

Das Kursprogramm

Bevor Sie beginnen, das nachfolgende Kursangebot zu lesen und/oder darin zu blättern, möchten wir Ihnen noch ein paar kurze Hinweise zur Orientierung und zum besseren Verständnis geben:

Alle Veranstaltungen, die wir erstmalig im Programm haben, sind mit gekennzeichnet.




Ein M vor der Kursnummer besagt, dass die Veranstaltung im Herbst/Winter 2010 stattfindet, ein P bedeutet, dass die Veranstaltung im Frühjahr/Sommer 2011 stattfindet.

Bei den angegebenen Daten handelt es sich immer um den jeweils ersten Termin einer Kursreihe. Die Häufigkeit einer Kursreihe finden Sie hinter „Termin“.

Bitte beachten Sie auch, ob in der Kursankündigung unter „Mitzubringen“ etwas angegeben ist, wir verschicken weder Anmeldebestätigungen noch gesonderte Informationen.

Unsere Anmeldebedingungen finden Sie im hinteren Teil dieses Heftes - siehe Seite 86 f.

Die mit  gekennzeichneten Kurse sind Veranstaltungen der Evangelischen Familien-Bildungsstätte e.V.

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen werden in der pädagogischen Verantwortung* der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt.

* § 10 Abs. 1, s. Durchführungsverordnung zum Erwachsenenbildungsgesetz




Wir bringen **Fabi**
in Dein Leben!

Rund um die Geburt

Nicht erst, wenn's Baby auf der Welt, wird manches auf den Kopf gestellt, auch Schwangerschaft trägt dazu bei, dass Frau und Mann bedenken neu, wie jetzt ihr Leben werden soll. Und so ist oft der Kopf ganz voll mit Fragen über's Elternsein. - Die Kurse gehen darauf ein: Sich selbst gut kennen, sich vertrauen, auf Kompetenz des Körpers bauen, Das Neue spüren und verstehen, zusammen wachsen, weitergehen. Fit für den Start zu sein bedeutet: „wir alle sind gut vorbereitet, auf Elternschaft, Geburt und Leben“ - Davon wird es jetzt reichlich geben.



Erwarten Sie Ihr erstes Kind?

 Fit für den Start ist ein Kurs für werdende Mütter/Eltern. Er vermittelt Ihnen aktuelle Informationen und Kenntnisse zur gesunden Entwicklung des Kindes und gibt Ihnen Sicherheit und Anregungen für Ihren Alltag mit dem Neugeborenen. Ideal ist ein Kursstart im 4. oder 5. Schwangerschaftsmonat.

Der Kurs befasst sich mit:

- Bedürfnissen von Neugeborenen
- den kindlichen Signalen und ihrer Bedeutung
- der Erlebniswelt von Neugeborenen
- der Versorgung und Gesundheit des Babys
- Ihren eigenen Stärken und Fähigkeiten als Mutter/Vater
- Informationen zu Mutterschutz und Elterngeld
- der Organisation Ihres Familienalltags.

Im Kurs erleben Sie:

- Gespräche und Austausch miteinander
- umfassende Informationen und vielseitige Anregungen
- anschauliche Lernvideos und andere Medien.

Termin: wöchentlich, 10 mal

M11001 Mittwoch, 11.08.2010, 18.30 - 20.00 Uhr (10x)

M11002 Mittwoch, 27.10.2010, 18.30 - 20.00 Uhr (10x)

P11003 Mittwoch, 12.01.2011, 18.30 - 20.00 Uhr (10x)

P11004 Mittwoch, 04.05.2011, 18.30 - 20.00 Uhr (10x)

Anmeldung

und Leitung: Silvia Retta-Juchem, Dipl.-Soz.-Päd., PEKiP- und Fit-für-den-Start-Gruppenleiterin, Geburtsvorbereiterin, Tel. 0541/4066735

Gebühr: 30,00 €

Termin: wöchentlich, 10/7 mal

M11005 Mittwoch, 15.09.2010, 18.30-20.00 Uhr (10 x)

M11006 Mittwoch, 01.12.2010, 18.30-20.00 Uhr (10 x)

P11007 Mittwoch, 02.03.2011, 18.30 - 20.00 Uhr (10 x)

P11008 Mittwoch, 15.06.2011, 18.30-20.00 Uhr (7 x)


Anmeldung

und Leitung: Britta Apel, Dipl.-Psychologin, Tel. 0541/201210

Gebühr: 30,00 €



Yoga in der Schwangerschaft

 Sich mit Yoga auf die Geburt vorzubereiten, schafft sowohl in körperlicher als auch in emotionaler Hinsicht eine gute Möglichkeit, aktiv und trotzdem entspannt zu sein.

Die Yogaübungen werden lebendig vermittelt und so erlernt, dass sie zu Hause weiter geübt werden können. Sie helfen bei vielerlei Problemen in der Schwangerschaft und verschaffen Energie und Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit.

Für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Ort: Yogaschule Osnabrück, Miquelstr. 15a, 49082 Osnabrück

Termin: wöchentlich, 8 mal

M11010 Mittwoch 08.09.2010, 15.30 - 16.45 Uhr

P11011 Mittwoch 11.05.2011, 15.30 - 16.45 Uhr

Leitung: Brigitte Jung-Wilke, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 64,00 €

Weitere Yoga-Kurse finden Sie unter „Gesundes Leben - Fitness für Körper und Sinne“

Autogenes Training für Schwangere

Auch und besonders in der Schwangerschaft bietet das Autogene Training viele Chancen: Entspannung, Ruhe und Gelassenheit helfen Ihnen bei zahlreichen Beschwerden und sind wesentliche Voraussetzungen für eine leichtere und sanfte Geburt.

Mitzubringen: Matte (oder 2. Decke), Kissen, Decke und dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich, 10 mal

M11012 Montag 20.09.2010, 19.30 - 21.00 Uhr

P11013 Montag 10.01.2011, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Nina Herrmann, Entspannungspädagogin

Gebühr: 78,50 €

Bauchtanz - nicht nur - für Schwangere

Die Verbindung von Tanz und Musik in einer unterstützenden Frauengemeinschaft zu erleben ist entspannend, energiespendend und bereichernd. In diesem Sinne ist der Bauchtanz zudem eine ausgezeichnete Geburtsvorbereitung. Bauch- und Rückenmuskeln werden gekräftigt, die Wirbelsäule wird und bleibt beweglich und eventuelle Rückenschmerzen werden gemildert. Dies alles tut auch nicht schwangeren Frauen gut, sie sind in diesem Kurs willkommen. Schwangere fragen bitte vorher ihre/n Gynäkologen/in!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Iso-matte, ein Tuch für die Hüfte, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, Getränk

Ort: Familienzentrum Melle, Stadtgraben 11-13, Melle

Termin: wöchentlich, 6 mal

M11014 Freitag, 03.09.2010, 17.30 - 19.45 Uhr

M11015 Freitag, 29.10.2010, 17.30 - 19.45 Uhr

P11016 Freitag, 04.02.2011, 17.30 - 19.45 Uhr

P11017 Freitag, 06.05.2011, 17.30 - 19.45 Uhr

Leitung: Eva Dross, Tanztherapeutin,
Dipl.-Soz. Pädagogin

Gebühr: 73,20 €



Vater werden - Vater sein neu

Wenn ein Kind unterwegs ist verändert sich auch im Leben eines Mannes viel. Viele neue Ansprüche und Herausforderungen bestimmen von nun an den Alltag. Annehmbares und Positives von Destruktivem zu unterscheiden, den Anforderungen und inneren Prozessen mutig und gelassen zu begegnen, das wird in diesem Kurs angegangen. Mit Spaß und Humor, Bewegung und Diskussion begegnen wir freudvoll der neuen Vaterschaft. Die Themen sind Vaterschaft und Mann sein (bleiben), Partnerschaft und Sexualität, körperliche, soziale und finanzielle Konsequenzen, Erziehung und weitere spannende Aspekte.

Termin: Einzelveranstaltung / Wochenende

M11020 Samstag, 27.11.2010, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 28.11.2010, 11.00 - 15.00 Uhr

P11021 Samstag, 29.01.2011, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 30.01.2011, 11.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Martin Henke, Choreograf,
Tanz- und Bewegungspädagoge, Vater

Gebühr: 59,60 €

Warum ist meine Frau so komisch? - Junge Väter unter sich neu

Durch die - bevorstehende - Geburt eines Kindes verändert sich in einer Zweierbeziehung vieles. Dass die Partnerinnen zudem auch noch unnötig kompliziert und launisch werden, trägt nicht gerade zur Freude auf das Neue bei. Dieser Kurs gibt jungen Vätern die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und Informationen darüber zu bekommen, was in und mit den Frauen gerade vorgeht und etwas davon zu verstehen.

Termin: Einzelveranstaltung

M11022 Samstag, 13.11.2010, 18.00 - 21.00 Uhr

(Evtl. weitere Treffen nach Absprache)

Leitung: Martin Henke, Choreograf,
Tanz- und Bewegungspädagoge, Vater

Gebühr: 17,80 €

„Hallo Anne, hallo Mats...
... wir besuchen Ihren Schatz!“

... unter diesem Motto gibt es seit Beginn 2010 den

Babybesuchsdienst

der Städte und (Samt-)Gemeinden im Landkreis Osnabrück. Da wird jedes Neugeborene herzlich willkommen geheißen und es gibt auch ein Geschenk. Bildungsgutscheine können in der Ev. Familienbildungsstätte e.V. eingelöst werden.

„Das sind ja komfortable Aussichten!“



Gut durch die ersten Jahre

Ein besonderes Anliegen von Eltern ist es, das Neugeborene so zu fördern und zu unterstützen, dass es sich von Anfang an zu einer gesunden, zufriedenen und starken Persönlichkeit entwickeln kann. Mit den Angeboten im Bereich „Gut durch die ersten Jahre“ tragen wir diesem Wunsch Rechnung. Angefangen bei Kursen für Babys im Alter von 6 Wochen bieten wir Ihnen eine Vielzahl unterschiedlicher Möglichkeiten an, in denen Sie mit und an Ihren Kinder viel Spaß haben und ein kreatives Miteinanders erleben können.

Massage und Handling für Babys

Für Eltern mit ihren Kindern ab der 6. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat

Körperliche Nähe, Geborgenheit und Bewegung sind für Babys von großer Bedeutung. Durch Ganzkörpermassage (u. a. auch indische Babymassage) und Handling (nach Bobath) wird die kindliche Bewegungsentwicklung unterstützt. Die Eltern erhalten Informationen zur motorischen Entwicklung ihrer Kinder.

Mitzubringen: pflanzliches Kinderhautöl, Unterlage, Handtuch

Termin: wöchentlich, 6 mal

M12001 Dienstag 17.08.2010, 9.30 - 10.30 Uhr

M12002 Dienstag 02.11.2010, 9.30 - 10.30 Uhr

P12003 Dienstag 04.01.2011, 9.30 - 10.30 Uhr

P12004 Dienstag 15.02.2011, 9.30 - 10.30 Uhr

P12005 Dienstag 03.05.2011, 9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Mechthild Hafer, Physiotherapeutin
(Bobath-Therapeutin)

Gebühr: 26,00 €

PEKiP - Spiel und Bewegung mit Babys

Das Prager-Eltern-Kind-Programm versteht sich als handlungs- und situationsorientiertes pädagogisches Konzept der Familienbildung mit gesundheitsfördernder Wirkung. Es begleitet die Eltern mit ihren Kindern über den Zeitraum des ersten Lebensjahres und steht ihnen unterstützend zur Seite.

Beim Spielen mit den Babys werden wir ihre Entwicklung gemeinsam erleben, ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang unterstützen und ihnen erste Kontakte mit Gleichaltrigen ermöglichen. Dieser intensive Kontakt ermöglicht ein genaues Beobachten und bewusstes Wahrnehmen der Kinder mit ihren Bedürfnissen. Die Babys werden selbst aktiv und Eltern erkennen, was dem Kind

Alles für Ihr Baby und Kleinkind unter einem Dach!

Autositze • Kinderwagen • Möbel
Erstausstattung • Bekleidung
Spielwaren
u. v. m.



- Riesenauswahl auf über 1.200 m²
- Kompetente Beratung
- Kostenlose Parkplätze
- Geschenk-Korb
- Kundenkarte

Unser Service für Sie!

- Rückstellung von Kinderwagen und Möbel bis zum Geburtstermin
- Kinderwagenreparatur
- Extrabestellungen

Qualität und Vielfalt zu günstigen Preisen.

Öffnungszeiten: 49082 Osnabrück
Mo.-Fr.: 10.00 - 19.00 Iburger Str. 225
Samstag: 10.00 - 18.00 Nähe Center
Tel. 05 41/5 69 07 99

A30, Abfahrt OS-Nahne, vor Marktkauf

69x in Deutschland www.babyone.de

BABYONE
Die großen Babyfachmärkte