Ihre Kinder respektvoll mit anderen umgehen, sowohl mit Gleichaltrigen als auch mit Erwachsenen? Möchten Sie sie auf diesem Weg mit überraschenden Impulsen unterstützen, z.B. durch eine Geheimbotschaft oder das Messer-Gabel-Training? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Kinder Schritt für Schritt altersgerecht an gutes Benehmen herangeführt werden – spielerisch, alltagsnah und mit viel Freude.

Praktische, sofort umsetzbare Impulse für den Familienalltag werden vorgestellt.

Schluss mit Mobbing – Ein Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs Ein Eltern- Resilienzworkshop

Jedes Kind steht irgendwann vor Herausforderungen – ob kleine Alltagshürden oder größere Krisen. Die Fähigkeit, mit diesen Situationen gut umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen, nennt sich Resilienz. Doch Resilienz ist nicht angeboren. An diesem Abend geht es darum, wie Eltern aktiv dazu beitragen können, die innere Stärke ihrer Kinder zu fördern.

Was macht Resilienz? Warum ist die so entscheidend für ein gesundes Aufwachsen? Und welche kleinen, aber wirkungsvollen Ansätze lassen sich direkt im Familienalltag umsetzen? Neben praktischen Impulsen liegt der Fokus auf dem intensiven Austausch mit anderen Eltern und der Selbstbehauptungs-Resilienztrainerin!

online

11-07

Di. 03.11.2026 (1x)

11-08

Di. 27.04.2027 (1x)

jeweils 20.00 – 21.30 Uhr
jeweils € 12,00

Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

online

11-10

Mi. 02.09.2026 (1x)

18.00 – 19.30 Uhr

11-11

Sa. 14.11.2026 (1x)

10.00 – 11.30 Uhr

jeweils € 12,00

Kersten Steinke,
Diplompsychologin,
Referentin in der
Erwachsenenbildung

online

07-62

Di. 09.03.2027 (1x)

19.00 – 21.00 Uhr

€ 14,50

Jennifer Jaschik,
zertifizierte Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin

- 11-21 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 26.09.2026, 24.10.2026,
28.11.2026 (3x)
- 11-25 Sa. 16.01.2027, 14.03.2027,
24.04.2027 (3x)
jeweils 09.30 – 11.30 Uhr
jeweils 36,00€

Austauschtreffen

- 11-20 So. 30.08.2026 (1x)
11-22 So. 27.09.2026 (1x)
11-23 So. 25.10.2026 (1x)
11-24 So. 29.11.2026 (1x)
11-26 So. 24.01.2027 (1x)
11-30 So. 28.02.2027 (1x)
11-27 So. 11.04.2027 (1x)
11-28 So. 30.05.2027 (1x)
11-29 So. 27.06.2027 (1x)
jeweils 09.30 – 11.00 Uhr
jeweils 10,00€
Angelina Bunck,
Coach,
Psychologische Beraterin,
Begabungspädagogin und
Fachkraft für Neurodiversität

- 11-13 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Di. 27.10.2026 (1x)
20.00 – 21.30 Uhr
€ 12,00
Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

Neurodivergenz in der Familie

Ein sicherer Ort für Eltern, zum Austausch rund um Autismus, ADHS und andere Neurodivergenzen in der Familie. Unabhängig davon, ob Sie selbst betroffen sind oder ob es um Ihr Kind bzw. Ihre Kinder geht. Auch bei einem Verdacht auf eine Diagnose sind Sie herzlich willkommen. Ziel ist unter anderem gegenseitige Unterstützung und Empathie, Wissenstransfer (Hilfsangebote, Therapien, Tipps zur Alltagsbewältigung), Erarbeitung von Selbsthilfe-Ressourcen, Selbstakzeptanz und Stressmanagement.

Zusätzliche Informations-Materialien sind vorgesehen, die Teilnahme am Seminar Neurodivergenz in der Familie wird als Grundlage für die Austauschtreffen empfohlen.



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.

Neurodivergenz - ADHS, Autismus, PDA, Hochbegabung und Hochsensibilität im Fokus

Fühlen Sie sich oder Ihr Kind oft „anders“? Erleben Sie die Welt intensiver, sind schneller überfordert oder werden im Alltag häufig missverstanden? Sie sind damit nicht allein. Diese Online-Veranstaltung bietet einen Einstieg in das Thema Neurodivergenz und hilft, eigene Erfahrungen besser einzuordnen. Im Mittelpunkt stehen ADHS, Hochbegabung, Hochsensibilität, Autismus und PDA. Sie erhalten einen Überblick darüber, wie sich Neurodivergenz bei Kindern und Erwachsenen zeigen kann. Dabei werden auch typische Bedürfnisse, besondere Stärken und mögliche Herausforderungen angesprochen. Zusätzlich bekommen Sie erste Tipps und Anregungen, die dabei unterstützen können Ihren Alltag etwas zu erleichtern. Kurze fachliche Impulse werden mit Raum für Fragen und Austausch kombiniert. In einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre können Sie sich verstanden fühlen und mehr Sicherheit im Umgang mit dem Thema Neurodivergenz gewinnen.

online

11-30

Sa. 10.10.2026 (1x)

11-31

Sa. 27.02.2027 (1x)

jeweils 11.00 – 12.30 Uhr

jeweils € 12,00

Angelina Bunck,

Coach,

Psychologische Beraterin,

Begabungspädagogin und

Fachkraft für Neurodiversität

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



Gefördert durch:



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

Jork, Ollaner Kinnerhuus
Lühe, Lühe 7

11-40 Mi. 26.08.2026 (1x)
19.00 – 20.30 Uhr
kostenfrei

Lidia Molina,
Dipl. Sozialpädagogin

online

11-41 Mi. 23.09.2026 (1x)
19.00 – 21.00 Uhr
kostenfrei

Ulrike Wenghöfer,
Dipl.-Ing. Architektur,
Mitglied Institut für Architek-
tur- und WohnPsychologie

Im Gespräch

Diese Veranstaltungsreihe wird durchgeführt von den Familien-servicebüros 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.

Klare Grenzen - liebevoll und ohne Strafen

Kinder brauchen klare Orientierung für Sicherheit und Geborgenheit. Eltern wünschen sich dabei einen liebevollen Umgang ohne Strafen oder Konflikte.

Diese Veranstaltung zeigt praxisnah, wie Eltern ruhig, klar und verlässlich Grenzen setzen können, ohne die Beziehung zum Kind zu belasten. Es wird erklärt, warum Grenzen wichtig sind, wie sie Sicherheit geben und wie Eltern ihre Haltung stärken. Themen sind der Umgang mit starken Gefühlen und typische Konflikte im Familienalltag - ohne Machtkämpfe.

Nach dem Input gibt es Raum für Austausch, Fragen und Reflexion. Eltern können Erfahrungen teilen und konkrete Tipps für den Alltag mitnehmen.

Zielgruppe: Eltern von 2- bis 6-jährigen Kindern, die mehr Sicherheit beim Grenzen setzen suchen und den Familienalltag entspannter gestalten wollen.

Raum-Wirkung - bewusst positiv einsetzen

Warum kracht es bei Ihnen eigentlich so oft? Wie Ihre Wohnung Ihren Familienalltag beeinflusst - und was Sie ganz einfach verändern können.

Kennen Sie das? Der Tag war lang, alle sind müde - und trotzdem eskaliert es wieder einmal zu Hause. Manchmal liegt das nicht nur an den Menschen, sondern auch an dem Raum, in dem Sie zusammenleben.

An diesem Abend schauen wir gemeinsam, wie Ihre Wohnung Ihr Miteinander beeinflusst - oft, ohne dass Sie es merken. Und was Sie ganz konkret verändern können, damit der Alltag etwas leichter wird. Keine Hausaufgaben. Kein Umbau nötig. Nur ein frischer Blick auf Ihr Zuhause.

Konzentrations- und Merkfähigkeit fördern, bei Aufmerksamkeitsproblemen oder AD(H)S

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. An diesem Abend werden wir thematisieren:

- Wie sich Aufmerksamkeit und Konzentration als wichtige Lernvoraussetzungen trainieren lassen
- Welche Unterschiede zu ADHS bestehen
- Strategien, wie Sie den Alltag und das Lernen unterstützen

Sie erfahren, welche typischen Hürden/Probleme entstehen und wie Sie mit diesen umgehen können.

11-42

Steinkirchen Grundschule
Steinkirchen, Striep 2,
Mo. 02.11.2026 (1x)
19.00 – 21.00 Uhr
kostenfrei
Inga von Bargaen,
Begabungspädagogin,
Lerntherapeutin

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.

11-43

Horneburg
AWO Kindergarten / Hoki,
Am Kindergarten 2
Di. 01.12.2026 (1x)
19.00 – 21.00 Uhr
kostenfrei
Isabell König,
Pädagogin,
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin
Lea Schreiber,
Psychologin, Sozialökonomin,
Systemische Therapeutin



Ev.-luth.
Kindertagesstätte Johannis

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

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

11-45 Di. 16.03.2027 (1x)
19.30 – 21.00 Uhr
kostenfrei

Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

online

11-46 Di. 09.02.2027 (1x)
18.30 – 20.00 Uhr
kostenfrei

Eyleen Harrie,
Baby-Schlafcoach

Nottensdorf,
Waldorf-Kindergarten,
Bremers Garten 18A,

11-47 Mo. 08.03.2027 (1x)
19.30 – 21.00 Uhr
kostenfrei

Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin / Öko-
trophologin, Yogalehrerin

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

Babyschlaf verstehen

Orientierung für die ersten Lebensjahre (0 – 3 Jahre)

Warum wachen Babys nachts so oft auf? Wann schlafen Kinder durch und was ist eigentlich normal?

In diesem Online-Workshop erhalten Schwangere und Eltern von Kindern von 0-3 Jahren einen verständlichen Überblick über die Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren. Themen sind unter anderem typische Schlafmuster, häufiges Aufwachen, der Einfluss von Routinen sowie realistische Erwartungen an den kindlichen Schlaf. Ziel des Workshops ist es, Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit dem Schlaf ihres Kindes zu geben und typische Herausforderungen besser einordnen zu können. Sie bekommen außerdem hilfreiche Impulse für einen entspannteren Familienalltag und ruhigere Nächte.

Vielfältige Ernährung für Kinder im Alltag

Infoabend für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahre

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.

Warum hört mein Kind nicht?

für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren

Viele Eltern kennen diese Situationen: Mehrfaches Rufen, Bitten oder Erklären - und trotzdem scheint das Kind nicht zu reagieren. Schnell entstehen Frust und Unsicherheit. Doch häufig steckt hinter diesem Verhalten mehr als einfaches „Nicht-Hören-Wollen“. In dieser Veranstaltung erhalten Eltern in einem kompakten Input Einblicke in die kindliche Entwicklung und die Gründe, warum Kinder scheinbar nicht hören. Es wird aufgezeigt, welche Rolle Aufmerksamkeit, Gefühle, Bedürfnisse und die Beziehung im Alltag spielen und wie Eltern ihre Kommunikation klarer und wirksamer gestalten können. Im Anschluss an den Input gibt es Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Reflexion. Eigene Erfahrungen können eingebracht und konkrete Anregungen für den Familienalltag mitgenommen werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

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 Ninjas – 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.

Jork, St. Nikolai Kindertagesstätte, Schulstr. 5 a

11-48

Mi. 14.04.2027 (1x)
19.30 – 20.30 Uhr
kostenfrei

Lidia Molina,
Dipl. Sozialpädagogin

Steinkirchen, Kindertagesstätte Schatzinsel, Bürgrei 29

11-49

Di. 11.05.2027 (1x)
19.00 – 21.00 Uhr
kostenfrei

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

Horneburg, Rüstjer Forst

11-50

Fr. 18.06.2027 (1x)
16.00 – 18.00 Uhr
kostenfrei

Birte Schmetjen,
Försterin, Waldpädagogin

Genauer Treffpunkt wird nach der Anmeldung mitgeteilt.

online

11-59 Sa. 12.09.2026 (1x)

10.00 - 11.30 Uhr

11-60 Mi. 11.11.2026 (1x)

18.00 - 19.30 Uhr

jeweils € 12,00

Kersten Steinke,Diplompsychologin, Freie
Rednerin, Referentin in der
ErwachsenenbildungTermine und Kursorte auf Anfrage
(Tel. 04141-797570)

Gefördert durch:

**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung****Spielend aufräumen im Kinderzimmer -
Wie man Kindern das Aufräumen erleichtert**

In vielen Familien ist Ordnung im Kinderzimmer ein heikles Thema. Oft sind auch die gemeinschaftlich genutzten Räume betroffen, in denen gerne etwas vom Tagesspiel liegen gelassen wird. Wer auf Ermahnungen oder ständiges Hinterherräumen verzichten möchte, für den hält dieser Vortrag sofort umsetzbare Tipps für den Familienalltag bereit.

Erleben Sie, wie altersgerechte Ordnung im Kinderzimmer wachsen kann. Sie bekommen praktische Impulse, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Strukturen schaffen, so dass Aufräumen bald zur täglichen Selbstverständlichkeit wird.

Handwerkszeug für Eltern

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

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

L!chtblick

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte 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.

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

Neurodivergenz - ADHS, Autismus, PDA, Hochbegabung und Hochsensibilität im Fokus

Fühlen Sie sich oder Ihr Kind oft „anders“? Erleben Sie die Welt intensiver, sind schneller überfordert oder werden im Alltag häufig missverstanden? Sie sind damit nicht allein. Diese Online-Veranstaltung bietet einen Einstieg in das Thema Neurodivergenz und hilft, eigene Erfahrungen besser einzuordnen. Im Mittelpunkt stehen ADHS, Hochbegabung, Hochsensibilität, Autismus und PDA. Sie erhalten einen Überblick darüber, wie sich Neurodivergenz bei Kindern und Erwachsenen zeigen kann. Dabei werden auch typische Bedürfnisse, besondere Stärken und mögliche Herausforderungen angesprochen. Zusätzlich bekommen Sie erste Tipps und Anregungen, die dabei unterstützen können Ihren Alltag etwas zu erleichtern. Kurze fachliche Impulse werden mit Raum für Fragen und Austausch kombiniert. In einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre können Sie sich verstanden fühlen und mehr Sicherheit im Umgang mit dem Thema Neurodivergenz gewinnen.

Der kleine Wut-Zwerg

Schreien, Kreischen, Bocken - all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: „Der kleine Wutzwerg“ ist am Werk.

- Was tun, wenn mein Kind schon wieder bockt?
- Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor?
- Warum sind Aggressionen so wichtig?
- Wie kann ich gelassen darauf reagieren und wie gehe ich mit meiner Wut um?

Referent Dipl. Pädagoge Thomas Rupf möchte auf humorvolle Art aufzeigen, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen ohne dabei zu erschöpfen.



online

11-58 Mo. 14.06.2027 (1x)
20.00 – 21.30 Uhr
gebührenfrei

Angelina Bunck,
Fachkraft für Neurodivergenz,
Coach, Psychologische Beraterin,
Begabungspädagogin und
Fachkraft für Neurodiversität

Weitere Information unter:



online

11-57 Mo. 08.02.2027 (1x)
20.00 – 21.30 Uhr
kostenfrei

Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

DEMOKRATIE ERLEBEN BEDEUTET, JUNGEN MENSCHEN MITSPRACHEMÖGLICHKEITEN ZU GEBEN UND VERANTWORTUNG MIT IHNEN ZU TEILEN. BETEILIGUNG FÖRdert SELBSTWIRKSAMKEIT.

Mulsum, Moorschutzhütt,
Hohes Moor

08-01 Termine nach Vereinbarung
€ 110,00

Florian Offermanns
Leiter des Waldpädagogik-
zentrums Elbe Weser



Stade, Ev. Johanniskirche,
Sandersweg 69

08-03 Fr. 25.09.2026 (1x)

08-04 Fr. 11.12.2026 (1x)

08-05 Fr. 23.04.2027 (1x)

08-06 Fr. 25.06.2027 (1x)

jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

jeweils € 22,40

Sebahat Adlim

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. Im Preis enthalten ca. 4,00 € Lebensmittelkosten.

Nähkurs

für Kinder ab 8 Jahren 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, schöne Ergebnisse mit nach Hause nimmt. Wir werden zum Beispiel eine Patchworktasche oder ein T-Shirt nähen (für Fortgeschrittene).

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

Bitte mitbringen:

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

Zeichen-Werkstatt:

Vom ersten Strich zum Objekt für Kinder im Alter zwischen 7 und 10 Jahren

Mut zum Zeichnen - Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft - Lernen, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Jede/r kann zeichnen. Zeichnen ist eine menschliche Ausdrucksform, die in uns allen steckt. In diesem Kurs erforschen wir die Linie als Werkzeug, um die Welt zu erfassen. Wir lassen den Perfektionismus hinter uns und entdecken, wie aus einfachen Strichen lebendige Strukturen, Oberflächen und dreidimensionale Alltagsgegenstände entstehen. Wir stärken das Vertrauen in die eigene Hand und schulen unsere Augen, die Welt in Linien wiederzugeben.

Jedes Kind erhält ein eigenes Skizzenheft, sowie Bleistift, Radiergummi und Anspitzer. Diese dürfen am Ende des Kurses mit nach Hause genommen werden. Weitere Materialien werden vor Ort bereitgestellt.

Kinderyoga

für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

Tauche ein in die Welt des Kinderyogas. Erlebe ein Yogaabenteuer mit verschiedenen Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung. Spielerisch werden die Kinder an die ersten Yogaübungen herangeführt. Durch Kinderyoga können Kinder eine bessere Körperwahrnehmung erlangen, Entspannung erfahren, den Körper kräftigen sowie die Konzentration fördern.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränk, warme Socken, Decke.

08-07

08-08

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Di. 03.11.2026 (2x)

Di. 19.01.2027 (2x)

jeweils 16.00 – 18.30 Uhr

jeweils € 51,20

Ilka Wöhlkens,

Designerin und

Hobbyschneiderin

08-10

08-11

08-12

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 05.09.2026 (4x)

Sa. 09.01.2027 (4x)

Sa. 03.04.2027 (4x)

jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

jeweils € 38,00 zzgl. 15,00€

Materialkosten

Marina Budde,

Kommunikationsdesignerin

08-13

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 19.09.2026 (1x)

10.30 – 12.00 Uhr

€ 12,50

Inga Schönefeld,

Pilateslehrerin,

Physiotherapeutin

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

Grundkurs

08-15 Di. 15.09.2026 (1x)
15.30 - 19.15 Uhr
€ 47,50

Aufbaukurs

08-16 Di. 10.11.26 15.30 - 18.30 Uhr
Di. 17.11.26 15.30 - 18.30 Uhr
€ 76,00 (2x)

Renate Bergmann,
Diplompädagogin,
WenDo-Trainerin

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

08-17 Fr. 09.04.27
Sa. 10.04.27

08-18 Fr. 04.12.26
Sa. 05.12.26
jeweils Fr. 15.00 – 18.00 Uhr
Sa. 10.00 – 15.00 Uhr
jeweils € 120,00

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

Mut tut gut! WenDo

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 8 bis 10 Jahren

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, Getränk und Verpflegung.

Im Grundkurs werden Grundlagen gelegt, im Aufbaukurs 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 mit ihren weiblichen Bezugspersonen sind im Kurs willkommen.]

Schluss mit Mobbing– Ein Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs für Jugendliche ab 10 Jahren

Was versteht man unter Mobbing und Cybermobbing? Wie kannst du dich schützen und wo bekommst du Hilfe? Genau das erfährst du in diesem Kurs.

Zusätzlich geht es um dich - deine Ängste und deine innere Stärke. Lerne, wie du selbstbewusst mit schwierigen Situationen umgehen, deine Resilienz stärken und dich vor Mobbing und Cybermobbing schützen kannst.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk und Verpflegung.

Schluss mit Mobbing– Ein Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder, an sich selbst zu glauben, innere Stärke zu entwickeln und Herausforderungen mit Mut und Zuversicht zu meistern. Dabei werden sie unterstützt, einen gesunden Umgang mit Mobbing, Beleidigungen und belastenden Gefühlen zu finden und sich den Fokus gezielt auf all das Gute im Leben. Resilienz ist kein Zufall- die Kinder können es lernen und mit neuen Werkzeugen sicher durch den Alltag gehen! Teilnehmer bekommen nach dem Kurs eine Urkunde!

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk und Verpflegung.

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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
08-20 Sa. 19.09.2026 (1x)
08-21 Sa. 27.02.2027 (1x)
08-22 Sa. 26.06.2027 (1x)
jeweils 15.00 – 18.00 Uhr
jeweils € 38,00
Jennifer Jaschik,
Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2
08-23 Sa. 20.02.27, So. 21.02.27 (2x)
08-24 Sa. 12.06.27, So. 13.06.27 (2x)
jeweils Sa. 15.00 – 18.00 Uhr,
So. 15.00 – 18.00 Uhr
jeweils € 76,00
Jennifer Jaschik,
Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin

Pestalozzi Schule,
Thuner Straße 71,
21680 Stade
08-30 Do. 15.00 – 17.00 Uhr
kostenfrei
Sinem Uslu-Uzun,
Frühpädagogin (BA),
Kindheitspädagogin

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

08-26 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 24.04.2027 (1x)
 10.00 – 12.00 Uhr
 € 21,50
Nicole Fohrmann,
 Sozialpädagogische Assistentin und zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder.

„Löwenstarke Kinder“ - Ein Selbstbehauptungs- und Resilienz Training für Kinder von 6 bis 9 Jahren

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

Bitte mitbringen:

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

08-28 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 05.12.2026 (1x)
 08-29 Sa. 06.03.2027 (1x)
 jeweils 10.30 – 12.00 Uhr
 jeweils € 12,00
Sina Kayer,
 Spiritual Life Coach
 (in Ausbildung)

Herzhelden – „Weil starke Kinder in ihrem Herzen wachsen“

Ein Achtsamkeits- und Selbstvertrauskurs für Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren

Im Herzhelden- Kurs haben die Kinder die Möglichkeit, durch kreative Übungen, Bewegungen und kleine Fantasiereisen ihre Gefühle wahrzunehmen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, zur Ruhe zu kommen und ihre eigenen Stärken zu entdecken. Einfache Achtsamkeits- und Atemübungen, Kreativzeit zum Malen und Gestalten, eine kleine Fantasiereise zur inneren Stärke, Bewegungsspiele rund um Gefühle und ein stärkendes Superkrafitrival erwarten die Kinder.

Die Kinder dürfen erleben: „Ich bin genau richtig, so wie ich bin.“ „Meine Gefühle sind wichtig und ich habe eine eigene innere Stärke.“

Bitte mitbringen:

Kuscheldecke, Kissen, gemütliche Kleidung und eine Trinkflasche.

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 üagieren, 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 (Samt-)Gemeinden Drochtersen, Horneburg, Jork, Lühe und Nordkehdingen.

08-81 auf Anfrage
Termine und Kurse auf
Anfrage unter der Tel.-Nr.:
04141 797570

Bild © Anke Faust

DIE STADEUM **KINDER ABOS**

JE NUR **43,- €**

KINDER ABO I (4+)

Vier Nachmittage mit viel Musik, Nachhaltigkeit, Freundschaft und Mut zur Vielfalt

EULE FINDET DEN BEAT - NIE GENUG VON SUMSEBAR - EIN SCHAF FÜR'S LEBEN - FLAUSCH

KINDER ABO II (6+)

Drei Nachmittage mit frechen Streichen, magischen Tieren und spannenden Detektivgeschichten

MICHEL AUS LÖNNEBERGA - DIE SCHULE DER MAGISCHEN TIERE - DIE DREI ??? KIDS

**JETZT BESTELLEN UNTER
www.stadeum.de**

Schiffertorsstraße 6, 21682 Stade



08-31

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

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 2026/27 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.

Gefördert durch:



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

kostenfrei

Kontakt: info@fabi-stade.de
www.fabi-stade.de Tel. 04141-797570



**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

SELBSTBESTIMMUNG UND VERANTWORTUNGS- GEFÜHL FÖRDERN DEMOKRATISCHE BILDUNG. GEMEINSAME AKTIVITÄTEN ZEIGEN, WIE ENTSCHEIDUNGEN IN GRUPPEN GETROFFEN UND RESPEKTIERT WERDEN.

Tango Argentino für Fortgeschrittene

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.



Tango Argentino Übungsabend

Tango Argentino ist ein wunderbarer Tanz! Sich kreativ in der Musik zu bewegen, in der Verbindung im tanzenden Paar eine besondere Art des Austausches zu erleben, Gelerntes zu erproben und zu sichern - das erfordert Übung und Zeit. Wir bieten dafür einen Raum!

Das Tanzen wird begleitet von dem erfahrenen Tanzlehrerpaar Maïke und Joachim Schwebe. Die Musik wird klassischer Tango der großen argentinischen Orchester sein.

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

18-01 Di. 27.10.2026 (8x)

18-02 Di. 12.01.2027 (8x)

18-03 Di. 04.05.2027 (9x)

jeweils 18.15 – 19.45 Uhr

18-04 Di. 27.10.2026 (8x)

18-05 Di. 12.01.2027 (8x)

18-06 Di. 04.05.2027 (9x)

jeweils 20.00 – 21.30 Uhr

€ 138,00 (8x), € 155,30 (9x)

Stade,

Grünendeicher Str. 1b,
ALVI-Haus der Begegnung

18-07 Di. 06.10.2026 (1x)

18-08 Di. 27.04.2027 (1x)

jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

jeweils € 15,00

Joachim Schwebe,

Tangolehrer

Maïke Schwebe,

Tangolehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Schnupperkurs

- 18-10 Fr. 19.03.27
Sa. 20.03.27
Fr. 18.00 – 19.30 Uhr
Sa. 18.00 – 19.30 Uhr
€ 20,00

Grundkurs

- 18-11 Di. 22.09.26 (4x)
18-12 Di. 13.04.27 (8x)
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
€ 40,00 (4x), € 80,00 (8x)

Marina Keuer,

zertifizierte Biodanza®-Leiterin

Stade, IGS, Turnraum,
Bremervörder Str. 76

Grundkurs

- 18-15 Di. 27.10.26 (8x)
18-16 Di. 12.01.27 (9x)
18.00 – 18.45 Uhr
€ 40,00 (8x), € 45,00 (9x)

Aufbaukurs

- 18-17 Di. 12.01.27 (9x)
19.00 - 20.00 Uhr
18-18 Di. 04.05.27 (8x)
17.45 – 18.45 Uhr
€ 53,40 (8x), € 60,00 (9x)

Fortgeschrittenkurs

- 18-19 Di. 04.05.27 (8x)
19.00 – 20.00 Uhr
€ 53,40 (8x)

Saskia Rogge,

Line-Dance-Trainerin

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 Schläppchen, Getränk.

Line Dance

Sie möchten tanzen, sich bewegen und Spaß haben? Dann herzlich willkommen beim Line Dance!

Line Dance ist eine Tanzform, bei der mehrere Personen nebeneinander und hintereinander in Reihen (Lines) tanzen. Sie benötigen keine/n Partner*in, keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung. Die Musik ist abwechslungsreich (von Country bis Modern) und die Choreografien festgelegt. Line Dance ist perfekt, um Kondition, Koordination und Gedächtnis auf unterhaltsame Weise zu trainieren.

Im Grundkurs lernen Sie die ersten Grundschrte, Drehungen, typische Schrittfolgen sowie leichte Choreografien kennen.

Im Aufbaukurs vertiefen Sie die ersten Kenntnisse und erweitern Ihr Repertoire. Es kommen neue Schritte, Schrittfolgen, Drehungen und Choreografien hinzu

Im Fortgeschrittenkurs verfestigen Sie das bereits Erlernte und tanzen von leichten bis anspruchsvolleren (neue) Choreografien.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, Getränk.

Tanz nach Herzenslust – für alle von 18 bis 99 Jahren, unabhängig von Tanzerfahrung

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 Schlappchen, 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

- 18-21 Sa. 07.11.2026 (1x)
 - 18-22 Sa. 09.01.2027 (1x)
 - 18-23 Sa. 13.02.2027 (1x)
 - 18-24 Sa. 13.03.2027 (1x)
 - 18-25 Sa. 10.04.2027 (1x)
 - 18-26 Sa. 15.05.2027 (1x)
 - 18-27 Sa. 12.06.2027 (1x)
- 14.30 – 15.30 Uhr
€ 6,00

Marina Keuer,
zertifizierte Biodanza®-Leiterin

Freiburg, Schulzentrum,
kleine Turnhalle, Allwörder-
ner Str. 22

- 18-30 Mo. 17.08.2026 (7x)
 - 18-31 Mo. 26.10.2026 (8x)
 - 18-32 Mo. 11.01.2027 (8x)
- jeweils € 40,10 (8x)
- 18-33 Mo. 05.04.2027 (12x)
- jeweils 18.00 – 19.00 Uhr
€ 35,00 (7x), € 40,10 (8x),
€ 60,10 (12x)

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

Stade, IGS, Turnraum,
Bremervörder Str. 76

- 18-34 Mi. 19.08.2026 (16x)
 - 18-36 Mi. 13.01.2027 (10x)
 - 18-38 Mi. 07.04.2027 (14x)
- jeweils 16.45 – 17.45 Uhr
€ 56,70 (10x), € 79,50 (14x),
€ 90,70(16x)

- 18-35 Mi. 19.08.2026 (16x)
 - 18-37 Mi. 13.01.2027 (10x)
 - 18-39 Mi. 07.04.2027 (14x)
- jeweils 18.45 – 19.40 Uhr
€ 52,00 (10x), € 72,80 (14x)
€ 83,20 (16x)

Natalie Beitel,
Übungsleiterin

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

- 18-40 Do. 13.08.2026 (11x)
 18-41 Do. 14.01.2027 (10x)
 18-42 Do. 08.04.2027 (12x)
 jeweils 08.45 – 09.30 Uhr
 € 41,00 (10x), € 45,10 (11x),
 € 49,20 (12x)

Inga Schönefeld,
 Pilateslehrerin,
 Physiotherapeutin

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

- 18-43 Do. 13.08.2026 (11x)
 18-44 Do. 14.01.2027 (10x)
 18-45 Do. 08.04.2027 (12x)
 jeweils 09.45 – 10.30 Uhr
 € 41,00 (10x), € 45,10 (11x),
 € 49,20 (12x)

Inga Schönefeld,
 Pilateslehrerin,
 Physiotherapeutin

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

- 18-47 Do. 30.07.2026 (9x)
 18-48 Do. 22.10.2026 (9x)
 18-49 Do. 14.01.2027 (10x)
 18-50 Do. 01.04.2027 (12x)
 jeweils 19.00 – 20.00 Uhr
 € 51,10 (9x), € 56,70 (10x),
 € 68,00 (12x)

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

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 Fortgeschritten 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

- 18-52 Fr. 14.08.2026 (8x)
 - 18-53 Fr. 30.10.2026 (8x)
 - 18-54 Fr. 15.01.2027 (10x)
 - 18-55 Fr. 09.04.2027 (12x)
- jeweils 17.30 – 18.30 Uhr
€ 48,50 (8x), € 60,00 (10x),
€ 72,00 (12x)
N. N.

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

- 18-56 Fr. 14.08.2026 (8x)
 - 18-57 Fr. 30.10.2026 (8x)
 - 18-58 Fr. 15.01.2027 (10x)
 - 18-59 Fr. 09.04.2027 (12x)
- jeweils 18.45 – 19.45 Uhr
€ 48,50 (8x), € 60,00 (10x),
€ 72,00 (12x)
N. N.



Einhorn-Apotheke



Ihre Apotheke für Naturheilkunde
und Homöopathie

Inhaber Jürgen Fischer e. K.

Stadtweg 117 | 21680 Stade | Telefon 04141 2130

www.stader-apotheken.de

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

**Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71**

- 18-60 Mo. 17.08.2026 (8x)
 18-61 Mo. 26.10.2026 (9x)
 18-62 Mo. 11.01.2027 (9x)
 18-63 Mo. 05.04.2027 (13x)
 jeweils 18.15 – 19.15 Uhr
 € 45,40 (8x), € 51,00 (9x),
 € 73,70 (13x)
Natalie Beitel,
 Übungsleiterin

**Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71**

- 18-64 Mo. 17.08.2026 (8x)
 18-65 Mo. 26.10.2026 (9x)
 18-66 Mo. 11.01.2027 (9x)
 18-67 Mo. 05.04.2027 (13x)
 jeweils 19.30 – 20.30 Uhr
 € 45,40 (8x), € 51,00 (9x),
 € 73,70 (13x)
Natalie Beitel,
 Übungsleiterin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-70 Do. 13.08.2026 (9x)
 18-71 Do. 29.10.2026 (8x)
 18-72 Do. 14.01.2027 (10x)
 18-73 Do. 08.04.2027 (12x)
 jeweils 15.15 – 16.15 Uhr
- 18-74 Do. 13.08.2026 (9x)
 18-75 Do. 29.10.2026 (8x)
 18-76 Do. 14.01.2027 (10x)
 18-77 Do. 08.04.2027 (12x)
 jeweils 16.30 - 17.30 Uhr
 € 48,10 (8x) , € 54,10 (9x),
 € 60,00 (10x), €72,00 (12x)
- Carolin Otte,**
 Ganzheitliche Fitnesstrainerin
 mit Schwerpunkt Rücken,
 Pilates & Kurse B-Lizens

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.

Faszien-Rollen-Training

Ein Kurs für alle, die Spannungen lösen, Beweglichkeit verbessern und die Regeneration fördern möchten.

Inhalte:

- Übungen zur Förderung der Faszien-Elastizität
- Rollentechniken für Rücken-, Schulter- und Beinbereiche

Bitte konsultieren Sie bei akuten Beschwerden oder Erkrankungen vorab einen Facharzt.

Bitte mitbringen:

Großes Handtuch, Isomatte, 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.

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, 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.

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

- 18-80 Mo. 27.07.2026 (9x)
 - 18-81 Mo. 19.10.2026 (9x)
 - 18-82 Mo. 11.01.2027 (10x)
 - 18-83 Mo. 05.04.2027 (12x)
- jeweils 17.45 – 18.45 Uhr

- 18-84 Mo. 27.07.2026 (9x)
 - 18-85 Mo. 19.10.2026 (9x)
 - 18-86 Mo. 11.01.2027 (10x)
 - 18-87 Mo. 05.04.2027 (12x)
- jeweils 19.00 – 20.00 Uhr

- 18-88 Do. 30.07.2026 (9x)
 - 18-89 Do. 22.10.2026 (9x)
 - 18-90 Do. 14.01.2027 (10x)
 - 18-91 Do. 01.04.2027 (12x)
- jeweils 17.45 – 18.45 Uhr
€ 51,10 (9x), € 56,70 (10x),
€ 62,40 (12x)

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

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

- 18-92 Mi. 19.08.2026 (13x)
 - 18-93 Mi. 13.01.2027 (10x)
 - 18-94 Mi. 07.04.2027 (14x)
- jeweils 18.30 - 19.30 Uhr

- 18-95 Mi. 19.08.2026 (13x)
 - 18-96 Mi. 13.01.2027 (10x)
 - 18-97 Mi. 07.04.2027 (14x)
- jeweils 19.30 – 20.30 Uhr
€ 56,70 (10x), € 73,80 (13x),
€ 79,60(14x)

Claudia Neugebauer,
Diplom Aerobic-Trainerin



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 Homepage:

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





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.

Hatha Yoga Flow – Achtsamkeit & Balance in Bewegung

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

In der Hatha Flow Stunde erwartet Sie eine harmonische Verbindung von kraftvollen Asanas (Körperhaltungen) und fließenden Bewegungen, begleitet von einem bewussten Atemrhythmus. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung der Posen, um Körperbewusstsein zu stärken und Verspannungen zu lösen. Die Stunde beginnt mit einer sanften Aufwärmung, geht über in dynamische Sequenzen und in achtsam gehaltene Asanas, und endet mit einer ruhigen Schlussentspannung.

Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ein Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-100 Mo. 17.08.2026 (8x)

18-101 Mo. 26.10.2026 (8x)

18-102 Mo. 11.01.2027 (10x)

18-103 Mo. 05.04.2027 (12x)

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

18-104 Mo. 17.08.2026 (8x)

18-105 Mo. 26.10.2026 (8x)

18-106 Mo. 11.01.2027 (10x)

18-107 Mo. 05.04.2027 (12x)

jeweils 19.45 – 21.15 Uhr

18-108 Di. 18.08.2026 (8x)

18-109 Di. 27.10.2026 (8x)

18-110 Di. 12.01.2027 (10x)

18-111 Di. 06.04.2027 (12x)

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

18-112 Di. 18.08.2026 (8x)

18-113 Di. 27.10.2026 (8x)

18-114 Di. 12.01.2027 (10x)

18-115 Di. 06.04.2027 (12x)

jeweils 19.45 – 21.15 Uhr

18-116 Di. 18.08.2026 (8x)

18-117 Di. 27.10.2026 (8x)

18-118 Di. 12.01.2027 (10x)

18-119 Di. 06.04.2027 (12x)

jeweils 11.15 – 12.45 Uhr

€ 68,00 (8x), € 85,00 (10x),

€ 102,00 (12x)

Astrid Gräntzdörffer,

Yogalehrerin, Heilpraktikerin

für Psychotherapie

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-120 Mi. 26.08.2026 (12x)

18-121 Mi. 13.01.2027 (9x)

18-122 Mi. 07.04.2027 (12x)

jeweils 18.00 – 19.15 Uhr

€ 63,80 (9x), € 85,00 (12x)

Finja Breuer,

Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-123 Mi. 26.08.2026 (12x)
 18-124 Mi. 13.01.2027 (9x)
 18-125 Mi. 07.04.2027 (12x)
 jeweils 19.30 – 20.45 Uhr
 € 63,80 (9x), € 85,00 (12x)

Finja Breuer,
 Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-130 Do. 13.08.2026 (9x)
 18-131 Do. 29.10.2026 (8x)
 18-132 Do. 14.01.2027 (10x)
 18-133 Do. 08.04.2027 (12x)
 jeweils 20.00 – 21.30 Uhr
 € 68,00 (8x), € 76,50 (9x),
 € 85,00 (10x), € 102,00 (12x)

- 18-134 Fr. 14.08.2026 (8x)
 18-135 Fr. 30.10.2026 (8x)
 18-136 Fr. 15.01.2027 (10x)
 18-137 Fr. 09.04.2027 (12x)
 jeweils 11.45 – 13.00 Uhr
 € 56,70 (8x), € 71,00 (10x),
 € 85,10 (12x)

Janina Reese,
 Yogalehrerin

Stade, IGS, Turnraum,
 Bremervörder Str. 76

- 18-140 Mi. 19.08.2026 (16x)
 18-141 Mi. 13.01.2027 (10x)
 18-142 Mi. 07.04.2027 (14x)
 jeweils 17.45 – 18.45 Uhr
 € 56,80 (10x) € 79,60 (14x),
 € 90,70 (16x)

Natalie Beitel,
 Übungsleiterin

Slow Yoga Flow – Ruhe & Regeneration für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Slow Yoga Flow ist eine beruhigende Mischung aus langsamem Flow und Asanas (Körperübungen), die länger gehalten werden. Es ist eine meditative Praxis, die die Regulation des Nervensystems fördert. Eine Chance, unserem aktiven Lebensstil einen Ausgleich zu schaffen und dabei die innere Energie zu stärken. Verschiedene Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitspraktiken runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ein Getränk .



Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer und fließender Stil, der aus einer Kombination von Bewegung, Atemtechniken, Meditation und Entspannung besteht. Vinyasa folgt keinem strikten Ablauf, sondern kann von Stunde zu Stunde variiert und verändert werden. In jeder Stunde wird ein Thema in den Mittelpunkt gerückt und hilft den Teilnehmenden bei sich anzukommen und sich ganz der Praxis zuzuwenden und sich darauf zu konzentrieren.

Vinyasa-Yoga fördert Beweglichkeit, beruhigt das Nervensystem, gibt Energie und verbessert die Lebensqualität. Gemeinsam wird die innere Balance gefunden und es wird ein Moment der Ruhe fernab von unserem lauten und stressigen Alltag geschaffen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Getränk.



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.

Yin Yang Yoga

Das Yin-Yang-Prinzip beschreibt in der chinesischen Philosophie zwei gegensätzliche Kräfte, die sich aufeinander beziehen und im Gleichgewicht sein sollten. Yang steht dabei für Bewegung, Yin für Stille.

Von Yang geprägte Asanas und Abfolgen sind dynamisch, muskulär fordernd und wärmend. Im Yin Yoga geht es darum, langsam und achtsam in die Asanas hineinzusinken und dort längere Zeit zu verweilen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Decke.



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 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 Kissen, 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

18-145 Mi. 26.08.2026 (11x)

18-146 Mi. 13.01.2027 (9x)

18-147 Mi. 21.04.2027 (10x)

jeweils 18.00 – 19.15 Uhr
€ 63,80 (9x), € 71,00 (10x),
€ 77,90 (11x)

Carmen von Borstel,
Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-148 Mi. 26.08.2026 (11x)

18-149 Mi. 13.01.2027 (9x)

18-150 Mi. 21.04.2027 (10x)

jeweils 19.30 – 20.45 Uhr
€ 63,80 (9x), € 71,00 (10x).
€ 77,90 (11x)

Carmen von Borstel,
Yogalehrerin

Drochtersen, FABI,

Sietwender Str. 11

für Anfänger*innen

18-153 Mo. 17.08.2026 (6x)

18-154 Mo. 26.10.2026 (6x)

18-155 Mo. 11.01.2027 (6x)

18-156 Mo. 05.04.2027 (6x)

18-157 Mo. 31.05.2027 (6x)

jeweils 18.00 – 19.15 Uhr
jeweils € 42,50 (6x)

Maja Lämmermann,
Yogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-160 Mo. 13.07.2026 (1x)

18-161 Mo. 27.07.2026 (1x)

18-162 Mo. 10.08.2026 (1x)

jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

jeweils € 15,00

Christiane König-Bruhns,
Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-163 Mo. 17.08.2026 (9x)

18-164 Mo. 16.11.2026 (4x)

18-165 Mo. 11.01.2027 (9x)

18-166 Mo. 05.04.2027 (10x)

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

€ 34,00 (4x), € 76,50 (9x),

€ 85,00 (10x)

Christiane König-Bruhns,
Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

18-173 Mi. 19.08.2026 (8x)

18-174 Mi. 28.10.2026 (8x)

18-175 Mi. 13.01.2027 (10x)

18-176 Mi. 07.04.2027 (14x)

jeweils 20.00 – 21.15 Uhr

€ 56,70 (8x), € 71,00 (10x),

€ 99,40 (14x)

Sandra Hesse,
Yogalehrerin

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.



Yoga am Abend mit Elementen aus dem Kundalini Yoga und anderen Traditionen für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Yoga am Abend hilft dabei, die Körperwahrnehmung, den Energiefluss im Körper und die Fähigkeit zur Entspannung zu verbessern. Asanas und Bewegungsabfolgen werden geübt, um Kraft aufzubauen sowie die natürliche Beweglichkeit des Körpers zu erhalten oder zu verbessern. Es sind Elemente aus der Kundalini-Yogatradition sowie anderen Yogatraditionen enthalten. Die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele sowie das allgemeine Wohlbefinden, innere Stabilität und Durchhaltevermögen können erreicht werden.

Bitte mitbringen:

Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser oder Tee.

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, 29.08.2026

- Sanfte Bewegungen
- Atemübungen für mehr Entspannung

Flow, 05.09.2026

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

Yin Yoga, 26.09.2026

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

Ruhe & Achtsamkeit, 07.11.2026

- Meditation
- Tiefenentspannung für innere Gelassenheit

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-167 Mo. 17.08.2026 (9x)

18-168 Mo. 16.11.2026 (4x)

18-169 Mo. 11.01.2027 (9x)

18-170 Mo. 05.04.2027 (10x)

jeweils 19.45 – 21.15 Uhr

€ 34,00 (4x), € 76,50 (9x),

€ 85,00 (10x)

Christiane König-Bruhns,
Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-220 Sa. 29.08.2026

Yoga zum Kennenlernen

18-221 Sa. 05.09.2026

Flow

18-222 Sa. 26.09.2026

Yin Yoga

18-223 Sa. 07.11.2026

Ruhe & Achtsamkeit

jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

jeweils € 18,00

bei Anmeldung
für alle 4 Kurse
€ 69,00

Sunita Ehlers,
Expertin für Yoga u. Achtsamkeit / Ausbilderin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-180 Sa. 05.09.2026 (1x)
 18-181 Sa. 10.10.2026 (1x)
 18-182 Sa. 07.11.2026 (1x)
 18-183 Sa. 16.01.2027 (1x)
 18-184 Sa. 06.02.2027 (1x)
 18-185 Sa. 06.03.2027 (1x)
 18-186 Sa. 10.04.2027 (1x)
 18-187 Sa. 05.06.2027 (1x)
 18-188 Sa. 03.07.2027 (1x)

jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
 jeweils € 16,00

Silke Noormann,
 Yogalehrerin,
 Breathwalk Instructor

Rüstejer Forst, Treffpunkt
 nach Anmeldung

- 18-190 So. 04.10.2026 (1x)
 18-191 So. 07.03.2027 (1x)
 18-192 So. 06.06.2027 (1x)

jeweils 13.00 – 16.00 Uhr
 jeweils € 28,00

Carolin Schmiech,
 Zertifizierte Waldpädagogin
 u. Kursleiterin für Waldbaden

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-195 Mi. 23.09.26 (6x)
 09.30 – 11.00 Uhr
 18-196 Mi. 24.02.27 (6x)
 10.00 – 11.30 Uhr

jeweils € 55,00 (6x)

Marina Warnecke,
 Ganzheitliche Gesundheits-
 und Ernährungsberaterin,
 Entspannungscoach

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.

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.

Energievoll in den Tag – Shiatsu, Selbst- und Klopfmassagen

Mit Klopftechniken und Selbstmassageübungen werden bestimmte Energiepunkte und -bahnen aktiviert, Blockaden gelöst und ein verbesserter Energiefluss ermöglicht.

Dadurch können starke Unruhezustände, Atemprobleme, Schlafstörungen sowie Spannungs- und Schmerzzustände positiv beeinflusst werden.

Eine verbesserte (Konzentrations-)Leistung sowie ein gesteigertes ganzheitliches Wohlbefinden und damit eine höhere Lebensqualität sind somit möglich.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Autogenes Training am Mittag zur Stressbewältigung und Entspannung

Das Autogene Training nach Schultz zielt darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren und somit stressbedingte Gesundheitsstörungen (wie z.B. Unruhe, Stress, Schlafstörungen, Schmerzzuständen etc.) zu verbessern. Durch regelmäßiges Üben des Autogenen Trainings lernen die Teilnehmenden den Entspannungszustand jederzeit herzustellen.

Das Autogene Training kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen angewendet werden.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

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 verschieden 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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
18-197 Mi. 28.10.2026 (8x)
12.30 – 14.00 Uhr
€ 72,00
Marina Warnecke,
Ganzheitliche Gesundheits-
und Ernährungsberaterin,
Entspannungscoach

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
18-198 Sa. 06.02.2027 (1x)
18-199 Sa. 05.06.2027 (1x)
jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
jeweils € 20,00
Christine Ahlf,
Arzthelferin, Schriftstellerin

Stade, Ev. Markuskirche,
Schwinger Ackerweg 6 b

- 18-200 Termine auf Anfrage unter
Tel.: 04141 797570
€ 295,00 inklusive 35,00 EUR
für Verpflegung und Getränke
Rebecca Williams,
Meditationslehrerin
Mayank Reid,
Yoga-Lehrer
Gudrun Simon,
Ärztin

Meditation- und YOGA Workshop

Wisdom of Meditation Retreat

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 Mantra) 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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-201 Sa. 14.11.26, Sa. 23.01.27 (2x)
jeweils 14.00 – 18.00 Uhr
€ 45,00
Gudrun Simon,
Ärztin

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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

- 18-203 Do. 17.09.2026 (10x)
20.00 – 21.00 Uhr
€ 25,00 (10x)
Gudrun Simon,
Ärztin

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.

Weitere Termine
auf Anfrage

Gelassenheit und Meditation für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In Zeiten der Hektik bietet dieser Kurs Raum für Ruhe und Entspannung. Durch Ganzkörperentspannung und geführte Atemmeditation lernen Sie, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und entdecken Sie praktische Impulse für mehr Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - der Kurs eignet sich auch für Einsteigerinnen und Einsteiger. 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.

Drochtersen, FABI, Sietwender Str. 11

18-205 Mo. 26.10.2026 (6x)
19.15 – 20.15 Uhr

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-206 Di. 18.08.2026 (6x)

18-207 Di. 19.01.2027 (6x)

18-208 Di. 06.04.2027 (6x)

18-209 Di. 25.05.2027 (6x)

jeweils 19.45 – 20.45 Uhr
jeweils € 48,00

Jenny Zöfel,

Kursleiterin für

Gelassenheitsmeditation

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-211 Sa. 17.10.2026 (1x)

18-212 Sa. 30.01.2027 (1x)

jeweils 14.30 – 16.30 Uhr

jeweils € 12,00

Christiane König-Bruhns,

Ärztin, Kundaliniyogalehrerin

18-216 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Fr. 27.11.2026 (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 Rauhnächte und hilft Ihnen, das Jahr in Ruhe und Klarheit abzuschließen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Schreibutensilien.

Kakao oder Tee wird angeboten.

18-217 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Fr. 11.12.2026 (1x)
18.00 – 20.30 Uhr
€ 20,00
Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin / Öko-
trophologin, Yogalehrerin

Die Rauhnächte - den Jahreswechsel bewusst erleben mit klarem Ziel vor Augen

Einführung

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 Raunächte 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 Rauhnächte 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.

Snack, Kakao oder Tee wird angeboten.

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 Reflektion 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 Klamotten, etwas zu schreiben.

Kakao oder Tee wird angeboten.



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.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
18-215 Fr. 18.06.2027 (1x)
18.00 – 20.00 Uhr
€ 15,00

Clara Carretero Nieto,
Ernährungsberaterin / Ökotrophologin, Yogalehrerin

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

18-225 Do. 20.08.2026 (6x)
€ 40,00

18-226 Do. 29.10.2026 (7x)
€ 46,70

18-227 Do. 14.01.2027 (9x)
€ 60,10

18-228 Do. 08.04.2027 (10x)
jeweils 17.45 – 18.45 Uhr
€ 66,70

Benedikt Herbst-Maibohm,
QiGong Kursleitung

Stade, Turnhalle,
Thuner Str. 71

18-230 Mi. 02.09.2026 (5x)

18-231 Mi. 28.10.2026 (5x)

18-232 Mi. 13.01.2027 (5x)

18-233 Mi. 17.02.2027 (5x)

18-234 Mi. 07.04.2027 (6x)

18-235 Mi. 26.05.2027 (6x)
jeweils 18.00 – 19.00 Uhr
€ 33,50 (5x) € 40,20 (6x)

Iris Kreymeyer,
Qi Gong Lehrerin,
Entspannungstrainerin,
Klangschalentherapeutin

Qi Gong

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: 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.

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: warme Socken.

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,
Neubourgstraße 5

- 18-236 Fr. 28.08.2026 (7x)
18-237 Fr. 30.10.2026 (7x)
18-238 Fr. 15.01.2027 (10x)
18-239 Fr. 09.04.2027 (10x)
jeweils 14.00 – 15.00 Uhr
€ 47,00 (7x), € 67,00 (10x)
Boris Nagel,
Qi Gong Trainer

Drochtersen, FABI,
Sietwender Str. 11

- 18-240 Di. 01.09.2026 (5x)
18-241 Di. 27.10.2026 (5x)
18-242 Di. 09.02.2027 (6x)
18-243 Di. 06.04.2027 (6x)
18-244 Di. 25.05.2027 (6x)
jeweils 17.15 – 18.15 Uhr

- 18-245 Di. 01.09.2026 (5x)
18-246 Di. 27.10.2026 (5x)
18-247 Di. 09.02.2027 (6x)
18-248 Di. 06.04.2027 (6x)
18-249 Di. 25.05.2027 (6x)
jeweils 18.25 – 19.25 Uhr
€ 38,10 (5x), € 45,70(6x)
Iris Kreymeyer,
Qi Gong Lehrerin,
Entspannungstrainerin,
Klangschalenthérapeutin

Stade, FABI,
Neubourgstr. 5

- 18-250 Do. 20.08.2026 (5x)
18-251 Do. 29.10.2026 (5x)
18-252 Do. 14.01.2027 (9x)
18-253 Do. 22.04.2027 (5x)
18-254 Do. 03.06.2027 (5x)
jeweils 18.00 – 19.00 Uhr
€ 38,30 (5x), € 68,90(9x)
N.N.

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

18-270 Mo. 28.09.2026 (6x)
18-271 Mo. 09.11.2026 (6x)
18-272 Mo. 11.01.2027 (10x)
18-273 Mo. 05.04.2027 (5x)
jeweils 08.30 – 09.15 Uhr

18-275 Mo. 28.09.2026 (6x)
18-276 Mo. 09.11.2026 (6x)
18-277 Mo. 11.01.2027 (10x)
18-278 Mo. 05.04.2027 (5x)
jeweils 09.20 – 10.05 Uhr

18-280 Mi. 30.09.2026 (10x)
18-281 Mi. 13.01.2027 (9x)
18-282 Mi. 07.04.2027 (5x)
jeweils 12.00 – 12.45 Uhr

18-284 Mi. 30.09.2026 (10x)
18-285 Mi. 13.01.2027 (9x)
18-286 Mi. 07.04.2027 (5x)
jeweils 12.50 – 13.35 Uhr

€ 42,50 (5x), €51,00 (6x),
€85,00 (10x)

Ilka Bardenhagen,
DTB-Kursleiterin
Prävention/Pilates,
zertifizierte Babyschwimm-
trainerin

Aqua-Fit-Mix

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



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.

Viel Spaß beim Ausschuchen!

Folgen Sie uns
auch gerne auf
Facebook &
Instagram!



**MITSPRACHERECHT BEI GESUNDHEITLICHEN
ENTSCHEIDUNGEN STÄRKT DIE EIGENVERANTWORTUNG.
PARTIZIPATION IN GESUNDHEITLICHEN
BELANGEN FÖRDERT REFLEKTIERTE ENTSCHEIDUNGEN
ZUM WOHL DER GEMEINSCHAFT.**

In einem Jahr zu einem gesünderen Leben!

Eine gesunde und ausgewogene Lebensweise ist im beruflichen und privaten Alltag nicht immer leicht umzusetzen. Dieser Jahreskurs unterstützt Sie dabei, gesundheitsfördernde Gewohnheiten systematisch aufzubauen und langfristig in Ihren Alltag zu integrieren. Über einen Zeitraum von zwölf Monaten erwerben Sie grundlegendes Wissen und praktische Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Ziel ist es, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu fördern.

Der Kurs umfasst folgende Themenbereiche:

- Einbindung einer ausgewogenen, gesunden Ernährung in den Alltag
- Förderung regelmäßiger Bewegung im täglichen Leben
- Stressreduktion durch verschiedene Entspannungsverfahren

Hinweis: Bei dem Jahreskurs handelt es sich ausschließlich um einen Kurs für Gesunde. Im Zweifelsfall wird eine Konsultation Ihres Hausarztes empfohlen.



Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Informationsabend

19-01 Mo. 31.08.2026 (1x)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 25,00

Christine Breuer,
Ernährungswissenschaftlerin i.A.

Jahreskurs

jeweils am Montag

19-02 14.09.26, 28.09.26,
26.10.26, 16.11.26,
14.12.26, 11.01.27,
08.02.27, 08.03.27,
12.04.27, 10.05.27
14.06.27, 05.07.27

18.00 – 19.30 Uhr
€ 160,00 inkl. Kopien

Christine Breuer,
Ernährungswissenschaftlerin i.A.

Informationsabend

19-03 Mo. 01.03.2027
19.00 - 20.30 Uhr

Online-Treffen

15.03.27, 16.03.27,
17.03.27, 18.03.27,
19.03.27, 20.03.27,
21.03.27
jeweils 19.00 – 19.45 Uhr
€ 79,00 inkl. Kopien

Christine Breuer,
Ernährungswissenschaftlerin i.A.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

19-05 Mo. 05.10.2026 (1x)
19-06 Mo. 19.04.2027 (1x)
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
jeweils € 12,00 inkl. 1,00€
Materialkosten
Christine Breuer,
Ernährungswissenschaftlerin i.A.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

19-08 Mi. 16.09.2026 (1x)
19-09 Mi. 10.02.2027 (1x)
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr
jeweils € 20,00
Nicole Schmidt,
Heilpraktikerin

Basenfasten

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

Der Informationsabend am 01.03.2027 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 Fastenergebnis. Sie benötigen einen Laptop oder ein Mobiltelefon. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink für die online Treffen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**Natürlich unterstützen mit ätherischen Ölen
Grippale Infekte - fit und gestärkt durch den Herbst**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie, wie die Schätze der Natur Körper, Geist und Wohlbefinden unterstützen können. Im Mittelpunkt stehen Herstellung, Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, sichere Nutzung, sowie praktische Tipps für die ganze Familie.

**Frauen, Hormone und Energie - wie Stress
das Gleichgewicht beeinflusst**

Hormone steuern Energie, Stimmung, Schlaf und Zyklus, reagieren aber sensibel auf Stress. Dieser Vortrag zeigt, wie chronische Belastung das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen kann und warum Erschöpfung oder innere Unruhe häufig mehrere Ebenen betrifft. Sie erhalten fundierte Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Stress, Stoffwechsel und hormoneller Regulation. Ziel ist es, körperliche Signale besser zu verstehen und einordnen zu können.

Die Veranstaltung dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine individuelle Beratung oder Behandlung.

Der weibliche Zyklus – Rhythmus und hormonelle Regulation

Der weibliche Zyklus folgt einem komplexen hormonellen Rhythmus, der durch Stress, Stoffwechsel, Lebensstil und Lebensphase beeinflusst wird. Veränderungen wie PMS, verkürzte oder verlängerte Zyklen oder Stimmungsschwankungen können Ausdruck einer gestörten Regulation sein. Dieser Vortrag vermittelt Grundlagen der zyklischen Hormonsteuerung und zeigt, wie körperliche Signale differenziert verstanden werden können. Ziel ist ein klares Verständnis des weiblichen Zyklus als fein abgestimmtes hormonelles System.

Die Veranstaltung dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine individuelle Beratung oder Behandlung.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
 19-10 Mi. 07.10.2026 (1x)
 19-11 Mi. 10.03.2027 (1x)
 jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
 jeweils € 12,00
Nicole Schmidt,
 Heilpraktikerin

Individuelle ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung

persönlich und umfassend für mehr Lebensqualität

Eine ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung kann sowohl präventiv wirken als auch eine mögliche vorhandene gesundheitliche Problematik positiv beeinflussen.

Die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung sind dabei wichtig und spielen zusammen eine große Rolle für einen Erfolg Ihres Anliegens/Fragen:

Was möchte ich ändern? Welche Ernährung passt zu mir? Wie erlange ich mehr Wohlbefinden sowie Energie- und Konzentrationssteigerung, besseren Schlaf, Schmerzreduktion u.v.m.? Bitte mitbringen: Schreibuntersilien, Notizen zu Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
 19-13 nach Terminvereinbarung
 tel. 04141 797570 oder
 per Mail: info@fabi-stade.de
 € 58,00 Einzelberatung/
 74,00€ Paarberatung:
 je 60 Min.
Marina Warnecke,
 Ganzheitliche Gesundheits-
 und Ernährungsberaterin,
 Entspannungscoach

Zeit für mich – entspannt und energievoll in den Tag

In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert. Wir beschäftigen uns mit Lockerungsübungen, Atemsequenzen und positiven Affirmationen.

Alle Übungen sind leicht zu erlernen und einfach durchzuführen im Alltag. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut!

Bitte mitbringen:

Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5
 19-15 Sa. 03.10.2026 (1x)
 19-16 Sa. 28.11.2026 (1x)
 19-17 Sa. 13.02.2027 (1x)
 19-18 Sa. 17.04.2027 (1x)
 jeweils 10.00 – 12.00 Uhr
 jeweils € 12,00
Marina Warnecke,
 Ganzheitliche Gesundheits-
 und Ernährungsberaterin,
 Entspannungscoach

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

für Frauen

19-20 Mi. 02.09.26 (6x)

19-21 Mi. 28.10.26 (6x)

19-22 Mi. 20.01.27 (6x)

jeweils 17.45 – 18.55 Uhr

für Männer

19-23 Mi. 02.09.26 (6x)

19-24 Mi. 28.10.26 (6x)

19-25 Mi. 20.01.27 (6x)

jeweils 19.15 – 20.25 Uhr

jeweils € 65,00

Tanja Fischer,

KL Tanja Fischer,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie &
Yoga-Lehrerin

**weitere Termine auf
Anfrage,
voraussichtlich 14-tägig**

Wenn alles zu viel wird – Gruppenangebot

achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Gruppenarbeit

Sie fühlen sich erschöpft, innerlich angespannt oder überfordert und wünschen sich einen geschützten Raum, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen?

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die:

- sich im Alltag anhaltend belastet oder innerlich überfordert fühlen
- Erschöpfung kennen, die sich nicht einfach wegschlafen lässt
- einen achtsamen Raum zur Selbstwahrnehmung und Stabilisierung suchen
- mehr Kontakt zu den eigenen Ressourcen und Kraftquellen finden möchten

Die Gruppe arbeitet achtsamkeitsbasiert und körperorientiert

- auf Grundlage der integrativen Gestaltarbeit. Der Ansatz ist bewusst offen gehalten, sodass Raum entsteht für:
- Austausch und gegenseitige Resonanz in der Gruppe
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein
- das Stärken persönlicher Ressourcen
- Stabilisierung im Alltag

Bitte mitbringen:

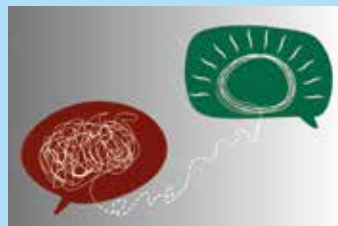
bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibutensilien.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Angebot ist kein Ersatz für Therapie oder Gruppentherapie. Es handelt sich um einen begleitenden, unterstützenden Rahmen für Menschen, die sich im Alltag belastet fühlen - nicht um ein therapeutisches Behandlungsangebot.

Anmeldeverfahren:

Vor der Teilnahme erhalten Sie einen kurzen Selbsteinschätzungsbogen. Dieser hilft, das Setting vorab einzuschätzen und die Gruppe stimmig zusammenzustellen. Die Teilnahme an der Gruppe setzt das Ausfüllen des Bogens voraus.



Workshop Stressmanagement - The Wholeness Work (R)

Ein modernes Format im Stressmanagement (NLP).

"Ich stand irgendwie neben mir" oder "ich war völlig außer mir" oder "da krieg ich so einen Hals"...

Wer diese oder ähnliche Sätze kennt, ist herzlich eingeladen, diese Botschaften des Unbewussten sanft aber effektiv transformieren zu lernen: Zurück zu mehr Bewusstsein zu finden und die Regie über das eigene Leben wieder zurück zu gewinnen. Jegliche Formen von Problemen sind versteckte Möglichkeiten! Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

19-26
19-27

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 12.09.2026 (1x)

Sa. 20.02.2027 (1x)

jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

jeweils € 40,00

Monika Maaske,

Ganzheitliche Gesundheits-
therapeutin und zertifizierter
Coach

Workshop Stressmanagement - The Work nach Byron Katie

4 Fragen, die Dein Leben verändern können!

"Du leidest nur, wenn Du einen stressigen Gedanken glaubst... ohne diesen Gedanken bist Du frei".

Durch gezieltes Hinterfragen einer problematischen Situation kann eine neue, heilsame Sichtweise entstehen und dahin führen, das zu lieben, was ist. Die Einfachheit dieses Formates ist für jeden geeignet, der neugierig ist, was hinter sogenannten Problemen steckt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

19-28
19-29

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 24.10.2026 (1x)

Sa. 24.04.2027 (1x)

jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

jeweils € 40,00

Monika Maaske,

Ganzheitliche Gesundheits-
therapeutin und zertifizierter
Coach

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

€ 75,00 / 60 Min. / Einzelber.

€ 58,00 / 75 Min. / Paarber.

Ermäßigungen sind möglich,

sprechen Sie uns bitte an

Ermäßigungen sind möglich

Christa Schöps,

Diplom-Sozialpädagogin

Kreative Ausdrucksformen bereichern Demokratie durch vielfältige Perspektiven.

Drochtersen,
Elbmarschenschule-Küche

19-32 Fr. 30.10.2026 (1x)

19-33 Fr. 06.11.2026 (1x)

jeweils 16.00 – 20.30 Uhr

jeweils € 27,60

Birgit Vagt

Drochtersen
Elbmarschenschule-Küche,

19-34 Fr. 16.04.2027 (1x)

19-35 Fr. 23.04.2027 (1x)

jeweils 16.00 – 20.30 Uhr

jeweils € 27,60

Birgit Vagt,

Hobbyköchin

Stade, BBS I, Werkraum,
Glücksstädter Straße 15

21-01 Do. 10.09.2026 (6x)

21-02 Do. 14.01.2027 (6x)

jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

€ 74,40 (6x)

Marlies Meyer,

Hobbytöpferin

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.

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.

Wie die Sprachlosigkeit Worte findet

Ein Kommunikationsworkshop, in dem spielerisch geübt wird, wie es gelingen kann, stressfreier und konstruktiv mit Menschen zu reden, die anders denken und andere Werte vertreten.

Es geht um wirkungsvolle Strategien gegen die eigene Ohnmacht, wenn man wieder mal in der Rechtfertigungsfalle sitzt, oder einem empört, aber sprachlos nichts einfällt.

Eine ernste Sache, der die Kursleitenden mit Spielwitz und Spaß begegnen.

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, Ev. Johannismehrde.,
Sandersweg 69

21-05

Do. 20.08.2026 (11x)

21-06

Do. 14.01.2027 (11x)

jeweils 19.15 – 20.45 Uhr

jeweils € 68,20 14-täglich

Stephanie Mülde,

Musiktherapeutin

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

19-37

Fr. 25.09.2026 (1x)

15.00 – 19.00 Uhr

€ 67,50

Kai Helm,

Schauspieler

Ali Wichmann,

Schauspieler, Regisseur und

Workshopleiter

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

17-05

Mo. 17.08.2026 (8x)

17-06

Mo. 26.10.2026 (8x)

17-07

Mo. 11.01.2027 (10x)

17-08

Mo. 05.04.2027 (12x)

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

€ 72,60 (8x), € 90,00 (11x),

€ 108,00 (12x),

Nasrin Fahimi

Muttersprachlerin

- 17-10 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Sa. 07.11.2026 (1x)
- 17-11 Sa. 23.01.2027 (1x)
- 17-12 Sa. 22.05.2027 (1x)
jeweils 09.00 – 13.00 Uhr
jeweils € 30,00
Theo Gitzen,
Autor



Lühe, Horneburg, Jork

- Steinkirchen, Kirchweg 3,
Begegnungsraum
Windmüller
- 17-15 Di. 01.09.2026 (1x)
09.00 – 20.30 Uhr
kostenfrei
Arndt Becker,
Diplom-Verwaltungswirt, B.A.
Soziale Arbeit,
Schuldnerberatung / Diakonie
Buxtehude/ Stade
- Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
- 17-16 Di. 17.11.2026 (1x)
09.00 – 20.30 Uhr
kostenfrei
Arndt Becker,
Diplom-Verwaltungswirt, B.A.
Soziale Arbeit,
Schuldnerberatung / Diakonie
Buxtehude/ Stade

Einfach machen – Angst und Bedenken überwinden!

Veränderung beginnt selten mit absoluter Sicherheit. Meist beginnt sie mit einem Gedanken, der leise fragt: „Was wäre, wenn...?“ Und genauso oft meldet sich sofort eine zweite Stimme: „Was, wenn es schiefgeht? Zwischen diesen beiden Stimmen entscheidet sich, ob wir stehen bleiben – oder wachsen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die spüren, dass Veränderung ansteht. Statt bereits vor dem ersten Schritt aufzugeben, lernen die Teilnehmenden, innere Blockaden zu erkennen, hinderliche Gedankenmuster zu hinterfragen und mit mehr Klarheit und Selbstvertrauen ins Handeln zu kommen. Dieser Kurs unterstützt Teilnehmer dabei, den Mut zu finden, die eigenen Ziele Schritt für Schritt Wirklichkeit werden zu lassen.

Vortragsreihe zu generationenübergreifenden Themen

Überschuldung von Frauen: Ursachen, Risiken, Vorbeugung und Lösungswege

Im Jahre 2025 waren 2,2 Millionen Frauen in Deutschland von Überschuldung betroffen (6,21% aller Frauen). Alleinerziehende Frauen sind überdurchschnittlich häufig betroffen, da sie im Familienleben eine Doppelbelastung „aushalten“ müssen. Es rücken die Themen „Buy now, pay later“ und „Altersarmut“ immer mehr in den Fokus. Gibt es spezielle Faktoren und Risiken, die eine Überschuldung von Frauen in bestimmten Lebensabschnitten begünstigen?

Diesen Fragen soll diese Veranstaltung nachgehen, Informationen geben, zum Überdenken der eigenen Situation anregen und Lösungswege im Fall einer Überschuldung aufzeigen.

„Schulden belasten nicht nur das Konto“

5,67 Millionen Menschen in Deutschland sind überschuldet (8,16% der Bevölkerung). Erstmals seit 2018 hat die Zahl überschuldeter Verbraucher in diesem Jahr wieder zugenommen. Steigende Lebenshaltungs- und Energiekosten lassen für die Zukunft nichts Gutes erahnen. Rechnungen nicht mehr begleichen zu können, den Überblick zu verlieren und schließlich zu resignieren, führt schließlich dazu die eigene Überschuldung als Krankheit zu empfinden, die sich auf das ganze Leben auswirkt. Gibt es Lösungen, wie kann die Soziale Schuldnerberatung helfen? Diese Veranstaltung soll Antworten auf diese Fragen geben.

LAUFENDE QUALIFIZIERUNG STÄRKT DIE FÄHIGKEIT, FUNDIERTE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN UND VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN.

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.

24-01 **Stade, Amt Jugend und Familie, Am Staatsarchiv 3**
Termin stand bei Drucklegung nicht fest
19.00 – 21.00 Uhr
kostenfrei
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpäd.

24-02 **Stade, Kreisjugendring, Harsefelder Str. 44a**
Termin stand bei Drucklegung nicht fest
18.30 – 21.00 Uhr
€ 60,00 pro Familie
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpäd.



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft



**HANSESTADT
BUXTEHUDE**



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft



Stade, Pastor-Behrens-Haus,
Ritterstr. 15

Informationsabend

22-01

Frühjahr 2027

der Termin stand bei
Drucklegung nicht fest
kostenfrei

Astrid Rehahn-Buck,
Diplom Sozialpädagogin
Karin Papert,
Kindertagespflege Fachbe-
reichsleiterin des LK Stade

Qualifizierung

22-02

Termin stand bei Drucklegung
nicht fest

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

Olga Dyck,
Sigrid Hoppe,
Christa Schöps,
Katrin Fischer
Dipl.-Sozialpädagoginnen
Christopher Maxwell,
Betriebswirt (B.A.),
Sozialpädagoge /
Sozialarbeiter (B.A.),

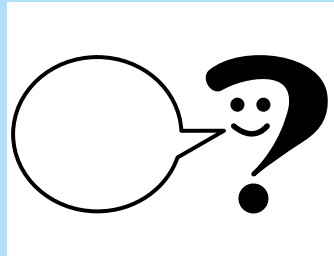
Informationsabend und Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen nach dem QHB

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.



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
Weitere Information auf Seite 100.

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 Hansestadt Buxtehude und den umliegenden Landkreisen zahlen die volle Kursgebühr in Höhe von € 192,00.

Entwicklungspsychologische Grundlagen

Vertiefende Grundkenntnisse zu Entwicklungsbereichen, ihren Grenzen und Meilensteinen. Sie erfahren, wie Zusammenhänge zwischen einzelnen Bereichen und den sich entwickelnden Selbstregulationsfähigkeiten von Kindern entstehen und wie Handlungsmöglichkeiten sowie Förderungen gelingen. Die eigene Haltung wird reflektiert, und Ressourcen-, Bedürfnis-, Kompetenz-, Beziehungs- sowie Situationsorientierung im Kontextbewusstsein werden betrachtet. Sie lernen, wie Sie dieses Wissen praxisnah anwenden, den Entwicklungsstand von Kindern fachlich einschätzen und es für Entwicklungsgespräche mit Eltern nutzen.

Förderung der Sozialkompetenz des Kindes

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

Lernanregende Umgebung drinnen und draußen gestalten

Eine anregende Lernumgebung fördert die Entwicklung von Kindern, indem sie Neugier, Kreativität und selbstständiges Lernen unterstützt. Innen- und Außenbereiche sollten so gestaltet werden, dass sie diese Aspekte bestmöglich anregen. Folgende Fragen werden behandelt. Wie gestalten wir Räume, die zum Entdecken, Forschen und Spielen einladen? Welche Materialien und Elemente fördern die Sinne und Motorik? Wie schaffen wir eine Balance zwischen Sicherheit und Freiheit? Wie schaffen wir Räume, die zum Entdecken, Forschen und Spielen einladen?

- Welche Materialien und Gestaltungselemente fördern die Sinne und die Motorik der Kinder?
- Wie kann die Umgebung so strukturiert werden, dass Sicherheit und Freiheit gleichermaßen gewährleistet sind?

23-01
Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 04.09.27 09.00 – 15.30 Uhr
Sa. 18.09.27 09.00 – 15.30 Uhr
Sa. 02.10.27 09.00 – 15.30 Uhr
€ 55,00 (3x)
Christopher Maxwell,
Betriebswirt (B.A.),
Sozialpädagoge /
Sozialarbeiter (B.A.)

23-02
Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 17.04.27 09.00 – 15.30 Uhr
Sa. 05.06.27 09.00 – 15.30 Uhr
Sa. 12.06.27 09.00 – 15.30 Uhr
€ 55,00 (3x)
Christopher Maxwell,
Betriebswirt (B.A.),
Sozialpädagoge /
Sozialarbeiter (B.A.),

23-03
Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Do. 11.02.27, 25.02.27,
04.03.27 (3x)
jeweils 18.30 – 21.30 Uhr
4 UE Heimarbeit
€ 45,00 (4x)
Christa Schöps,
Diplom-Sozialpädagogin

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 und Block.

Sprachförderung durch Bewegung

Ziel der Fortbildung ist es, Kinder mit einer anderen Muttersprache, geringem Sprachkontakt oder einem schwachen ausgeprägten Sprachverhalten durch Bewegungsanreize in ihrer Sprachentwicklung zu fördern und zu unterstützen. An diesem Tag beschäftigen wir uns mit der Sprachentwicklung des Kindes und stellen alltagsnahe Praxisbeispiele vor, die Sprache durch Bewegung gezielt stärken.

Bitte mitbringen: Stift und Block.

23-04 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 27.02.2027 (1x)
 09.00 – 15.30 Uhr
 € 60,00
Christa Freese-Behrens,
Petra Kolossa,
 Erzieherinnen mit langjährigen
 Erfahrungen als pädagogische
 Fachkräfte

23-05 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 13.03.2027 (1x)
 09.00 – 15.30 Uhr
 € 60,00
Christa Freese-Behrens,
Petra Kolossa,
 Erzieherinnen mit langjährigen
 Erfahrungen als pädagogische
 Fachkräfte



Guter Umgang mit sich selbst – Stressauslöser und Lösungen aus dem Stress

Was überfordert uns heute und warum können viele nicht mehr abschalten? Wie kann ich in meinem Rahmen täglich etwas tun, was meinen Stress minimiert?

Praktisch: Was kann ich anders machen, damit ich mehr Energie zur Verfügung habe. Kleine Inseln im Alltag einbauen, um gut durch die Woche zu kommen und den Stress bewusst zu minimieren.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränke.

23-06
23-07
23-08

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Mi. 09.09.2026 (1x)

Mi. 13.01.2027 (1x)

Mi. 09.06.2027 (1x)

jeweils 18.00 – 21.15 Uhr

jeweils € 25,00

Ulrike Bischoff,

Coach, Supervisorin

Ruhe vor dem Sturm – Vorbereitung auf die Dunkle Jahreszeit

Die Sommerzeit springt auf Winterzeit: das Zeichen, dass Weihnachten naht. Leider ist es für die meisten von uns mit viel Stress und wenig Licht und Ruhe am Tag verbunden.

Wie kann ich dieser Herausforderung begegnen? Kleine Energieinseln einbauen, etwas entspannen zwischendurch, so dass ich Weihnachten nicht völlig erschlagen am Weihnachtsbaum stehe. Fokus, Prioritäten, die Frage "Was ist wichtig und was "too much"? Eigene Ansprüche hinterfragen, das hilft, um in "ruhigere Gewässer" zu kommen und die Tage bis zum Fest etwas entspannter anzugehen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränke.

23-10

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Di. 03.11.2026 (1x)

jeweils 18.00 – 21.15 Uhr

jeweils € 25,00

Ulrike Bischoff,

Coach, Supervisorin

23-11

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Mi. 03.11.2027 (1x)

jeweils 18.00 – 21.15 Uhr

jeweils € 25,00

Ulrike Bischoff,

Coach, Supervisorin

Gute Vorsätze fassen und umsetzen

Und jährlich grüßt das Murmeltier! Warum nehmen wir uns für das neue Jahr vieles vor und bleiben an guten Vorsätzen nicht dran? Das ärgert viele und sie kommen aus der Spirale nicht heraus.

Anstelle sich zu ärgern, gibt es individuelle Tipps, wie es klappen kann und wie man es schafft, mit kleinen Schritten großes zu bewegen.

Im zweiten Termin geht es darum zu gucken, wie wir mit den Vorsätzen umgegangen sind, zu reflektieren, was gut und was nicht so gut geklappt hat bzw. wann ich mit mir selbst zufrieden bin.

23-13

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Di.12.01.2027, 16.03.2027 (2x)

18.00 – 21.15 Uhr

€ 50,00

Ulrike Bischoff,

Coach, Supervisorin

- 23-14 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Do. 17.09.26
 18.00 – 21.30 Uhr
 Sa. 19.09.26
 10.00 - 16.30 Uhr
 € 90,00
Charleen Schirmer,
 Rechtsanwältin, M.mel.

Erstellen einer Homepage

Unverzichtbar für beruflichen Erfolg. Die Homepage präsentiert nach außen hin Daten, ermöglicht Informations- und Werbemöglichkeiten und geht dabei in die Tiefe. Durch die Einbindung externer Dienste wie Facebook, Instagram oder Google (etwa Google Maps oder die relevanten Rezensionen, die Usern wesentliche Infos über den Betrieb geben und nicht selten auftragsentscheidend sind) lässt sich Reichweite signifikant erhöhen, da diese Informationen potenziell entscheidend für Aufträge sein können. Welche Inhalte müssen zwingend auf einer Homepage vorhanden sein? Wie und mit welcher Unterstützung erstelle ich sie? Welche Vorteile gibt es, wo lauern echte Haftungsfallen? Anhand zahlreicher rechtlicher und bildlicher Beispiele sowie individueller Abstimmungen mit den Teilnehmenden wird dies detailliert erläutert.

Bitte mitbringen: Stift und Block.

- 23-15 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 16.01.2027 (1x)

Steuern in der Kindertagespflege – praxisnah erklärt

Steuern müssen kein Buch mit sieben Siegeln sein! In diesem Kurs erfahren Kindertagespflegepersonen Schritt für Schritt, wie sie ihre eigene Steuererklärung sicher und verständlich erstellen können - ganz ohne komplizierte Fachsprache.

Anhand eines echten Beispiels im Programm WISO Steuer wird gezeigt, wie man die Erklärung richtig aufbaut, welche Pauschalen und Ausgaben relevant sind und wie die Gewinnermittlung funktioniert.

Ziel ist, dass Sie nach dem Kurs Ihre nächste Steuererklärung selbstständig und sicher durchführen können.

Die Teilnehmenden dürfen parallel am eigenen Rechner mitarbeiten und jederzeit Fragen stellen.

Fragen können auch gerne bereits im Voraus per E-Mail eingereicht werden, damit sie gezielt im Kurs besprochen werden.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Das Programm WISO Steuer kann parallel geöffnet werden (optional).

- 23-16 **online**
 Sa. 13.02.2027 (1x)
 jeweils 09.00 – 15.30 Uhr
 jeweils € 60,00
Christopher Maxwell,
 Betriebswirt (B.A.),
 Sozialpädagogin /
 Sozialarbeiter (B.A.),

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?

23-20

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 23.01.2027 (2x)

09.00 – 12.00 Uhr

€ 60,00

Annette Knauer,

Systemischer Coach, M.A.

HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,

Diakonin, Erzieherin

Wie wärs mit spielen und dabei neue Erfahrungen sammeln?

Einmalige Gelegenheit für alle Spielmuffeligen und allen andren Spieler*innen. Spielend Zeit miteinander verbringen und dabei neue fröhliche und wertvolle Erfahrungen sammeln, die auch noch Anregung im Bildungsalltag sein können.

23-21

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Sa. 06.02.2027 (1x)

09.00 – 12.00 Uhr

€ 30,00

Annette Knauer,

Systemischer Coach, M.A.

HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,

Diakonin, Erzieherin

Herausforderndes Verhalten – hauen, beißen, schubsen

In der täglichen Arbeit mit Kindern begegnen Kindertagespflegepersonen immer wieder Situationen, in denen Kinder durch herausforderndes Verhalten wie Hauen, Beißen oder Schubsen auffallen. Solche Verhaltensweisen sind oft Ausdruck von Bedürfnissen, Gefühlen oder Überforderung – und können für alle Beteiligten belastend sein.

Diese Fortbildung bietet praxisnahe Ansätze und fundiertes Wissen, um herausforderndes Verhalten besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, die Kindern helfen, ihre Gefühle zu regulieren und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

23-24

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

Di. 13.04.2027 (1x)

18.00 – 21.00 Uhr

€ 25,00

Katrin Fischer,

Bachelor of Arts Soziale Arbeit

23-23 online
 Sa. 06.02.2027 (1x)
 09.00 – 15.00 Uhr
 € 60,00
Thomas Rupf,
 Dipl.-Pädagoge, Buchautor

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?

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.

Ständig im Fluss sein...Herausforderungen in der sich wandelnden Lebens- und Bildungslandschaft

Wie geht fließen und beweglich bleiben angesichts sich stark veränderten Familien- und Wertemuster?

Woran halte ich fest, wovon löse ich mich bei in der sich permanent veränderten Bildungslandschaft?

Und wie gelingt es mir bei allen Fließ-Bemühungen den Blick auf Zuversicht, Ziel und Verbundenheit zu lenken?

Miteinander unterwegs sein und dabei Austausch und Welt erleben und teilen und sich stärken im Miteinander und der dialogischen Auszeit.

Bitte mitbringen:

Wettergerechte Kleidung, kleines Picknick, ggf. Sitzunterlage.

Treffpunkt:
 Mittelkirchen,
 Parkplatz Hogendieckbrücke,
 Ort 2
 23-28 Sa. 29.05.2027 (1x)
 09.00 – 12.00 Uhr
 € 30,00
Annette Knauer,
 Systemischer Coach, M.A.
 HRM, Dipl.-Sozialpädagogin,
 Diakonin, Erzieherin

„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.

Deeskalationstraining im pädagogischen Alltag

Immer häufiger wird im pädagogischen Bereich von gesteigerter Aggressivität und Gewaltbereitschaft berichtet. Wir stehen in unserem Arbeitsalltag vermehrt außergewöhnlichen Verhaltens- und Reaktionsweisen von Menschen, Grenzübertretungen und verbalen oder körperlichen An- und Übergriffen gegenüber. Dieses Deeskalationstraining soll uns Möglichkeiten aufzeigen, angemessen in eskalierenden Situationen zu reagieren. Es bietet uns durch gezielte Wahrnehmungslenkung und deeskalierend wirkende Kommunikationsstrategien wertvolle Unterstützung im Umgang mit Gewalt.

Inhalte:

- Wenn aus Spaß plötzlich Ernst wird
- Darstellung verschiedener akuter Konfliktbereiche: Eskalation „Kindergruppe“; Eskalation "Erwachsenen"; „Zusammenarbeit mit Eltern“ u.a.
- Vermeidung eskalierender Gesten
- Kommunikationsstrategien zur Deeskalation
- Eskalation – 7 Phasen - Modell: Wie kann ich Eskalationsgefahren schon frühzeitig erkennen?
- Konfliktmuster und Kommunikationsfallen
- Verbale Kommunikationsstrategien zur Deeskalation
- Motivverschiebung

Stade-Hagen,
Ev. Gemeindehaus,
Kornstr. 2

Einleitungsseminar

23-26 Sa. 17.04.2027 (1x)
09.00 – 16.00 Uhr

Vertiefungsseminar

für Teilnehmende, die bereits an dem Tagesseminar teilgenommen haben

23-27 Sa. 09.10.2027 (1x)
09.00 – 14.00 Uhr

jeweils € 55,00

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

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

23-30 Sa. 19.06.2027 (1x)
09.00 – 15.00 Uhr

€ 60,00

Thomas Rupf,
Dipl.-Pädagoge, Buchautor

23-31 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 06.11.2027 (1x)
 09.00 – 15.30 Uhr
 € 60,00
Petra Kolossa,
Christa Freese-Behrens
 Erzieherinnen mit langjährigen
 Erfahrungen als pädagogische
 Fachkräfte

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.

23-32 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
 Sa. 20.11.2027 (1x)
 09.00 – 15.00 Uhr
 € 60,00
Thomas Rupf,
 Dipl.-Pädagoge, Buchautor

Der kleine Wutzweg – Umgang mit kindlichen Aggressionen

Schreien, Kreischen, Kratzen oder Beißen - fast jede/r hat schon kindliche Wutausbrüche erlebt mehr oder weniger hilflos. Was tun? In diesem Seminar wird auf humorvolle Art thematisiert, wie man geschickt mit solchem Verhalten bei Klein- oder auch bei Schulkindern umgehen kann. Anhand von Fallbeispielen werden praxiserprobte Hinweise für weniger Stress und mehr Spaß vermittelt.

Inhalte:

- Was verstehen wir unter kindlichen Aggressionen?
- Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor?
- Warum sind Aggressionen wichtig?
- Wie kann ich angemessen darauf reagieren?



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. Familienlotsen *innen begleiten die Familien ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr. Die Arbeit von Familienlotsen*innen wird gefördert von den Samtgemeinden Horneburg und Lühe und den Gemeinden Drochtersen, Nordkehdingen und Jork sowie dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

26-01 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Termine auf Anfrage
€ 900,00

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

26-03 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Sa. 10.04.2027 (1x)

26-04 Sa. 12.06.2027 (1x)

26-03 Sa. 25.09.2027 (1x)

09.00 – 16.00 Uhr
jeweils € 100,00

Susanne Kühn,
Diplom Pädagogin



Koordination:

Astrid Rehahn-Buck
Dipl.-Sozialpädagogin

26-07 Stade, FABI, Neubourgstr. 5
Termin stand bei Drucklegung
nicht fest

jeweils 15.30 – 18.00 Uhr
kostenfrei

Astrid Bergmann,
Dipl.-Sozialpäd.

26-06 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Termin stand bei Drucklegung
nicht fest
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpädagogin
Sinem Uslu-Uzun,
Frühpädagogin (BA),
Kindheitspädagogin

Qualifizierung von Betreuungskräften in der Ganztagschule

Damit Betreuungskräfte ihrer verantwortungsvollen Aufgabe gerecht werden und ihre Rolle fachlich kompetent ausfüllen können, benötigen sie von Beginn an Unterstützung durch eine qualifizierte Weiterbildung.

Im Rahmen dieser Qualifizierung erhalten die Teilnehmenden einen fundierten und praxisnahen Einblick in die aktuellen Erkenntnisse der Forschung und Methodenpraxis für die pädagogische Arbeit mit Kindern im Grundschulbereich.

Mit den einzelnen Themenbausteinen werden durchdachte Lösungsansätze und Praxisanregungen geboten, um die Kompetenzen und Ressourcen der Betreuungskräfte anzuregen und zu stärken.

Zwischen den Kursmodulen sind die Teilnehmenden aufgefordert in Selbstlernzeiten Nachmittagsangebote zu konzipieren. Diese werden dann in der Gruppe vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

Die Qualifizierung wird von der Samtgemeinde Nordkehdingen finanziert .

24-03 **Stade, FABI, Neubourgstr. 5**
Donnerstag,
nach Vereinbarung
Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpädagogin
Eva Reinkemeier,
Dipl.-Sozialpädagogin
Michaela Schlüter
Dipl.-Pädagogin

Gesprächszeit für Pflegeeltern und alle, die es werden wollen

Pflegeeltern zu sein, ist eine tolle aber auch herausfordernde Aufgabe:

Gemeinsam erleben Sie den Alltag mit allen Höhen und Tiefen und manchmal möchten Sie auch darüber sprechen oder Fragen stellen. Das können Sie nun ganz unverbindlich bei uns tun!

Oder Sie überlegen, Pflegeeltern zu werden und möchten sich dazu informieren? Dann melden Sie sich gern bei uns unter 04141 -79757-0 oder pflugfamilienberatung@fabi-stade.de

Die Gesprächszeit ist persönlich, telefonisch oder online über zoom möglich.

Pflegefamilienberatung

Im Auftrag des Amtes Jugend und Familie des Landkreises Stade ist die Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/ Stade e.V. seit 2012 im Bereich Pflegefamilienberatung tätig.

Ein Team von derzeit drei Mitarbeiterinnen berät rund 80 Pflegekinder und deren Pflegefamilien im Landkreis Stade. In Hausbesuchen und bei Gesprächen in und mit unterschiedlichen Einrichtungen, beraten und unterstützen sie Pflegeeltern und Pflegekinder im Alltag, im Umgang mit Schule und anderen Institutionen, unterstützen bei der Beziehungsgestaltung zur Herkunftsfamilie und vermitteln bei Spannungen zwischen den Beteiligten.

24-04

siehe Kursbeschreibung
nach Vereinbarung

Ines Mlodoch,
Dipl.-Sozialpädagogin
Eva Reinkemeier,
Dipl.-Sozialpädagogin
Michaela Schlüter
Dipl.-Pädagogin

FABI-Treff: Jugendgruppe für Pflegekinder

Gemeinsam Spaß haben beim Kochen, Spielen, kreativ werden, Freunde finden, Backen, Musik hören, Lachen und Kickern.

Das ist alles möglich bei unserem Treffpunkt FABI-Treff 1.

Dazu laden wir Kinder und Teenies von 10-15 Jahren, die in Pflegefamilien leben, herzlich ein. Wir treffen uns etwa alle zwei Monate an einem Donnerstagnachmittag (siehe Termine).

Mit Jugendlichen ab 16 Jahren, die in Pflegefamilien leben, treffen wir uns im Anschluss im FABI-Treff 2 zu Themen des Erwachsenwerdens und gemeinsamen Aktionen.

Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

24-06

Stade, Gemeindehaus
Streuheideweg 22

FABI-Treff 1
von 10 bis 15 Jahren

Do. 13.08.2026, 08.10.2026,
03.12.2026
17.00 – 18.30 Uhr

24-07

FABI-Treff 2
ab 16 Jahren

Do. 13.08.2026, 08.10.2026,
03.12.2026

18.30 – 20.30 Uhr
kostenfrei

Eva Reinkemeier,
Dipl.-Sozialpädagogin

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.-Sozialpädagogin
Dagmar Aval,
Dipl.-Sozialpäd., FezS-Leiterinn

Standorte:

Grundschule Assel

Grundschule Dornbusch

Grundschule Drochtersen

Grundschule Wischhafen

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

**Familienservicebüro
Lühe**

Astrid Bergmann,

Dipl.-Sozialpädagogin

Tel. 0151-51 73 30 43

oder Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V.

Tel. (04141) 79 75 7-0



Familienservicebüros

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

Zentrale Anlaufstelle zur Beratung und Unterstützung

In den Familienservicebüros verstehen wir Familie als vielfältig und einzigartig und damit ist bei uns jede und jeder mit seinen Fragen und Anliegen herzlich willkommen:

- Beratung rund um das Thema Familie
- Fachliche Beratung in den (Samt-)Gemeinden zum Thema Kinderbetreuung
- Information und Weiterleitung zu (Beratungs-)Angeboten
- Unterstützung bei Förderanträgen
- Veranstaltungsreihe „Abenteuer Familie“
 - Vortragsreihe zu generationenübergreifende Themen – siehe S.80
 - „Im Gespräch“ - pädagogische Veranstaltungsreihe für Interessierte - siehe S. 38ff.
- Fachberatung und Begleitung der ehrenamtlichen Hallo-Du-Schulpaten – siehe S.94

Familien mit Kindern im Altern von 0 –13 Jahren

- Individuelle Beratung bei der Suche nach passender Kinderbetreuung
- Neugeborenen-Begrüßung / Hausbesuche sind nach Absprache möglich. – siehe S.96.
- Babycafés – siehe S. 14f.
- Babysitter – Qualifizierung, Begleitung und Vermittlung
- Beratung zu wellcome, Familienlots*innen, Handwerkszeug für Kinder in Kitas und Grundschulen, Handwerkszeug für Eltern / Elternkurs: Orientierung für den Erziehungsalltag

Kindertagespflege:

- Fachberatung und Vermittlung von qualifizierten Kindertagespflegepersonen
- Pädagogische Einzelberatung
- Kollegiale Fachberatung / pädagogische Themenabende

Die Familienservicebüros werden gefördert von den jeweiligen (Samt-) Gemeinden und dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, 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

Montag 10.30 – 13.00 Uhr,
Tel. (0 151) 51 73 30 45

Freiburg Rathaus, Hauptstr. 31

Mittwoch 09.30 – 12.00 Uhr
Tel. (0 47 79) 92 31 54

Drochtersen - Kehdinger Bürger- haus,Sietwender Str. 11

Donnerstag 11.00 – 13.30 Uhr
Tel. (0 41 43) 329 76 02

Drochtersen - Rathaus Drochtesen, Sietwender Str. 27

Donnerstag 15.00 – 17.30 Uhr
Tel. (0 41 43) 91 91 04

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



Koordination:

Astrid Bergmann,
 Dipl.-Sozialpädagogin

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

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
 für Soziales, Arbeit, 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,
Eva Wilke | Fr. 09.15 – 10.45 Uhr
N.N. | Mi. 09.00 – 10.30 Uhr

Großenwörden|Ev. Gemeindehaus,
Dorfstr. 19
Laura Holthusen|Do. 09.00 – 10.30 Uhr

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

Oldendorf|Ev. Gemeindehaus,
Hauptstr. 14
Laura Holthusen|Mi. 09.00 – 10.30 Uhr

Stad|Ev. FABI, Neubourgstr. 5
Angelina Bunck | Mo. 09.00 – 10.30 Uhr
Petra Zietz | Mi. 09.00 – 10.30 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

18-100 Mo. 17.08.2026 (8x)	18-108 Di. 18.08.2026 (8x)	18-116 Di. 18.08.2026 (8x)
18-101 Mo. 26.10.2026 (8x)	18-109 Di. 27.10.2026 (8x)	18-117 Di. 27.10.2026 (8x)
18-102 Mo. 11.01.2027 (10x)	18-110 Di. 12.01.2027 (10x)	18-118 Di. 12.01.2027 (10x)
18-103 Mo. 05.04.2027 (12x)	18-111 Di. 06.04.2027 (12x)	18-119 Di. 06.04.2027 (12x)
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr	jeweils 18.00 – 19.30 Uhr	jeweils 11.15 – 12.45 Uhr

18-104 Mo. 17.08.2026 (8x)	18-112 Di. 18.08.2026 (8x)	€ 68,00 (8x), € 85,00 (10x)
18-105 Mo. 26.10.2026 (8x)	18-113 Di. 27.10.2026 (8x)	Astrid Gräntzdörffer,
18-106 Mo. 11.01.2027 (10x)	18-114 Di. 12.01.2027 (10x)	Yogalehrerin,
18-107 Mo. 05.04.2027 (12x)	18-115 Di. 06.04.2027 (12x)	Heilpraktikerin für Psychotherapie
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr	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

18-173 Mi. 19.08.2026 (8x)		
18-174 Mi. 28.10.2026 (8x)		
18-187 Mi. 13.01.2027 (10x)	€ 56,70 (8x), € 71,00 (10x), € 99,40 (14x)	
18-176 Mi. 07.04.2027 (14x)	Sandra Hesse,	
jeweils 20.00 – 21.15 Uhr	Yogalehrerin	





Yin Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

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 Kissen, 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

18-148 Mi. 26.08.2026 (11x)

18-149 Mi. 13.01.2027 (9x)

18-150 Mi. 21.04.2027 (10x)

jeweils 19.30 – 20.45 Uhr

€ 63,80 (9x), € 70,90 (10x), € 77,90 (11x)

Carmen von Borstel, Yogalehrerin

Drochtersen, FABI, Sietwender Str.11

18-153 Mo. 17.08.2026 (6x)

18-154 Mo. 26.10.2026 (6x)

18-155 Mo. 11.01.2027 (6x)

18-156 Mo. 31.05.2027 (6x)

€ 77,90 8 (6x)

Maja Lämmermann, Yogalehrerin



Vinyasa – Yoga

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer und fließender Stil, der aus einer Kombination von Bewegung, Atemtechniken, Meditation und Entspannung besteht. Vinyasa folgt keinem strikten Ablauf, sondern kann von Stunde zu Stunde variiert und verändert werden. In jeder Stunde wird ein Thema in den Mittelpunkt gerückt und hilft den Teilnehmenden bei sich anzukommen und sich ganz der Praxis zuzuwenden und sich darauf zu konzentrieren. Vinyasa-Yoga fördert Beweglichkeit, beruhigt das Nervensystem, gibt Energie und verbessert die Lebensqualität. Gemeinsam wird die innere Balance gefunden und es wird ein Moment der Ruhe fernab von unserem lauten und stressigen Alltag geschaffen.

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-130 Do. 13.08.2026 (9x)

18-131 Do. 29.10.2026 (8x)

18-132 Do. 14.01.2027 (10x)

18-133 Do. 08.04.2027 (12x)

jeweils 20.00 – 21.30 Uhr

€ 68,00 (8x), € 76,50 (9x),

€ 85,00 (10x), € 102,00 (12x)

18-134 Fr. 14.08.2026 (8x)

18-135 Fr. 30.10.2026 (8x)

18-136 Fr. 15.01.2027 (10x)

18-137 Fr. 09.04.2027 (12x)

jeweils 11.45 – 13.00 Uhr

€ 56,70 (8x), € 71,00 (10x), € 85,10 (12x)

Janina Reese, Yogalehrerin



Slow Yoga Flow – Ruhe & Regeneration

Slow Yoga Flow ist eine beruhigende Mischung aus langsamem Flow und Asanas (Körperübungen), die länger gehalten werden. Es ist eine meditative Praxis, die die Regulation des Nervensystems fördert. Eine Chance, unserem aktiven Lebensstil einen Ausgleich zu schaffen und dabei die innere Energie zu stärken. Verschiedene Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitspraktiken runden die Stunde ab.

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

Stade, FABI, Neubourgstr. 5

18-123 Mi. 26.08.2026 (12x)

18-124 Mi. 13.01.2027 (9x)

18-125 Mi. 07.04.2027 (12x)

Finja Breuer,, Yogalehrerin

jeweils 19.30 – 20.45 Uhr

€ 63,80 (9x), 85,00 (12x)

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. Handwerkszeug für Kinder, Wunderbares Wasser und seine tiersicheren Bewohner, Kinder in Bewegung, das Entwickeln einer selbstsicheren Körpersprache, musische Angebote, Umgang mit Medien
- für Kindergeburtstage, Themen wie z.B. eine Tanz- und Fitnessparty
- Fortbildungen z.B. zu „Wertschätzender Gesprächsführung“, „Selbstbehauptung in herausfordernden Situationen“

Sprechen Sie uns gerne an:

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

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

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

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

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

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
 12.10.2026 – 24.10.2026

Weihnachten

23.12.2026 – 09.01.2027

Winter

01.02.2027 – 02.02.2027

Ostern

22.03.2027 – 03.04.2027

Tag nach Christi Himmelfahrt

07.05.2027

Tag nach Pfingsten

18.05.2027

Sommer

08.07.2027 – 18.08.2027

**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:

Heike Kehlenbeck, Pastorin

2. Vorsitzende:

Britta Schröder-Buttkewitz, Sterbe-
 amme, Heilpraktikerin

Schriftführerin:

Barbara Burmeister, Historikerin

innerkirchliche Vernetzung: **Nynke Giese-Busch**, Bestatterin

Leitung:

Sonja Mäder, Diplom-Pädagogin, Supervisorin DGsv, Coach

stellvertretende Leitung:

Astrid Rehahn-Buck, Diplom-Sozialpädagogin

Fachbereichsleitung:

Ines Mlodoch, Diplom-Sozialpädagogin,

Michaela Schlütter, Diplom-Pädagogin,

Sinem Uslu-Uzun, Frühpädagogin B.A.

Verwaltung:

Tina Baxmann, **Hilke Becker**, **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

Michaela Schlüter, Diplom-Pädagogin

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. 92, 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!

