

## **Familienzentrum Eschersheim**

Die Evangelische Familienbildung baut ein neues Familienzentrum in Frankfurt – Eschersheim auf.

An dem Netzwerk beteiligen sich bisher:

Evangelisches Zentrum für Beratung  
REGENBOGEN – Internationale Stadtteilarbeit Am Bügel

Mit weiteren Kooperationspartnern werden gerade Gespräche geführt. Das Zentrum steht kurz vor der Eröffnung.

**Folgende Angebote sind bereits geplant:**

### **Sprachcafé**

#### **In der Peter-Petersen-Schule**

Eine gemeinsame Sprache ist die Grundlage für ein tolerantes und verständnisvolles Zusammenleben. In diesem Angebot lernen Frauen unterschiedlichster nationaler und ethnischer Herkunft, die deutsche Sprache besser zu sprechen. Die Themen sind vom Familienalltag bestimmt. Kinder können mitgebracht werden. Das Angebot richtet sich vorrangig an Mütter von Grundschulkindern der Peter-Petersen-Schule.

Ein Kooperationsmodell zwischen Peter-Petersen-Schule, Internationalem Familienzentrum und Evangelischer Familienbildung.

► wöchentlich mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr, kostenfrei  
(nicht in den Schulferien)

Leitung: Nihal Arman

**Ort: Peter-Petersen-Schule**

**Zehnmorgenstr. 20, 60439 Frankfurt**

### **Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)**

#### **Für Eltern mit Babys von 4 – 8 Wochen**

PEKiP hat das Ziel, die frühkindliche Entwicklung durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen zu begleiten und zu unterstützen. Die Babys können sich in der Gruppe frei bewegen und sich, je nach Alter, mit für sie interessanten Spielmaterialien beschäftigen. Mütter und Väter erhalten vielfältige Anregungen. Sie können Kontakte zu anderen Eltern knüpfen und sich mit ihnen über den Alltag mit dem Baby austauschen. Die Gruppe trifft sich fortlaufend ein ganzes Jahr lang.

► Mi, 18.08.2010, 11:00 – 12:30 Uhr, 13x, 97,50 €

Leitung: Barbara Ranz

**Ort: HWST, Kursnr: Q20 11 60**

► Fr, 29.10.2010, 10:00 – 11:30 Uhr, 19x, 142,50 €

Leitung: Susanne Scholz-Lindner

**Ort: HWST, Kursnr: Q20 11 61**

## Pilates-Rückbildung

### Mit Baby

Pilates-Übungen, im Anschluss an einen Rückbildungskurs durchgeführt, sind ideal zur weiteren Stabilisierung des Beckenbodens und zur ausdauernden Kräftigung der Bauchmuskeln. Durch die fließenden Bewegungsabläufe werden gleichzeitig die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Die Aktivierung der Tiefenmuskulatur des Rückens verhilft zu einer guten Haltung, die für das ganze erste Lebensjahr nach der Geburt Kraft gibt. Babys können mitgebracht werden.

- ▶ Mo, 13.09.2010, 10:00 – 11:00 Uhr, 8x, 40,- €  
 Leitung: Angelika Rohde  
 Ort: HWST, Kursnr: Q17 10 60

## Familienzentrum Goldstein

In Kooperation mit der neuen evangelischen Kindertagesstätte „An der Schwarzbachmühle“ in Goldstein baut die Evangelische Familienbildung ein Familienzentrum nach dem pädagogischen Ansatz der Early Excellence Centres auf. Erste Angebote sind derzeit in Planung.

**Auskünfte erteilt: Silvia Mauer Mayer, Telefon (069) 60 50 04-34**

## Familienzentrum Höchst

Die Evangelische Familienbildung baut ein neues Familienzentrum in Frankfurt – Höchst auf. An dem Netzwerk beteiligen sich:

Evangelisches Zentrum für Beratung in Höchst  
 Evangelische Kindertagesstätte Alt-Höchst  
 Evangelische Kindertagesstätte Christophorus

**In diesem Verbund sind folgende gemeinsame Veranstaltungen entstanden:**

## Offener Treff

### Für Mütter und Väter mit ihrem Baby

Mit der Geburt eines Babys ändert sich das Leben grundlegend. Die Verantwortung für das Baby und sein Wohlbefinden stehen nun im Mittelpunkt des täglichen Lebens. Im Austausch mit anderen Müttern und Vätern erhalten Eltern im Offenen Treff Informationen rund um den Alltag mit dem Baby und altersgerechte Spielanregungen für ihr Kind. Außerdem bekommen Eltern

Tipps, wie Sie eine gute Beziehung zu ihrem Kind fördern und Alltagsstress bewältigen können.

- ▶ Di, 14:00 – 16:00 Uhr, wöchentlich, kostenfrei  
1. Termin: 17.08.2010  
Leitung: Susanne Scholz-Lindner  
**Ort: HÖ**

## Eltern-Kind-Café

Das Eltern-Kind-Café des Ev. Familienzentrums im Dietrich-Bonhoeffer-Haus möchte Müttern, Vätern und Großeltern Gelegenheit bieten andere Familien in lockerer und geselliger Runde kennenzulernen. Bei Kaffee, Tee und einem kleinen Frühstück können Themen „rund um das Kind“ und „das Familienleben“ ausgetauscht werden. Eine Spielecke sorgt dafür, dass es auch den Kleinen nicht langweilig wird.

- ▶ Mo, 09:30 – 12:00 Uhr, kostenfrei  
Termine: 23.08., 27.09., 25.10., 22.11., 13.12.2010  
Leitung: Iris Meyer,  
**Ort: HÖ**

## Filz und Form

### Für Kinder und Erwachsene

Kinder und Erwachsene begeistern sich für das Material Filz. Im Wasser-Seife-Woll-Gemisch können sie genüsslich ihre Experimentierfreude ausleben. An diesem Nachmittag gibt es viele Möglichkeiten und Gestaltungsräume: angefangen bei einer einfachen Kugel, einer Kette, Blüte oder einem Schatzbeutelchen können Eltern und Kinder ihre ersten Filzversuche starten.

- ▶ Do, 26.08.2010, 15:00 – 18:00 Uhr  
Erwachsene 9,- € / Kinder 4,50 €  
Leitung: Gabriele Paul, **Kursnr: Q91 01 90**  
**Ort: KiTa Alt-Höchst, Leverkusener Str. 7**

### Hinweis:

- **Filz und Form Erwachsene, siehe Seite 69**

## Mein Kind kommt in den Kindergarten

### Informationsveranstaltung für interessierte Eltern

Stellen Sie sich auch die Frage: „Welche Kindertagesstätte ist die richtige Einrichtung für mein Kind?“ An diesem Vormittag stellen wir Ihnen das Konzept der Ev. Kindertagesstätte Christophorus vor. Sie

haben die Möglichkeit Fragen zu stellen, die Räume der Kindertagesstätte zu besichtigen und eventuell eine Voranmeldung auszufüllen.

- ▶ Do, 30.09.2010, 9:30 – 11:00 Uhr, kostenfrei  
Leitung: Angela Trantow, Katharina Schuh  
**Ort: KiTa Christophorus, Hospitalstraße 42-48**  
**Anmeldung: (069) 30 16 27**

## Adventsbasteln

### Für Eltern und Kinder

Zapfen, Tanne, Kerzen und Co. warten darauf verarbeitet zu werden. Hier ist Raum und Zeit für Eltern und Kinder die eigenen Wünsche in die Tat umzusetzen. Die Kinder können mit Zapfen und bunten Zutaten kleine Wichtel und Weihnachtsschmuck basteln, die Eltern einen Türkranz, Adventskranz oder schon das ein oder andere Geschenk. Bitte bringen Sie Ihre Ideen, Materialien, weihnachtlichen Schmuck und eine Gartenschere mit. Am Ende wird jede/r mit einer gelungenen Dekoration nach Hause gehen.

- ▶ Fr, 19.11.2010, 15:00 – 18:00 Uhr  
4,50 € Kinder / 9,- € Erwachsene  
Leitung: Britta Seume-Zine, **Kursnr: Q91 01 91**  
**Ort: KiTa Christophorus, Hospitalstraße 42-48**

## Floristische Adventswerkstatt

### Zapfen, Tanne, bunte Kugel

Schleifen, Kerzen und Co. warten darauf verarbeitet zu werden. Egal, ob Türkranz, Adventskranz, Gesteck oder schon das ein oder andere Geschenk – Sie erhalten Hilfestellung und Tipps von einer Floristin. Bitte bringen Sie Ihre Ideen, Materialien z.B. Tanne, Efeu, Buchsbaum, Ihren weihnachtlichen Schmuck und eine Gartenschere mit. Für diejenigen „ohne Garten“ halten wir verschiedenes Grün bereit. Am Ende wird jede/r mit einer gelungenen Dekoration nach Hause gehen.

- ▶ Di, 23.11.2010, 19:00 – 21:30 Uhr, 9,50 €  
+ 5,- € Materialkosten bar im Kurs zu zahlen  
Leitung: Britta Seume-Zine, **Kursnr: Q91 01 92**  
**Ort: KiTa Alt-Höchst, Leverkusener Str. 7**

## Meine Eltern leben getrennt

### Ein Gruppenangebot für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Das Gruppenangebot soll den Kindern helfen, im Umgang mit ihren persönlichen Problemen und spezifischen Herausforderungen mehr Selbstsicherheit und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Selbstverständlich soll die Gruppe auch Spaß machen. Dazu gehören gemeinsame Spiele und kreative Aktionen.

Zu Elterngesprächen sind beide Elternteile eingeladen. Teilnahmevoraussetzung ist ein Vorgespräch und die Zustimmung beider Eltern. Diese Angebote sind kostenfrei.

- ▶ Auskunft und Anmeldung:  
Zentrum für Beratung und Therapie Höchst  
Leverkuser Str. 7, 65929 Frankfurt  
Tel: (069) 75 93 672-10

## Kinder im Blick

### Für Eltern in Trennung

Das Angebot soll Eltern helfen, die Gefühlswelt und die Bedürfnisse ihrer Kinder besser wahrzunehmen, sie durch feinfühligem Umgang in ihrer Entwicklung zu fördern, die Konflikte zum anderen Elternteil zu entschärfen und die Belastungen von Eltern und Kindern in der Trennungssituation zu verringern. Die Kurse umfassen sechs Sitzungen. Beide Eltern nehmen an unterschiedlichen Kursen teil.

- ▶ Auskunft und Anmeldung:  
Zentrum für Beratung und Therapie Höchst  
Leverkuser Str. 7, 65929 Frankfurt  
Tel: (069) 75 93 672-10

## Familienbildung Höchst

### Babytreff mit Babymassage

#### Für Mütter und Väter

Babymassage ist eine sanfte Berührung, die hilft, das Körpergefühl des Kindes zu fördern. Sie lernen Ihr Kind besser kennen und erfahren eine intensive Nähe über die Berührung Ihres Kindes. Blähungen werden gemildert und unruhige Babys werden ruhiger. Außerdem ist in diesem Kurs noch Zeit, viele weitere Themen der Babyzeit zu besprechen und Kontakte zu anderen Müttern und Vätern zu knüpfen.

- ▶ Mo, 06.09.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, 12x, 48,- €  
Leitung: Dagmar Schildger-Baumbusch  
Ort: RÖ, Alexanderstr. 37, Kursnr: Q20 10 91

## PEKiP und Babymassage

### Für Eltern mit Babys von 4 – 8 Wochen

PEKiP und Babymassage als zwei Konzepte für eine intensive Beschäftigung mit dem Baby können Sie in einer fortlaufenden Gruppe kennen lernen. An einen Informationsvormittag schließen sich fünf Vormittage an, an denen die Babymassage Schritt für Schritt erlernt wird. Hier haben Sie auch die Gelegenheit, Fragen/Tipps/Lieder rund um das Baby auszutauschen. Die weiteren Treffen werden im Sinne des Prager Eltern-Kind-Programms gestaltet. Die Gruppe trifft sich fortlaufend für ein ganzes Jahr.

- ▶ Do, 28.10.2010, 10:00 – 11:30 Uhr, 7x, 52,50 €  
Leitung: Barbara Ranz  
Ort: HÖ, Kursnr: Q20 11 90

## Harmonische Babymassage

### Für Babys von sechs Wochen bis sechs Monaten

Berührung genießen, Geborgenheit erleben, Gesundheit fördern – Babymassage ist eine wunderbare Art, das Kind und seine Bedürfnisse näher kennen zu lernen. In diesem Kurs bietet sich Eltern die Gelegenheit, liebevollen Kontakt zum Baby aufzunehmen. Es macht Spaß, zu sehen und zu spüren, wie Ihr Kind diesen Kontakt genießt. Bitte bringen Sie ein Handtuch und Massageöl mit und achten Sie auf lockere und leichte Kleidung.

- ▶ Mi, 22.09.2010, 15:00 – 16:30 Uhr, 5x, 50,- €  
Veranstalterin: Petra Schmanke  
Ort: HÖ, Anmeldung: (069) 63 25 36

## Krabbelrunde

### Für Babys von sechs Monaten bis eineinhalb Jahren

„Unser Baby ist da!“ Hier haben Sie Gelegenheit, mit anderen jungen Müttern und Vätern über das Leben mit dem Baby zu reden: Stillen, Ernährung, Durchschlafen und vieles mehr kann besprochen werden. Ihr Kind macht dabei seine ersten Spiel- und Sozialerfahrungen mit Gleichaltrigen. Eine kompetente Kursleiterin begleitet und unterstützt diesen Prozess. Je nach Bedarf wird auch ein Elternabend angeboten.

- ▶ Mi, 08.09.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, 12x, 52,- €  
Leitung: Annett Eichendorf  
Ort: HÖ, Kursnr: Q23 10 90
- ▶ Fr, 10.09.2010, 09:30 – 11:30 Uhr, 12x, 52,- €  
Leitung: Dagmar Schildger-Baumbusch  
Ort: RÖ, Kursnr: Q23 10 91

## Spiel und Spaß im Mini-Club

### Für Eltern mit Kindern ab eineinhalb bis drei Jahren

Im Mini-Club treffen sich Eltern und ihre Kleinkinder, um gemeinsam andere Kinder und Eltern kennen zu lernen. Spiel und Spaß mit altersgerechten Angeboten stehen im Vordergrund. Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen, und die Eltern können sich über den Erziehungsalltag mit einem kleinen Kind austauschen. Ein Gruppenabend bietet Eltern die Gelegenheit, sich auch mal ohne Kinder zu treffen.

▶ Do, 09.09.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, 12x, 52,- €

Leitung: Daniela Gustke

**Ort: RÖ, Kursnr: Q23 10 92**

▶ Fr, 10.09.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, 12x, 52,- €

Leitung: Heike Kaulbars

**Ort: HÖ, Kursnr: Q23 10 93**

## Englischsprachiger Mini-Club

### English Speaking for parents with kids from 1 1/2 to 3 years

The English Speaking Mini Club is a playgroup for English speaking and bilingual children of pre Kindergarten age. A chance for parents and children to enjoy singing songs and rhymes, playing, arts and crafts and meeting new friends, all in the English language. Parents also have the opportunity to share experiences and to make contacts.

▶ Do, 16.09.2010, 15:00 – 17:00 Uhr, 11x, 48,- €

Leitung: Mahaletchimy Cartelli

**Ort: HÖ, Kursnr: Q23 10 94**

## Musikgarten

Der Musikgarten lädt Eltern mit Kleinkindern zum musikalischen Spiel ein. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Kind zum Lachen bringen und mit einem Lied wieder beruhigen. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder mit ihren Bezugspersonen Klänge erfahren, ihren Körper entdecken und Freude an der Musik entwickeln. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Trommeln führen das Kind zum aktiven Musizieren. Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund.

### Für Eltern mit Babys bis 18 Monate

▶ Mo, 13.09.2010, 15:30 – 16:15 Uhr, 10x, 70,- €

Veranstalterin: Annett Eichendorf

**Ort: HÖ, Anmeldung: (069) 5699981 oder 0160-99823057**

### Für Eltern mit Kindern von eineinhalb bis drei Jahren

▶ Mo, 13.09.2010, 16:30 – 17:15 Uhr, 10x, 70,- €

Veranstalterin: Annett Eichendorf

**Ort: HÖ, Anmeldung: (069) 5699981 oder 0160-99823057**

## Starke Eltern – starke Kinder®

### Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Was heißt es „gute Eltern“ zu sein? Welche Erziehungsziele haben Eltern und wie können diese im Alltag verwirklicht werden? Was tun bei widersprüchlichen Gefühlen im Umgang mit dem Kind, und welche Lösungen gibt es, wenn Eltern in der Sackgasse stecken? All das kann im Elternkurs besprochen werden, so dass das Zusammenleben wieder mehr Freude bereitet und Konfliktsituationen besser bewältigt werden können.

Eine Kooperation mit der VHS Höchst.

- ▶ Mo, 25.10.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 8x,  
70,- € pro Person  
Leitung: Ingrid Zeller  
Ort: HÖ, Kursnr: Q30 10 90

## Kinder brauchen emotionale Intelligenz

Der Psychologe J. Gottman entwickelte ein Emotionstraining, das Eltern dazu befähigt, die soziale und emotionale Kompetenz des Kindes zu stärken. Dies führt zu besserer Konzentration und zu einem emotional gesünderen und widerstandsfähigeren Aufwachsen des Kindes. Durch emotionale Intelligenz lernen Kinder mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen Anderer bewusster, fantasievoller und sensibler umzugehen.

- ▶ Mo, 04.10.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 6,- €  
Leitung: Christina Bender  
Ort: HÖ, Kursnr: QB3 42 91

## Diagnose AD(H)S

### Ein Vortrag für Eltern und andere Interessierte

Wenn ein Kind die Diagnose Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) erhält, hat es meist einen langen Leidensweg hinter sich. Starke Belastungen des Familienlebens und Konflikte in Kindergarten oder Schule haben schon ihre Spuren hinterlassen. Neurologische, psychische und soziale Grundlagen der ADHS werden an dem Abend vorgestellt und Möglichkeiten der Behandlung erläutert. Eltern erfahren, warum sich ihr Kind in bestimmten Situationen so und nicht anders verhält.

- ▶ Fr, 12.11.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 6,- €  
Leitung: Dr. Rainer Eckert  
Ort: HÖ, Kursnr: Q30 01 90

### Ein Tagesseminar für Eltern

An diesem Samstag können sich Eltern Zeit nehmen die Erkenntnisse vom Vortrag am Freitag zu vertiefen. Ihre Sicherheit im Umgang mit dem Kind wächst, wenn sie verstehen, was sich hinter der Störung ADHS verbirgt und wie sie damit im Familienalltag umgehen können. Eltern lernen und trainieren, wie sie ange-

messen reagieren können, um ihrem Kind und sich das Leben zu erleichtern.

- ▶ Sa, 13.11.2010, 10:00 – 16:00 Uhr, 30,- €  
Leitung: Dr. Rainer Eckert  
Ort: HÖ, Kursnr: Q30 01 91

## Pickel, Sex und immer Krach

### Pubertät – Wege ins Erwachsenenleben

An diesem Abend hören Sie einen Vortrag über das pubertäre Gefühlschaos von Jugendlichen auf der Identitätssuche, die Eltern und Erwachsene zur Verzweiflung bringen können. „Hilf mir gefälligst“ und „Lass mich in Ruhe“ sind widersprüchliche Signale, die Pubertierende oft aussenden. In der anschließenden Gesprächsrunde wird über die Möglichkeiten des Verstehens, Grenzziehungen, aber auch über Themen wie Schule, häusliche Auseinandersetzungen und den Alltag von Jugendlichen gesprochen.

- ▶ Mo, 22.11.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 6,- €  
Leitung: Didier Kulikowsky-Valentin  
Ort: HÖ, Kursnr: Q30 01 92

## Kleine und große Ängste bei Kindern

### Wie können Eltern helfen?

Tagtäglich erleben wir Situationen, in denen unser Kind Angst hat: Angst vor der Dunkelheit, vorm Alleinsein, vor Trennungssituationen, vor Ungeheuern. Als Eltern fühlen wir uns dann besorgt, ungeduldig und oft auch ärgerlich. Wir fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben, und was wir für unser Kind tun können? Die Veranstaltung soll einen Überblick über mögliche Ursachen und Folgen kindlicher Ängste geben sowie Wege und Rituale aufzeigen, mit diesen Ängsten umzugehen.

- ▶ Do, 09.12.2010, 20:00 Uhr – 22:00 Uhr, 6,- €  
Leitung: Iris Meyer  
Ort: HÖ, Kursnr: Q30 01 93

## Starker Löwe – geschmeidige Katze

### Yoga für Schulkinder

Die Schule verlangt den meisten Kindern einiges ab: sie müssen sich gut konzentrieren können, regelmäßig lernen, Klassenarbeiten schreiben und sich in Auseinandersetzungen mit Mitschülern und Lehrern behaupten können. All das fordert das Kind und es kann zu Stresssymptomen kommen. Yoga-Übungen können dann sehr hilfreich und ausgleichend wirken. Das Kind kann zur Ruhe kommen, die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt und die Wahrnehmung für den eigenen Körper wird verbessert.

**Für Kinder von 6 – 8 Jahren**

- Fr, 10.09.2010, 15:00 – 16:00 Uhr, 10x, 45,- €  
 Leitung: Gisela Gerny  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q74 14 90**

**Für Kinder von 9 – 12 Jahren**

- Fr, 10.09.2010, 16:30 – 17:30 Uhr, 10x, 45,- €  
 Leitung: Gisela Gerny  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q74 14 91**

**Young fashion****Feriennähkurs für Mädchen**

Als Eure ganz persönliche Modedesignerin gestaltet Ihr in diesem Kurs Eure eigenen Ideen. Ob hip oder traditionell, vieles ist möglich. Es kann nach vorhandenen Schnittvorlagen gearbeitet werden oder aufgrund Eurer Ideen ein Schnitt entwickelt werden. Ob noch völlig unerfahren oder schon fortgeschritten – hier wird vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung das nötige Know-how vermittelt. Bitte bringt zum Kursbeginn Schere, Zentimetermaß, Stecknadeln, Notizheft, Bleistift und Klebestift mit.

- Mo, 11.10. – 14.10.2010, täglich  
 von 9:30 – 13:00 Uhr, 4x, 35,- €  
 Leitung: Annette Langguth-Boller  
**Kursnr: Q81 14 90**  
**Ort: Regenbogengemeinde**  
**Schaumburger Str. 61, Ffm-Sossenheim**

**Orientalischer Tanz**

Die Bewegungsmuster des Orientalischen Tanzes – dynamisch fließend – sind hervorragend geeignet, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und sich mit seinen Stärken und Schwächen auseinander zu setzen. Verspannte Muskelgruppen werden gelockert und gedehnt, die Körperenergie kommt ins Fließen, die motorischen Fähigkeiten werden durch die fremdartigen Tanzbewegungen angeregt und erweitert. Und nicht zuletzt: Bauchtanz macht eine Menge Spaß!

**Für fortgeschrittene Anfänger:**

- Mi, 01.09.2010, 18:45 – 19:45 Uhr, 11x, 44,- €  
 Leitung: Ulla Weinberg  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q70 10 90**

**Für Fortgeschrittene:**

- Mi, 01.09.2010, 20:15 – 21:15 Uhr, 11x, 44,- €  
 Leitung: Ulla Weinberg  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q70 10 91**

## Pilates

### Eine Alternative zum klassischen Rückentraining

Die Methode von J.H. Pilates zeichnet sich aus durch Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. Vor allem die Tiefenmuskulatur des Rückens wird aktiviert. Fließende Bewegungsabläufe mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung und der dadurch entstehenden Konzentration auf die Bewegungen stellt die Pilates-Methode ein schonendes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining dar.

#### Für Fortgeschrittene

- ▶ Do, 02.09.2010, 18:30 – 19:30 Uhr, 11x, 44,- €  
Leitung: Faye Kauter-Kohlhaas  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q70 10 92**

#### Für AnfängerInnen

- ▶ Do, 02.09.2010, 19:30 – 20:30 Uhr, 11x, 44,- €  
Leitung: Faye Kauter-Kohlhaas  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q70 10 93**

## Yoga und Meditation

### Ruhe und Kraft für den Alltag

In einer Gruppe den Tag ausklingen lassen. Durch gezielte, leicht erlernbare Körper-, Atem-, Entspannungs-, und Bewegungsübungen den eigenen Körper (neu) kennenlernen. Dehnen, stärken, sich äußerlich und innerlich aufrichten, Körper und Seele entspannen.

Durch das gemeinsame Sitzen (anfangs 10 – 15 Min.) den Geist beruhigen. Bewusstheit, Verstehen, Erkennen ermöglichen und sich berühren lassen in der Tiefe des Seins.

- ▶ Di, 21.09.2010, 19:00 – 20:30 Uhr, 10x, 81,- €  
Veranstalterin: Agnes Hetzel  
**Ort: HÖ, Anmeldung: (069) 36 47 66**

## Frauen-Kultour

Wer kennt das nicht: Frau nimmt sich vor, diesen Kinofilm oder diese Ausstellung anzuschauen, doch alleine macht es keinen Spaß. Dieser Treff richtet sich an Frauen, die Lust haben, zusammen mit anderen Frauen kulturelle Angebote zu besuchen und darüber ins Gespräch zu kommen. Beim ersten Treffen wird besprochen, welche Interessen die Teilnehmerinnen haben, und dann gehts los: Die Organisation übernimmt die Kursleiterin.

- ▶ einmal monatlich, kostenfrei,  
es fallen jedoch Eintrittsgelder vor Ort an.  
Leitung: Susanne Reinhard-Koch  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q60 02 90**

## Die Kunst, im Alltag zu entspannen

### Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag einmal abzuschalten. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein rasch erlernbares und wirkungsvolles Verfahren, bei dem Entspannung durch den bewussten Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskeln schrittweise erlernt wird. Dieser Kurs zielt auf Hilfe zur Selbsthilfe, um mit Unruhe und Problemen besser fertig zu werden und so Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten.

- Mi, 29.09.2010, 19:30 – 21:00 Uhr, 8x, 48,- €  
 Leitung: Inge Wied, Kursnr: Q72 10 90  
 Ort: Ev. Gemeinde Griesheim, Jägerallee 28

## Gedächtnistraining

### Bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab

Oje, ich habe meine Pin-Nummer vergessen! Wo habe ich bloß mein Auto geparkt? Wo ist denn mein Schlüssel? Diese und ähnliche Situationen kosten Zeit und Nerven. Mit Gedächtnistraining werden die Sinne geschärft, neue Informationen schneller erfasst und Gespeichertes rascher abgerufen. Die Übungen werden mit viel Spaß präsentiert und durchgeführt; Informationen zur Funktion des Gehirns runden das Seminar ab.

- Sa, 06.11.2010, 10:00 – 14:00 Uhr, 20,- €  
 Leitung: Petra Wagner  
 Ort: HÖ, Kursnr: Q70 01 90

## Im Hier und Jetzt

### Einladung zu einem Achtsamkeitstag

Achtsamkeitsübungen bringen uns ganz unmittelbar in Kontakt mit uns selbst, unserem Da-Sein. Wir kehren bei uns ein, bringen unseren Geist zur Ruhe und schöpfen Kraft für den Alltag. Geleitete Meditationen im Liegen, im Sitzen und im Gehen sowie sanfte Atem- und Bewegungsübungen sind die Inhalte des Tages. Wir verbringen den Tag schweigend, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Stille.

- Sa, 11.12.2010, 10:00 – 16:00 Uhr, 30,- €  
 Leitung: Inge Wied  
 Ort: HÖ, Kursnr: Q72 01 90

## Filz und Form

### Für Erwachsene

Filzen ist Arbeiten und Gestalten mit Elementen der Natur: Wasser und Wolle. Dazu ein bisschen Seife und talentierte Hände, die mit Geschick und Einfühlungsvermögen die Wolle bearbeiten – und viele schöne Dinge können entstehen. Wir beginnen mit der fantasievollen Herstellung von Schmuck, Blüten und Accessoires. Bei Interesse können die Kurse in lockerer Folge fortgesetzt werden.

- ▶ Sa, 02.10.2010, 14:00 – 18:00 Uhr, 25,- €  
Veranstalterin: Gabriele Paul  
**Ort: HÖ, Anmeldung: (069) 39 60 37**

### Hinweis:

- **Filz und Form für Kinder u. Erwachsene, siehe Seite 59**

## Individuelle Ringe

### Silberschmiedekurs

Ein schöner Ring zieht die Blicke auf sich und schmeichelt den Händen. Umso besser, wenn er genau den eigenen Vorstellungen entspricht. In diesem Kurs können Ideen in Silber umgesetzt und zu unverwechselbaren Unikaten gestaltet werden. Anhand von Beispielen wird die Fantasie angeregt, aber auch durch eigene Vorstellungen beflügelt. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, Handwerkszeug und Material werden gestellt.

- ▶ Sa, 21.11.2010, 11:00 – 17:00 Uhr, 30,- €  
+ Material nach Verbrauch bar im Kurs zu zahlen  
Leitung: Elvira Reetz  
**Ort: HÖ, Kursnr: Q91 01 93**