

Willkommen bei der Kaiserswerther Familienakademie.

Ihre Familienakademie im Düsseldorfer Norden ist eine Einrichtung des Bereiches Bildung und Erziehung der Kaiserswerther Diakonie mit Angeboten rund um die Familie

Mit der Kindertagesstätte Fliednerstraße, der Kindertagesstätte Geschwister-Aufricht Str., sowie dem Theodor-Fliedner Internat und dem schulischen Lern- und Förderzentrum (chemals Tagesinternat) bieten wir Ihnen ein breitgefächertes Informations-, Beratungs-, Weiterbildungs- und Unterstützungsnetz.

Anmeldeadressen und Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Innenseite.

Bei Fragen, Wünschen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Die Kontaktdaten der Kindertagesstätten und des Schulischen Lern- und Förderzentrums finden Sie auf der Seite 72.

Weitere Informationen unter
www.kaiserswerther-diakonie.de

Kurs	Titel	Seite
	Inhaltsverzeichnis	2
1	Familie werden – vor der Geburt	
	Geburtsvorbereitung	5
	Geburtsvorbereitung intensiv	6
	Kreißsaalführung	7
	Geburtsvorbereitung in Sachen Finanzen	8
	Richtig Essen in der Schwangerschaft	9
	Yoga für Schwangere	10
	Fit in der Schwangerschaft	11
	Auf das Stillen vorbereiten	12
	Säuglingspflege	13
	Das Baby verstehen für Paare	14
	Das Baby verstehen für Alleinerziehende	15
2	Eltern mit Babys (0 – 1 Jahr)	
	Rückbildungsgymnastik	16
	Pilates als Rückbildung	17
	Yoga nach der Entbindung mit dem Baby	18
	Workout und Walking mit dem Baby	19
	Müttertreff – mit indischer Babymassage	20
	Gut durch das erste Lebensjahr – sicher durch das Leben	21
	PEKiP	22
	PEKiP	23
	Die kleinen Strolche (Frühchengruppe)	24
	Babys Breikost	25
	1. Hilfe	26
	Mehrsprachige Erziehung	27
3	Familien mit Kleinkindern (1 – 3 Jahren)	
	Musik macht klug	28
	Eltern-Kind-Spielgruppe	29
	Familien mit Kindern (ab 3 Jahren)	
	Waldtage	30
	Waldtag für Familien	31
	Kletteraktion für Väter und Kinder	31
	Von Naschkätzchen und Superkaspern – Gesunde Ernährung für Kinder	32

Kurs	Titel	Seite
	Kochkurs für Eltern und Kinder	33
	Wie Kinder entspannt durchs Leben kommen	34
	Rechenschwäche – was ist das?	35
4	Gruppenangebote für Kinder von 4-6 Jahren (ohne Eltern)	
	WSD – zum Profil	36
	WSD – Wir stärken dich – für Kinder von 4-6 Jahren	37
	WSD – Wir stärken dich – für Kinder von 4-6 Jahren	38
5	Eltern mit Schulkindern/Teenagern	
	Babysitterkurs	39
	Bauchtanz für Kinder ab 7 Jahre	40
	Progressive Muskelentspannung – Training für Kinder und Jugendliche	41
	Tastaturlehrgang für jung und alt	42
	Training „Entspannt und sicher in Schule und Alltag“	43
	Konzentrationsstraining	44
	Der Weg zu sicherer Rechtschreibung und Grammatik	45
	Leseprofi, aber wie?	46
	Wie bereite ich mich sinnvoll auf Klassenarbeiten vor?	47
	Das Schulische Lern- und Förderzentrum	48
6	Entspannen, sich bewegen	
	Stress lösen durch Yoga	50
	Mit Yoga Bluthochdruck senken für Anfänger	51
	Mit Yoga Bluthochdruck senken für Fortgeschrittene	52
	Walking für Senioren in jedem Alter	53
	Bodystyling engl/deutsch	55
	Seniorenfitness	56
	Rückenfitness	57
	Bodyshape	58
	Pilates für Jeder-Mann und -Frau	59
	Qi Gong – Relax ab 50 +	60
	Qi Gong – Relax	61
	Integrativer Arabischer Tanz / IAT®	62

Kurs	Titel	Seite
7	„Kreatives Sticken – Alte und neue Techniken“	
	für Stickbegeisterte	63
	Mediterrane Gartenimpressionen	64
	Zeitgenössisches Stumpwork, Thema „Märchen und Sagen“	65
8	Sich beruflich und persönlich bilden	
	Mein Geist bleibt jung - Gedächtnistraining	66
	„Balancing“ – das innere Gleichgewicht finden und leben	67
	Zeit- und Stressmanagement – die optimale Ausnutzung von Zeit und Energie	68
	Montessori Weiterbildung	69
	Engl. Konversationscafe	70
	Infoveranstaltung „Thema Sexueller Missbrauch“	71
	Partner der Familienakademie	72
	Besondere Angebote der Familienakademie	73
	Mobiler Fortbildungsservice der Familienakademie	73
	Kaiserswerther Seminare	74
	Allgemeine Informationen	75
	Dienstleistungs- und Beratungsan- gebote der Kaiserswerther Diakonie	76
	Dozentinnen/Dozenten	78
	AGBs	80
	Anmeldekarten	83

Geburtsvorbereitung

Als werdende Eltern können Sie sich in diesen Kursen Zeit für die Vorbereitung auf Ihr Kind nehmen.

Im Kurs geht es um folgende Fragen:

- Welche körperlichen und seelischen Veränderungen finden in der Schwangerschaft statt?
- Was hilft mir, zu entscheiden, ob die Geburt zu Hause oder im Krankenhaus stattfinden soll?
- Welche Phasen hat die Geburt?
- Wie können Öle und Tees unterstützen?
- Welche Bedeutung hat das Stillen?
- Wie kann es erfolgreich werden?
- Wie wird das Leben mit dem Neugeborenen sein?
- Welche fachliche Unterstützung kann ich dann erhalten?

Sie lernen Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Babymeditation, Geburtsmechanik, Positionen und Empfindungen der einzelnen Geburtsphasen, Wehenatmung und geburtsunterstützende Haltungen kennen. Ziel der Geburtsvorbereitungskurse ist es, Sie als werdende Eltern auf eine Geburt vorzubereiten, der Sie informiert, mutig und beruhigt entgegensehen können. Bei Interesse wird der Kreißsaal mit dem Kurs besichtigt. Dort wird auch Akupunktur angeboten.

An den umseitig stehenden Terminen der Infoveranstaltungen im Florence-Nightingale-Krankenhaus können Sie Fragen rund um die Geburt stellen. Wenn Sie sich hierfür anmelden möchten, wenden Sie sich bitte an den Kreißsaal Telefon 0211 409 2520. Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung/Terminabsprache/Rückfragen im Sekretariat Telefon 0211/4093784

Kurs 1.1

Termine:

8 Treffen wöchentl.
montags, dienstags,
mittwochs,
donnerstags
oder freitags
18.30 – 20.00 Uhr o.
20.00 – 21.30 Uhr

Ort:

Kaiserswerther
Seminare
Fronberghaus
Alte Landstr. 179
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 85,00
für Schwangere
und EUR
50,00 für
Begleitpersonen

Leitung:

Karin Brücher-
Gollanek,
Anette Fischer,
Bärbel Michels

Kurs 1.2

Termine:

siehe Kurs-
beschreibung

Uhrzeit:

Freitag

19.00 – 21.00 Uhr,

Samstag

10.00 – 19.00 Uhr,

Sonntag

10.00 – 14.00 Uhr

Ort:

Kaiserswerther

Seminare

Fronberghaus

Alte Landstr. 179

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 85,00 für
Schwangere und

EUR 50,00 für
Begleitpersonen

Leitung:

Karin Brücher-

Gollanek,

Anette Fischer

Geburtsvorbereitung Intensiv (für Paare), Wochenendkurs

Für Paare, die werktags keine Gelegenheit haben, sich in einem Kurs auf die Geburt ihres Kindes vorzubereiten, bieten wir diesen Wochenend-Intensivkurs an. Er bereitet Sie ganzheitlich und umfassend auf die Geburt und Ihr Elternsein vor. (Inhalte: siehe Kurs 1.1)

Termine Geburtsvorbereitung Intensiv:

06.-08. Jan. 2012	06.-08. Juli 2012
20.-22. Jan. 2012	27.-29. Juli 2012
03.-05. Feb. 2012	10.-12. Aug. 2012
24.-26. Feb. 2012	24.-26. Aug. 2012
09.-11. März 2012	07.-09. Sep. 2012
16.-18. März 2012	21.-23. Sep. 2012
30.-01. Apr. 2012	05.-07. Okt. 2012
27.-29. Apr. 2012	26.-28. Okt. 2012
18.-20. Mai 2012	02.-04. Nov. 2012
01.-03. Juni 2012	23.-25. Nov. 2012
22.-24. Juni 2012	07.-09. Dez. 2012

Kreißsaalführungen 2012 Fliedner Saal

Anmeldung erbeten unter 0211 4092520.

Mittwoch	11. Jan. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	22. Jan. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	01. Feb. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	12. Feb. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	22. Feb. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	04. März 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	14. März 2012	19.30 Uhr
Sonntag	25. März 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	18. April 2012	19.30 Uhr
Sonntag	22. April 2012	15.00 Uhr
Sonntag	29. April 2012	15.00 Uhr
Sonntag	06. Mai 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	09. Mai 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	23. Mai 2012	19.30 Uhr
Sonntag	27. Mai 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	06. Juni 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	13. Juni 2012	19.30 Uhr
Sonntag	24. Juni 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	04. Juli 2012	19.30 Uhr
Sonntag	15. Juli 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	25. Juli 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	22. Aug. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	26. Aug. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	05. Sep. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	16. Sep. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	26. Sep. 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	03. Okt. 2012	15.00 Uhr
Sonntag	28. Okt. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	07. Nov. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	18. Nov. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	28. Nov. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	09. Dez. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	19. Dez. 2012	19.30 Uhr

Termine:

siehe nebenstehende Terminliste

Uhrzeit:

siehe nebenstehende Terminliste

Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,
Fliedner Saal,
Kreuzbergstr. 79,
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

kostenlos

**Kurs 1.3.1-
1.3.4**

Termine:

Kurs 1.3.1
16. März 2012

Kurs 1.3.2
12. Mai 2012

Kurs 1.3.3
31. Aug. . 2012

Kurs 1.3.4
16. Nov. 2012

jeweils freitags in
der Zeit 19.30 –
21.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00
Einzelperson
EUR 17,00
Ehepaar

Leitung:

Claudia Wans
Dr. Achim Janser

**Geburtsvorbereitung
in Sachen Finanzen**

Wissen Sie genau...

- ...wie Sie Kindergeld bekommen?
- ...ob Sie Anspruch auf den Kinderzuschlag haben?
- ...wie hoch Ihr Mutterschaftsgeld ist?
- ...wie viel Elterngeld Sie bekommen?
- ...auf welche staatlichen Fördermittel Sie als Eltern zusätzlich Anspruch haben?
- ...wann Sie Kinderbetreuungskosten steuerlich geltend machen können?

Verschaffen Sie sich schon während der Schwangerschaft einen Überblick!

Richtig Essen in der Schwangerschaft

Schon lange vor der Geburt entwickeln die Kleinsten erste kulinarische Vorlieben. Erste Weichen werden bereits in der Schwangerschaft gestellt. Auf den Einfluss der pränatalen Prägung auf die späteren Essengewohnheiten wird ebenfalls eingegangen.

Die Schwangerschaft und Stillzeit gehören zu den schönsten aber auch zu den verantwortungsvollsten Zeiten im Leben einer Frau. Frau Anke Urban, Ernährungsberaterin und -coach informiert über die Nahrungsmittel, die im Rahmen einer Schwangerschaft auf keinen Fall oder zumindest nur eingeschränkt verzehrt werden sollten.

Zudem erhalten Teilnehmerinnen Tipps, wie sie ihren Kalorienbedarf während der Schwangerschaft realistisch einschätzen und damit die optimale Versorgung von Mutter und Kind gewährleisten und das Übergewicht nach der Schwangerschaft nicht zuviel wird.

Kurs 1.4

Termine:

Donnerstag,
19. Jan. 2012,
19.30 – 21.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00

Leitung:

Anke Urban

**Kurs 1.5.1-
1.5.8**

Termine:
siehe Kurs-
beschreibung

Ort:
Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 1.5.1, 1.5.5
EUR 99,00

Kurs 1.5.2, 1.5.6
EUR 90,00

Kurs 1.5.3, 1.5.4,
1.5.7, 1.5.8
EUR 63,00

Leitung:
Manuela Keuenhoff

Yoga für Schwangere

„Wohlfühlen in den Dehnhaltungen und das Leben in sich schützen.“

In der Stille ruht die KRAFT, aus der besonders Frauen in der Schwangerschaft und während der Geburt ihre Energie schöpfen und im Einklang mit sich, dem Kind und der Umwelt zur inneren Ruhe finden.

Yoga fördert Kraft und Ausdauer und bringt den Energiefluß ins Gleichgewicht. Atem und Stimme werden dabei bewußt eingesetzt, körperliche Übungen und Entspannung ergänzen sich gegenseitig. Für Schwangere bietet Yoga die Möglichkeit, in Einklang mit ihrem Körper zu gelangen. Die eigenen Grenzen werden entdeckt und Möglichkeiten entwickelt, sich trotz körperlicher Anstrengung zu entspannen.

In den Tiefenentspannungen am Ende jeder Stunde eintauchen in die innere Stille und regenerieren. Das Loslassen wird in einer ruhigen, stillen Atmosphäre geübt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen und eine Decke mit.

Termine:

Kurs 1.5.1 12. Jan. 2012, 11 x	Kurs 1.5.5 12. Jan. 2012, 11 x
Kurs 1.5.2 19. Apr. 2012, 10 x	Kurs 1.5.6 19. Apr. 2012, 10 x
Kurs 1.5.3 23. Aug. 2012, 7 x	Kurs 1.5.7 23. Aug. 2012, 7 x
Kurs 1.5.4 25. Okt. 2012, 7 x	Kurs 1.5.8 25. Okt. 2012, 7 x
jeweils donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr	jeweils donnerstags 19.35 – 21.05 Uhr

Fit in der Schwangerschaft

Neben einem Geburtsvorbereitungskurs kann eine gezielte Schwangerschaftsgymnastik unter fachlicher Anleitung die Vorbereitung auf die Geburt optimieren. Mit der Schwangerschaftsgymnastik lindern Sie nicht nur Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen und Müdigkeit, sondern bereiten insbesondere die Beckenboden- und Bauchmuskulatur für den Geburtsablauf vor.

Workout trägt zum Erhalt der Muskulatur bei, ausgewählte Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, sorgen für gute Laune und Beweglichkeit. Yoga-Elemente führen Sie in einen angenehmen Entspannungszustand als Ausgleich für die Anstrengungen im Alltag.

Bitte klären Sie zuvor ab, ob Schwangerschaftsgymnastik ärztlicherseits befürwortet wird.

Kurs 1.6.1-1.6.4

Termine:

Kurs 1.6.1

09 Jan. 2012, 11x

Kurs 1.6.2

16. Apr. 2012, 12 x

Kurs 1.6.3

06. Aug. 2012, 10 x

Kurs 1.6.4

22. Okt. 2012, 9 x

jeweils montags

19.00 – 20.30 Uhr

Ort:

KiTa

Zeppenheimer

Weg 7 i

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 1.6.1

EUR 99,00

Kurs 1.6.2

EUR 108,00

Kurs 1.6.3

EUR 90,00

Kurs 1.6.4

EUR 81,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 1.7

Termine:

jeweils
 Samstags von
 14.00 – 17.00 Uhr
 14. Jan. 2012
 18. Feb. 2012
 10. März 2012
 14. April 2012
 12. Mai 2012
 16. Juni 2012
 14. Juli 2012
 11. Aug. 2012
 15. Sep. 2012
 13. Okt. 2012
 10. Nov. 2012
 08. Dez. 2012

Ort:

Familienakademie
 Zeppenheimer
 Weg 34
 40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 30,00

Leitung:

Anette Fischer

Auf das Stillen vorbereiten

Der Kurs soll Ihnen helfen, sich bereits vor der Geburt positiv auf das Stillen einzustellen. Stillen bedeutet für Ihr Baby einen guten Start ins Leben, da es dabei Ihre Wärme und Nähe spürt und die Muttermilch, die für Ihr Kind die perfekt abgestimmte Ernährung ist, darüber hinaus vor Infektionen und Allergien schützt.

Dieses Seminar beantwortet Fragen wie:

- Kann das Stillen die physische und psychische Entwicklung des Kindes fördern?
- Wie unterstützt es eine gute Mutter-Kind-Bindung?
- Wie kann ich erfolgreich stillen?
- Wie kann ich Probleme beim Stillen bewältigen?
- Wie kann sich das Stillen auf unsere Partnerschaft auswirken?
- Kann ich auch stillen, wenn ich berufstätig bin?
- Was habe ich in der Stillzeit bezüglich der Ernährung und der Empfängnisverhütung zu beachten?

Wir informieren Sie über das erste Anlegen, das Stillen bei Frühgeborenen, verschiedene Anlegeweisen, Stilltechniken und -hilfsmittel sowie über empfehlenswerte Fachliteratur.

Säuglingspflege und Ernährung

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie in der ersten Zeit nach der Geburt Ihr Baby pflegen und ernähren können. Die erste Grundausstattung, Krankheiten, das Stillen, die Flaschennahrung und Veränderungen im zukünftigen Zusammenleben in der Familie werden thematisiert. Im Praxisteil werden Sie verschiedene Wickeltechniken und das richtige Tragen/Halten des Neugeborenen anhand einer Puppe üben können. Ferner werden Ihnen wertvolle Tipps an die Hand gegeben, wie Sie mit dem Baby umgehen können.

Das Ziel ist es, Sie darin zu unterstützen, den neuen, unbekanntenen Anforderungen gerecht zu werden, sowie die psychische und physische Entwicklung Ihres Babys rundum zu fördern.

Kurs 1.8

Termine:

jeweils
Samstags von
10.00 – 17.00 Uhr
Mittagspause von
12.30 – 13.30 Uhr
14. Jan. 2012
04. Feb. 2012
24. März 2012
12. Mai 2012
23. Juni 2012
01. Sep. 2012
27. Okt. 2012
03. Nov. 2012
01. Dez. 2012

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 39,00 für
(werdende) Mütter
und EUR 20,00
für ihre Begleitper-
sonen

Leitung:

Simone Schmadalla,
Hildegard Schma-
dalla-Bürvenich

Kurs 1.9

Das Baby verstehen „für Paare“

Termine:

1. u. 2. Termin:

Samstag,

10. März 2012

Sonntag,

11. März 2012

jeweils

10.00 – 13.00 Uhr

Ort:

Familienakademie

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 135,00

Leitung:

Katja Berger

nach dem Modell des Instituts für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie der Universität Heidelberg

- Wie kann ich als Mutter oder Vater erkennen, warum mein Baby weint und was es dann braucht?
- Welche Signale gehen dem Weinen voraus?
- Wie kann ich durch mein Verhalten meinem Baby Trost und Sicherheit geben?

Eltern darin zu unterweisen, wie sie adäquat mit ihrem Baby umgehen können, hat sich als logische Konsequenz der mittlerweile zahlreichen Forschungsergebnisse der letzten 30 Jahre erwiesen.

In diesem Kurs werden Paare auf die Zeit nach der Geburt vorbereitet. Sie werden sensibilisiert für die Signale ihres Säuglings. Eigene Wünsche und Gefühle als Voraussetzung für Sensitivität gegenüber dem Baby werden erarbeitet. Dadurch wird die Qualität der Eltern-Kind-Interaktion gefördert und somit die Bindungsqualität noch verbessert.

In dem Kurs geht es darum, die Signale des Babys zu deuten und darauf zu reagieren.

In 5 Modulen:

Modul 1 und 2 vor der Geburt des Babys

Modul 3 bis 5 werden mit den Kursteilnehmern abgestimmt und beginnen ca. 4-6 Wochen nach der Geburt.

Der Kurs richtet sich an Paare die zu Kursbeginn in der ca. 30. – 40. SSW sind.

Das Baby verstehen „für Alleinerziehende“

nach dem Modell des Instituts für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie der Universität Heidelberg

Das Leben als alleinerziehendes Elternteil hat seine besonderen Herausforderungen.

Kind und Mutter oder Vater, bilden dann eine feste Einheit. Damit das Miteinander gelingt, lohnt es sich, etwas über die eigenen Wünsche und Gefühle und vor allem Signale des Babys, zu erlernen. Kommunikation und ein soziales Netzwerk können die Situation, allein mit dem Baby, sehr unterstützen.

- Wie kann ich als Mutter/Vater erkennen, warum mein Baby weint?
- Was braucht es dann?
- Welche Signale gehen dem Weinen voraus?
- Wie kann ich durch mein Verhalten meinem Baby Trost und Sicherheit geben?

Durch den Kurs wird die Eltern-Kind-Interaktion gefördert und die Bindungsqualität gestärkt. Eltern und Kind sollen harmonisch, stressfrei und zufrieden miteinander umgehen können.

In dem Kurs geht es darum, die Signale des Babys zu deuten und darauf zu reagieren.

In 5 Modulen:

Modul 1 vor der Geburt des Babys

Modul 2 bis 5 werden mit den Kursteilnehmern abgestimmt und beginnen ca. 4-6 Wochen nach der Geburt.

Der Kurs richtet sich an Schwangere die zu Kursbeginn in der ca. 30. – 40. SSW sind.

Die Alleinerziehenden dürfen gerne eine Freundin, Oma oder guten Freund mitbringen!

Kurs 1.10

Termine:

1. Termin:

Samstag,

19. Mai 2012

10.00 – 13.00 Uhr

Ort:

Familienakademie

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 85,00

Leitung:

Katja Berger

Kurs 2.1.1- 2.1.3

Termine:

Kurs 2.1.1

13. Jan. 2012
03. März 2012
25. Mai 2012
24. Aug. 2012
02. Nov. 2012

9.30 – 10.30 Uhr

Kurs 2.1.2

27. Jan. 2012
23. März 2012
15. Juni 2012
07. Sep. 2012
16. Nov. 2012

10.30 – 11.30 Uhr

Kurs 2.1.3

10. Feb. 2012
20. Apr. 2012
29. Juni 2012
21. Sep. 2012
30. Nov. 2012

11.30 – 12.30 Uhr

jeweils 8 x freitags

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 64,00 für
8 Zeitstd.

Leitung:

Bärbel Michels

Rückbildungsgymnastik

Durch spezielle Beckenbodengymnastik kann einer möglichen Gebärmuttersenkung oder Blasenschwäche vorgebeugt werden. Die durch die Schwangerschaft und Geburt überbeanspruchten Muskeln (Bein-, Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskeln) werden durch gezielte Übungen gestärkt und gestrafft.

Babys können jederzeit mitgebracht werden.

Pilates als Rückbildung

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Pilates eignet sich hervorragend zur Ganzkörperkräftigung und Stärkung des Beckenbodens innerhalb der Rückbildungsgymnastik.

Babys können gerne mitgebracht werden

Termine:

Kurs 2.2.1 09. Jan. 2012, 11 x	Kurs 2.2.5 10. Jan. 2012, 12 x
Kurs 2.2.2 16. Apr. 2012, 12 x	Kurs 2.2.6 17. Apr. 2012, 12 x
Kurs 2.2.3 06. Aug. 2012, 10 x	Kurs 2.2.7 07. Aug. 2012, 10 x
Kurs 2.2.4 22. Okt. 2012, 9 x jeweils montags, 12.15 – 13.45 Uhr	Kurs 2.2.8 23. Okt. 2012, 9 x jeweils dienstags, 12.15 – 13.45 Uhr

Kurs 2.2.1-2.2.8

Termine:
siehe Kursbeschreibung

Ort:
Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 2.2.1
EUR 99,00
Kurs 2.2.2, 2.2.5,
2.2.6
EUR 108,00
Kurs 2.2.3, 2.2.7
EUR 90,00
Kurs 2.2.4, 2.2.8
EUR 81,00

Leitung:
Nicole Kassner

Kurs 2.3.1- 2.3.4

Termine:

Kurs 2.3.1

11. Jan. 2012, 9 x

Kurs 2.3.2

02. Mai 2012, 7 x

Kurs 2.3.3

29. Aug. 2012, 5 x

Kurs 2.3.4

10. Okt. 2012, 8 x

jeweils mittwochs

10.30 – 11.30 Uhr

Ort:

Familienakademie

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 2.3.1

EUR 54,00

Kurs 2.3.2

EUR 42,00

Kurs 2.3.3

EUR 30,00

Kurs 2.3.4

EUR 48,00

Leitung:

Manuela Keuenhoff

Yoga nach der Entbindung mit dem Baby

Yoga fördert körperliche Kraft und Ausdauer und bringt den Energiefluss ins Gleichgewicht. Yoga eignet sich auch besonders nach der Geburt zur Rückbildung und Stärkung der Gebärmutter, sowie der gesamten Beckenmuskulatur. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen und Dehnhaltungen, sowie verschiedene Massagen (auch mit dem Baby) werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Üben Sie das Loslassen in einer wohltuenden, behaglichen Atmosphäre.

Das Angebot richtet sich an Mütter der 4. Woche bis 6 Monate nach der Entbindung.

Möglichkeiten zum ruhigen „Stillen“ sind vorhanden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine große Decke und eine kleine Decke fürs Baby mit!

Workout und Walking mit dem Baby

90 Minuten Walking, Muskelworkout, Pilates, Rückbildung, Haltungsschulung, Atemübungen, Dehnung, Entspannung und das Ganze mit viel Spaß.

Persönliche Fragen zur Steigerung der Fitness und Ernährung werden gern beantwortet.

Kurs 2.4.1- 2.4.4

Termine:

Kurs 2.4.1

12. Jan. 2012, 12 x

Kurs 2.4.2

12. Mai 2012, 11 x

Kurs 2.4.3

09. Aug. 2012, 10 x

Kurs 2.4.4

25. Okt. 2012, 8 x

jeweils donnerstags
11.45 – 13.15 Uhr

Ort:

Treffpunkt:

Kaiserswerther

Markt, Anlegestelle

„Weiße Flotte“

Kursgebühr:

Kurs 2.4.1

EUR 108,00

Kurs 2.4.2

EUR 99,00

Kurs 2.4.3

EUR 90,00

Kurs 2.4.4

EUR 72,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 2.5

**Müttertreff – mit indischer
Babymassage**

Termine:

10. Jan. 2012
13. März 2012
22. Mai 2012
18. Sep. 2012
jeweils 8 x dienstags
15.30 – 17.00 Uhr

Dieser Kurs ist für Babys von 2 Wochen bis 4 Monate gedacht und bietet den Austausch über Fragen des Alltags mit dem Baby.

Themen sind z. B.: Stillen, Schreien, Schlafen, Halten und Tragen, Ernährung usw.

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Die indische Babymassage rundet den Kurs ab und zeigt neue Möglichkeiten das Baby liebevoll zu berühren und seine Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

Sehr hilfreich bei Bauchschmerzen, Unruhe, nicht – einschlafen – können.....

Kursgebühr:

EUR 72,00

Das Urvertrauen wird gestärkt, Gehirnentwicklung und Intelligenz werden gefördert.

Leitung:

Anette Fischer

Für Mutter und Kind Entspannung pur!!!

Bitte ein Babyöl und eine kleine Decke/Handtuch mitbringen.

„Gut durch das erste Lebensjahr – sicher durch das Leben“

Dieser Kurs für Eltern und ihre Babys wird Ihr Hineinwachsen in die Elternrolle ab dem ersten Lebensmonat einfühlsam unterstützen. Entwicklungsschritte und Bedürfnisse Ihres Kindes werden Sie intensiver kennenlernen und wahrnehmen.

Gemeinsam wollen wir Zeit und Raum schaffen:

- um das Kind in seiner Wesensart wahrzunehmen und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby zu pflegen
- seine Sinne und seine Entwicklung auf behutsame Weise und ohne Leistungsdruck zu unterstützen
- Anregungen für Sing- und Liebkosespiele zu erfahren
- Erlebnisse und Fragen rund um das erste Lebensjahr auszutauschen und
- Freude, Kraft und Phantasie im Alltag mit dem Kind zu entdecken.

Der Kurs kann ab dem ersten Lebensmonat begonnen und bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes fortgeführt werden. Es ist möglich, bestehende Gruppen einer Altersklasse in den folgenden Trimestern bis zum Alter von einem Jahr weiterzuführen.

Die Teilnahme an einem Elternabend ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kurse. Hier werden Fragen zur Erziehung und Entwicklung thematisiert und Sie können sich miteinander und mit Ihrer Kursleiterin austauschen.

Unsere Angebote sind integrativ konzipiert. Kinder mit körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen sind herzlich Willkommen.

Kurs 2.6

Termine:

Beginn: jeweils montags bis freitags in der Woche vom
09. – 13. Jan. 2012
16. – 20. Apr. 2012
27. – 31. Aug. 2012

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Jan.-Kurse
EUR 99,00 für
11 x (22 UStd.)

April-Kurse
EUR 99,00 für
11 x (22 UStd.)

Aug.-Kurse
EUR 108,00 für
12 x (24 UStd.)

Die Kurse beinhalten einen Elternabend.

Leitung:

Anette Fischer

Kurs 2.7

Termine:

Beginn: jeweils
montags bis freitags
in der Woche vom
09. – 13. Jan. 2012
16. – 20. Apr. 2012
27. – 31. Aug. 2012

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Jan.-Kurse
EUR 99,00 für
11 x (22 UStd.)

April-Kurse
EUR 99,00 für
11 x (22 UStd.)

Aug.-Kurse
EUR 108,00 für
12 x (24 UStd.)

Die Kurse
beinhalten einen
Elternabend.

Leitung:

Bärbel Michels,
Roswitha Zander

PEKiP

In diesem Kurs nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm, werden Sie in der Gruppe erfahren, wie die natürliche Entwicklung der Babys durch Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen gefördert werden kann.

Aktivierende, dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechende Lernformen berücksichtigen die individuell vielfältigen kindlichen Kompetenzen und natürlichen Bedürfnisse. Die Babys können erste Kontakte untereinander aufnehmen und vertiefen.

Mit den anderen Eltern können Sie Erfahrungen austauschen und werden durch die Kursleiterin unterstützt. Sie nehmen die individuelle Entwicklung Ihres Kindes bewusster wahr und unterstützen seine Neugier, Eigenaktivität und Bewegungsvielfalt. Durch die vertiefte Beziehung zu Ihrem Kind, die fachliche Unterstützung und Erfahrungen in der Gruppe können Sie gemeinsam die erste Lebensphase sicherer genießen.

Die Teilnahme an einem Elternabend ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kurse. Hier werden Fragen zur Erziehung und Entwicklung thematisiert und Sie können sich miteinander und mit Ihrer Kursleiterin austauschen.

PEKiP kann ab der 6. Lebenswoche begonnen und bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes fortgeführt werden. Es ist möglich, bestehende Gruppen einer Altersklasse in den folgenden Trimestern bis zum Alter von einem Jahr weiterzuführen.

Unsere Angebote sind integrativ konzipiert. Kinder mit körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen sind herzlich Willkommen.

PEKiP

In diesem Kurs nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm werden Sie in der Gruppe erfahren, wie die natürliche Entwicklung der Babys durch Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen gefördert werden kann.

Aktivierende, dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechende Lernformen berücksichtigen die individuell vielfältigen kindlichen Kompetenzen und natürlichen Bedürfnisse. Die Babys können erste Kontakte untereinander aufnehmen und vertiefen.

Mit den anderen Eltern können Sie Erfahrungen austauschen und werden durch die Kursleiterin unterstützt.

Die Teilnahme an einem Elternnachmittag am Wochenende ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kurse. Hier werden Fragen zur Erziehung und Entwicklung thematisiert und Sie können sich miteinander und mit Ihrer Kursleiterin austauschen.

Dieser PEKiP-Kurs ist für Kinder ab dem 3. Lebensmonat geeignet.

Unsere Angebote sind integrativ konzipiert. Kinder mit körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen sind herzlich Willkommen.

Kurs 2.8.1- 2.8.2

Termine:

Kurs 2.8.1

09. Jan. 2012, 10 x

Kurs 2.8.2

16. Apr. 2012, 11 x

jeweils montags,
14.00 – 15.30 Uhr

Ort:

KiTa

Heinrich-Holt-
schneider Weg 20
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 2.8.1

EUR 90,00

Kurs 2.8.2

EUR 99,00

Leitung:

Roswitha Zander

Kurs 2.9

Termine:

an jedem letzten
Mittwoch im
Monat
jeweils
16.00 – 17.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 3,00
pro Treffen

Leitung:

Sandra Thomas
Sabine Wenzel

Die kleinen Strolche Eltern – Kind – Gruppe

Für Eltern von Frühgeborenen und Neugeborenen mit einer Erkrankung..

Sind Sie Eltern von Frühgeborenen oder war Ihr Kind zu Beginn seines Lebens krank? Suchen Sie Gesprächspartner/innen mit ähnlichen Erfahrungen und offenen Ohren? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Bringen Sie Ihre Fragen mit, egal, was Ihnen gerade wichtig ist, es tut gut, sich mit anderen darüber auszutauschen.

Erfahrene Kinderkrankenschwestern begleiten den Kurs und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre Kinder können Sie selbstverständlich mitbringen, in den Räumen der Familienakademie gibt es viele Spielmöglichkeiten und ganz viel zu entdecken.

Babys B(r)eikost

Gesunde Babys brauchen Energie zum Wachsen und Gedeihen.

Nach ca. einem Jahr hat ihr Baby sein Geburtsgewicht meist verdoppelt. Bisher war Muttermilch oder eine Säuglingsnahrung die altersentsprechende Ernährung. In diesem Lebensabschnitt wird die Beikost eingeführt.

Eine richtige Ernährung von Anfang an legt einen Grundstein für die Gesundheit des Kindes. Wir werden praktische Aspekte zur Einführung besprechen:

- ab wann sollte mit Breikost begonnen werden?
- wie erfolgt die Beikostgewöhnung?
- welche Gemüse, Obstsorten, Getreide, Fette, zusätzliche Getränke, Milchprodukte, Gewürze, Gläschen sollten verwendet werden?
- was sollte vermieden werden?

Rezepte werden weitergegeben und auf die Ernährung von allergiegefährdeten Kindern wird bei Bedarf eingegangen.

Kurs 2.10

Termine:

nach Absprache

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 12,00

Leitung:

Helga Böhnke

**Kurs 2.11.1-
2.11.2**

Termine:

Kurs 2.11.1
08. u. 15. März 2012

Kurs 2.11.2
08. u. 15. Nov. 2012

jeweils donnerstags,
19.30 – 22.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 40,00

Leitung:

Katja Berger

**Erste Hilfe im Kindesalter &
Pflege von kranken Kindern**

Schürf- und Schnittwunden, Pseudokruppanfälle oder Läuse – was tun? Sie werden in diesem Kurs fundierte Informationen über den Umgang mit diesen und anderen Ausnahmesituationen erhalten.

In praktischen Übungen (Beatmung und Reanimation) werden Sie erleben, was zu tun ist. Darüber hinaus werden wir uns kinderspezifischen Erkrankungen widmen (Ansteckungsgefahr, Inkubationszeit, Symptome, Pflege etc.).

Mehrsprachige Erziehung – was sollten Eltern beachten?

(ein Angebot in Kooperation mit den beiden Kindertagesstätten und dem Berufskolleg der Kaiserswerther Diakonie)

Erziehen Sie Ihr Kind mehrsprachig oder beabsichtigen Sie, es mehrsprachig zu erziehen, wenn es auf die Welt kommt?

Wenn ja, ergeben sich daraus häufig Unsicherheiten und Fragen. In diesem Vortrag werden u.a. Unterschiede und Besonderheiten der Sprachentwicklung von ein- und mehrsprachig erzogenen Kindern dargestellt und erläutert.

Kurs 2.12.1- 2.12.2

Termine:

Kurs 2.12.1
30. Jan. 2012

Kurs 2.12.2
26. Nov. 2012
jeweils montags
20.00-22.15 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00
Einzelperson
EUR 17,00
Ehepaar

Leitung:

Dr. Sabine Bunse

FAMILIE MIT KLEINKINDERN (1-3 JAHRE)

Kurs 3.1.1- 3.1.3

Termine:

Kurs 3.1.1
12. Jan. 2012, 11 x

Kurs 3.1.2
19. Apr. 2012, 11 x

Kurs 3.1.3
30. Aug. 2012, 12 x

jeweils donnerstags,
15.15 – 16.45 Uhr
u. 16.45 – 18.15 Uhr

Ort:

KiTa
Geschwister-
Aufrecht Str. 4
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 3.1.1, 3.1.2
EUR 110,00

Kurs 3.1.3
EUR 120,00

Leitung:

N.N.

Musik macht klug

Musikalische Bewegungsspielgruppe für Eltern und Kinder

In diesem Kurs werden spielerische Bewegungsanregungen gegeben, die dem Bewegungsbedürfnis des Kindes entsprechen und gleichzeitig Rhythmus und Musik einbeziehen.

Die Kombination von lebendigen Phasen und Phasen des Innehaltens geben der bewussten Förderung aller Sinne Raum, um die körperliche, geistige, persönliche und soziale Entwicklung des Kindes mit viel Spaß und Freude zu bereichern. Die Körpererfahrung und das Erleben von Bewegung, sowie rhythmisch musikalische Akzente, stehen neben Sprechen, Klatschen und Singen mit einfachen Instrumenten im Mittelpunkt der wertvollen Erfahrungssammlung.

FAMILIE MIT KLEINKINDERN (1-3 JAHRE)

Eltern-Kind- Spielgruppe

Ihr Kind kann in dieser Gruppe gemeinsam mit den anderen Kindern singen, spielen, malen, bauen, kneten, mit unterschiedlichen Materialien matschen und die Reize unterschiedlicher Jahreszeiten kennen lernen. Es kann Kreativität und Phantasie entwickeln, hat Spaß, lernt altersentsprechende Bewegungsspiele, Reime und Fingerspiele kennen und erfährt vielfältige soziale Kontakte.

Sie als Eltern erleben, welche Erfahrungen Ihr Kind in der Gruppe sammelt, wie es mit anderen Kindern umgeht und begleiten es dabei. Mit den anderen Eltern und der Kursleiterin können Sie sich über Erziehungsfragen und kindliche Entwicklungen austauschen.

Zum Kurs gehört ein Elternnachmittag oder Elternabend als fester Bestandteil.

Unsere Angebote sind integrativ konzipiert. Kinder mit körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen sind herzlich Willkommen.

Kurs 3.2

Termine:

Beginn: jeweils
montags bis freitags
in der Woche vom
09. – 13. Jan. 2012
16. – 20. Apr. 2012
27. – 31. Aug. 2012

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Jan.-Kurse

EUR 99,00 für
11 x (22 UStd.)

April-Kurse

EUR 99,00 für
11 x (22 UStd.)

Aug.-Kurse

EUR 108,00 für
12 x (24 UStd.)

Die Treffen
beinhalten einen
Elternabend.

Leitung:

Monika Cordt

Waldtage

Termine und Details:

Seite 28, 29

Das Rheinische Waldpädagogium setzt sich zum Ziel, Kindern und deren Eltern, Erziehern und Lehrern Einblicke in die Natur zu geben, und zwar über alle Sinne. Dabei ist es uns wichtig, anhand von ausgesuchten Beispielen, Zusammenhänge zwischen den Tieren und Pflanzen, Bäumen und Sträuchern, Boden und Klima herzustellen. Es sollen Informationen vermittelt werden über Gefahren im Wald z.B. Fuchsbandwurm, Infektions- oder Zeckengefahr. Die Kinder sollen Werte erfahren, z.B. dass unsere Umwelt von allen geschützt werden muß, die in ihr leben. Dazu brauchen sie Kenntnisse über das, was sie schützen wollen, z.B. dass man Wild-Tiere nicht in der Aufzuchtzeit stört, Pflanzenteile abreist, ohne die Pflanzen zu kennen. Sie sollten außerdem wissen, welche Pflanzen giftig sind. Als besonderen Programmpunkt wird eine Greifvogelpräsentation angeboten, bei der die Menschen eine Begegnung mit Falken, Habichten und dem Steinadler haben. Bei diesem Erleben wird deutlich, dass diese sogenannten „Raubvögel“ liebenswerte Greifvögel sind, die im Haushalt der Natur eine hohe Bedeutung haben.

FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

Waldtag für Familien

in Kooperation mit den Kindertagesstätten
Geschwister-Aufricht-Str., Fliednerstr. und Zep-
penheimer Weg

Kurs 3.3.1- 3.3.2

Termine:

Kurs 3.3.1
24. März 2012

Kurs 3.3.2
22. Sep. 2012

jeweils samstags,
10.00 – 12.00 Uhr

Ort:

Sportplatz
Angermund

Kursgebühr:

EUR 12,00
je Familie

Leitung:

Franz Schnurbusch

Kletteraktion für Väter und Kinder

2 Stunden betreuter Kletterspaß an der Kletter-
wand bis zu 12 m hoch.

Entspannung und Ausgleich finden die Teilneh-
merInnen im Beachbereich.

Nähere Informationen folgen zeitnah.

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum
Heinrich-Holtschneider-Weg

Kurs 3.4

Termine:

Samstag,
17. Nov. 2012,
10.00 – 12.00 Uhr

Ort:

Mensch Sport und
Erlebniswelt
Neumannstr. 2
40235 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 7,00

Kurs 3.5

Termine:

Mittwoch,
14. März 2012,
19.30 – 21.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00

Leitung:

Anke Urban

**Von Naschkätzchen und Suppenkas-
pern – gesunde Ernährung für Kinder**

In der Kindheit werden die Grundsteine für einen gesunden Lebensstil im späteren Leben gelegt. Gesunde Kinderernährung hat dabei vorrangig das Ziel, ausreichend – aber nicht zu viel – Energie zu liefern, die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen sicherzustellen und zur Prävention später ernährungsbedingter Krankheiten beizutragen.

Was aber, wenn das Kind lieber Schokolade statt Gemüse isst? Sind spezielle Kinderlebensmittel notwendig für das gesunde Großwerden? Muss es immer „Bio“ sein?

Die TeilnehmerInnen erhalten an diesem Abend wertvolle Informationen rund um die gesunde, abwechslungsreiche Ernährung von Kindern, basierend auf dem „Optimix-Konzept“.

Die Optimierte Mischkost optimiX ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde im Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.

FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

Kochkurs für Eltern und Kinder

Kochen macht Spaß – und es macht noch mehr Spaß, wenn man zusammen kocht und gemeinsam isst.

Neben der Freude am gemeinsamen Tun, lernen Kinder und Eltern eine Menge über gesunde Lebensmittel und können feststellen, dass „gesund auch lecker sein kann“.

Ein Kostenbeitrag für Lebensmittel wird erhoben.

Kurs 3.6

Termine:

29. Sep. 2012 und
06. Okt. 2012

jeweils samstags,
10.00 – 13.00 Uhr

Ort:

KiTa
Heinrich-Holt-
schneider Weg 20
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 25,00

Leitung:

Hildegard van den
Bogaard

Kurs 3.7

Wie Kinder entspannt durchs Leben kommen

Termin:

Dienstag,
8. Mai 2012,
20.00 – 22.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00

Leitung:

Jörn Guido

Schon kleine Kinder erleben Stress-Situationen, ausgelöst beispielsweise durch Trennungsängste oder Geschwisterrivalität. Der Besuch einer Tageseinrichtung, ein anspruchsvolles Freizeitprogramm oder auch (wohldosierter) Umgang mit Medien kann bei Kindern zu einer Reizüberflutung führen.

Kein Kind kann pausenlos geistig oder körperlich aktiv sein. Jeder braucht „Aus-Zeiten“. Das sind wichtige Erholungsphasen für den gesamten Organismus.

Hier helfen Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung oder Traumreisen, die Eltern gezielt einsetzen können.

Der Ergotherapeut und Entspannungspädagoge J. Guido informiert über Grundsätzliches zum Thema und gibt den Teilnehmenden praktische Übungen in die Hand, die sich zu Hause gut umsetzen lassen.

In Kooperation mit den Tageseinrichtungen für Kinder der Kaiserswerther-Diakonie.

**Rechenschwäche – was ist das?
Hilfen beim Erlernen der Mathematik!**

In der Schule fallen immer wieder Kinder auf, die in mathematischen Bereichen eine Minderleistung erbringen, jedoch in anderen Bereichen oft durchschnittlich bis überdurchschnittlich gut sind. Der Fachmann spricht dann von einer Dyskalkulie, was umgangssprachlich auch Rechenschwäche genannt wird. Man geht heute davon aus, dass die Ursachen einer Rechenschwäche breit gefächert sind, so dass es nicht möglich ist, eine Aufzählung bestimmter Merkmale zu bieten.

Klar ist jedoch, dass eine Rechenschwäche keine Persönlichkeitseigenschaft ist, sondern es sich vielmehr um eine „Lernschwierigkeit“ handelt, die auch nichts mit einer Krankheit zu tun hat.

Im Verlauf des Informationabends erhalten die Teilnehmenden einen kurzen Einblick in die Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten, sowie viele hilfreiche Tipps, wie Kinder in ihrer mathematischen Lernentwicklung gefördert werden können.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Heinrich-Holtschneider Weg und den Tageseinrichtungen für Kinder der Kaiserswerther-Daikonie.

Kurs 3.8

Termine:

Mittwoch,
05. Sep. 2012,
19.30 – 21.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 5,00

Leitung:

Christian
Bussebaum

WSD

Termine und Details:

Seite 37, 38

Starke Kinder haben es leichter! – Kindern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vermitteln

Unter diesem Motto steht der WSD-Selbstbehauptungs-Kurs für Kinder von 4-6 Jahren und der beste Schutz gegen Gewalt ist ein gestärktes und selbstbewusstes Kind.

Auch sehr junge Kinder können lernen, gute und schlechte Gefühle (im Kurs: blöde Gefühle) zu unterscheiden und in Situationen, in denen sie ein schlechtes Gefühl haben „NEIN“ zu sagen.

Zu Beginn des Kurses steht der Elterninformationsabend, denn die Elternmitarbeit ist ein entscheidender Faktor, um Kinder effektiv vor Gewalt zu schützen. An diesem unverbindlichen und kostenfreien Abend werden Möglichkeiten erörtert, wie Eltern durch konsequentes Einhalten bestimmter Erziehungsgrundsätze ihrem Kind zu einem selbstsicheren und selbstbewussten Auftreten verhelfen können. Außerdem werden die Kursinhalte und das Hausaufgabenprogramm vorgestellt.

In den Kursen werden keine Feindbilder aufgebaut und es wird nicht mit Ängsten gearbeitet – unser Ziel ist, die Kinder zu stärken und ein natürliches Selbstvertrauen aufzubauen.

Wegen der Besprechung der Kursinhalte und der Nachhaltigkeit der Kurse ist die Teilnahme am Informationsabend Voraussetzung für eine Kursanmeldung.

GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN (OHNE ELTERN)

WSD- Wir stärken dich – für Kinder von 4-6 Jahren

Elterninformationsabend:

MO 27.08., 20.00 Uhr, Raum 103,
Kaiserswerther-Seminare/Fronberghaus,
Alte Landstr. 179 c

Den Vortrag hält Dipl.-Sportl. Bettina Landtau

Kurs 4.1

Termine:

10. Sep. 2012, 6 x
jeweils montags
15.00 – 16.00 Uhr

Ort:

KiTa
Heinrich-Holt-
schneider Weg 20
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 60,00

Leitung:

Claudia Gründer

Kurs 4.2

**WSD- Wir stärken dich – für Kinder
von 4-6 Jahren**

Termine:

12. Sep. 2012, 6 x
jeweils mittwochs
15.00 – 16.00 Uhr

Elterninformationsabend:

MO 27.08., 20.00 Uhr, Raum 103,
Kaiserswerther-Seminare/Fronberghaus,
Alte Landstr. 179 c

Ort:

KiTa
Geschwister-
Aufricht Str. 4
40489 Düsseldorf

Den Vortrag hält Dipl.-Sportl. Bettina Landtau

Kursgebühr:

EUR 60,00

Leitung:

Claudia Gründer

Babysitterkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten ist eine gute Möglichkeit, Kontakte zu jungen Familien zu pflegen, Anforderungen eines kleinen Kindes an die Betreuungsperson zu erfahren und Verantwortung zu übernehmen.

Außerdem könnt Ihr Euer Taschengeld mit dieser sinnvollen Arbeit aufbessern.

Kursinhalte:

- Säuglings- und Kinderpflege
- Tipps zur Ernährung und Essenzubereitung
- Unfallverhütung und Sofortmaßnahmen
- Das Spiel des Kindes, Spielen mit dem Kind
- Kontaktaufnahme zu den Eltern
- Hospitation in Säuglings- und Spielgruppen
- Kleine Lieder und Fingerspiele

Ein „Babysitter-Zertifikat“ bekommt Ihr zum Abschluss ausgehändigt.

Wir vermitteln Babysitter, die bei uns ausgebildet wurden.

Kurs 5.1

Termine:

22. und 29. Sep. 12
jeweils samstags,
10.00 – 15.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 50,00

Leitung:

Katja Berger

**Kurs 5.2.1-
5.2.3**

Termine:

Kurs 5.2.1

11. Jan 2012, 12 x

Kurs 5.2.2

18. Apr. 2012, 12 x

Kurs 5.2.3

29. Aug. 2012, 12 x

jeweils mittwochs,
15.45 – 16.45 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 72,00

Leitung:

Gudrun Peters

Bauchtanz für Kinder ab 7 Jahre

Sesam öffne Dich – spielerisch tanzen lernen zu Klängen Orientalischer Musik. Das macht Spaß und schult das Körpergefühl, verbessert die Motorik, regt die Sinne an und fördert soziale Kompetenzen.

Kleine Tanzkombis wechseln sich ab mit Improvisationen. So haben Kinder die Möglichkeit, Ihrer Kreativität und Fantasie viel Raum zu geben, zumal auch oft die Märchen aus 1001 Nacht bekannt sind und dadurch die Neugierde auf die orientalische Atmosphäre geweckt ist.

Bitte bequeme Sporthose und sofern vorhanden ein knöchellanger, weiter Rock, sowie Stoppersocken mitbringen.

In der warmen Jahreszeit wird barfuß getanzt.

Progressive Muskelentspannung Training für Kinder und Jugendliche

Die progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, bei dem ein tiefer körperlicher und seelischer Entspannungszustand durch bewusstes An- und Entspannen erreicht werden kann.

Kinder können die Übungen im Kurs gut erlernen und nach Beendigung des Kurses das Erlernte selbständig anwenden.

Bitte Woldecke, kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Kurs 5.3.1- 5.3.3

Termine:

Kurs 5.3.1

25. Jan. 2012, 8 x

Kurs 5.3.2

25. Apr. 2012, 8 x

Kurs 5.3.3

24. Okt. 2012, 8 x

jeweils mittwochs,
16.30 – 17.30 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
und Förderzentrum
(ehemals
Tagesinternat)
Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 72,00

Leitung:

Britta Flormann

Kurs 5.4.1- 5.4.4

Termine:

Kurs 5.4.1
17. u. 24. März 12

Kurs 5.4.2
05. u. 12. Mai 12

Kurs 5.4.3
16. u. 23. Juni 12

Kurs 5.4.4
10. u. 17. Nov. 12

jeweils samstags,
9.30 – 13.30 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
und Förderzentrum
(ehemals Tagesin-
ternat)
Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 96,00 für
Interne
EUR 112,00 für
Externe
jeweils incl. 4
Übungsheften

Leitung:

Gudrun Uhr

Tastaturlehrgang für jung und alt Computerschreiben in 4 Stunden

Zehnfingerschreibkurs nach der „ats Methode“

Viele gehen heute wie selbstverständlich mit dem Computer um. Oft sind zwar die Programme und Möglichkeiten der Internetnutzung bekannt, aber es wird viel Zeit verloren, weil die Tastatur nicht beherrscht und nur mit einem Finger geschrieben wird.

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie gerne viel schneller schreiben wollen?

Das System des Erlernens beruht auf einer ganzheitlichen Methode, die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziations-techniken verbindet. Das absolut Verblüffende: Man lernt innerhalb von nur 4 Zeitstunden die 10-Finger-Technik. Lern- und Übungsphasen wechseln sich ab und in der Pause gibt es ein gemeinsames Frühstück.

Altersgruppe 9-99 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

Training „Entspannt und sicher in Schule und Alltag“

Immer mehr Kinder und Jugendliche entwickeln immer früher Ängste und mangelndes Selbstbewusstsein. Falsche Selbsteinschätzungen und zu hohe Erwartungen des Umfeldes können zu somatischen Erkrankungen und zum Leistungsabfall in der Schule führen.

Das Training hilft erfolgreich, den Teufelskreis entgegen zu wirken.

Für Kinder im Alter von 10-14 Jahre

Am 19. April findet ein Elternabend statt.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

Kurs 5.5

Termine:

17. Sep. 2012, 10 x
jeweils montags,
16.30 – 18.00 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
und Förderzentrum
(ehemals Tagesin-
ternat)
Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 156,00 ein-
schl. Arbeitsheft

Leitung:

Dipl.-Psych.
Marion Hessel-
Scherf

**Kurs 5.6.1-
5.6.2**

Termin:

Kurs 5.6.1
17. Jan. 2012, 15 x
jeweils dienstags,
16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 5.6.2
06. Sep. 2012, 15 x
jeweils donnerstags,
16.30 – 17.30 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
und Förderzentrum
(ehemals Tagesin-
ternat)
Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:
EUR 150,00

Leitung:
Gudrun Uhr

Konzentrationstraining

Konzentrationsmangel führt zu Lernschwierigkeiten. Lösungsmöglichkeiten bietet das Konzentrationstraining, in dem feste Strukturen für regelmäßig wiederkehrende Arbeitsabläufe und Entspannungsübungen erlernt werden, die die Aufmerksamkeit steigern und die Konzentration fördern.

Für Kinder im Alter von 9-12 Jahren

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

Der Weg zu sicherer Rechtschreibung und Grammatik

Die Beherrschung der deutschen Sprache in Wort und Schrift ist für die Bewältigung des Schul- und später auch des beruflichen Alltags eine notwendige Bedingung. Rechtschreibsicherheit ermöglicht den Schülern, ihre Gedanken beim Schreiben stärker auf die Inhalte zu lenken und so die Aufmerksamkeit zu steigern.

Richtig und fehlerfrei zu schreiben kann man erlernen. Ziel des Kurses ist es, ausgewählte Aspekte aus den Teilbereichen Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik zu thematisieren, die erfahrungsgemäß oft Schwierigkeiten bereiten. Die Kinder erlernen die wichtigsten Regeln der Rechtschreibung und den Umgang mit Faustregeln, die in vielen Fällen weiterhelfen, typische Rechtschreibfallen zu umgehen. Aufbauend auf einige zusammenfassende Grammatikregeln werden die Wortarten und Satzglieder systematisch erarbeitet.

Zahlreiche Übungen sollen die einzelnen Regeln veranschaulichen und festigen.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

Kurs 5.7.1- 5.7.2

Termin:

Kurs 5.7.1

23. Jan. 2012, 8 x

Kurs 5.7.2

22. Okt. 2012, 8 x

jeweils montags,
16.30-18.00 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
und Förderzentrum
(ehemals Tagesin-
ternat)

Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 120,00

Leitung:

Uschi End

Kurs 5.8.1- 5.8.3

Termin:

Kurs 5.8.1
02. Feb. 2012, 6 x

Kurs 5.8.2
22. März 2012, 6 x

jeweils donnerstags,
16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 5.8.3
18. Sep. 2012, 6 x

jeweils dienstags,
16.30 – 17.30 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
und Förderzentrum
(ehemals Tagesin-
ternat)
Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 120,00

Leitung:

Karin Rauc

Leseprofi, aber wie?

Kinder haben häufig Schwierigkeiten, einen Text genau zu lesen, zu verstehen und richtig zu deuten. Dies jedoch ist für alle Fächer grundlegende Voraussetzung für die Bewältigung der Aufgabenstellung.

Das Training hilft bei der Entwicklung von Strategien zur Steigerung der Lesekompetenz und des sinnerfassenden Lesens.

Für Kinder im Alter von 10-12 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

Wie bereite ich mich sinnvoll auf eine Klassenarbeit vor?

Training für Kinder und Jugendliche
Eine konsequente Vorbereitung hilft Kindern, ein Gefühl von Sicherheit bezüglich ihrer Leistungen zu bekommen. Regelmäßige Hausaufgaben sind ein Teil dieser Vorbereitung, der sogenannte Sechs-Tageplan ein weiterer. Dieses planvolle Arbeiten befähigt die Kinder und Jugendlichen zu einem automatischen Lernprogramm vor Klassenarbeiten.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten
Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

Kurs 5.9.1- 5.9.2

Termin:

Kurs 5.9.1

06. u. 13. Feb. 12

Kurs 5.9.2

03. u. 10. Sep. 12

jeweils montags,
16.30 – 18.00 Uhr

Ort:

Schulisches Lern-
u. Förderzentrum
(ehemals Tagesin-
ternat)

Alte Landstr. 104
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 55,00

Leitung:

Dipl.-Psych.

Marion Hessel-
Scherf

Das Schulische Lern- und Förderzentrum ist eine lern-, förder- und freizeitorientierte Einrichtung für Schülerinnen und Schüler der Klassen 4 bis 10 aller Schulformen.

Was wir bieten

- Hausaufgabenbetreuung in kleinen Gruppen
- Individuelle Förderung: fachbezogene Übungen und gezielte Vorbereitung auf Klassenarbeiten, teilweise auch Einzelförderung
- Regelmäßiger Austausch mit den Eltern und Beratungsgespräche in Erziehungsfragen
- Ein Qualitätsmanagementsystem zur Optimierung unserer Arbeit
- Abwechslungsreiches Mittagessen mit Wahl zwischen zwei Gerichten und Salatbuffet
- Wechselnde Freizeitangebote in Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum Teestube, um die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu entdecken
- Vielfältige Zusatzangebote und Workshops:
 - Kurse zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten
 - Nachhilfe einzeln oder in kleinen Gruppen
 - Tastaturlehrgänge und Wordkurse
 - Training gegen Prüfungsangst
 - Förderkurse in den Ferien
 - Bewerbungstrainings
 - und vieles mehr!

Hausaufgabenbetreuung im Schulischen Lern- und Förderzentrum mit individueller Förderung

Montag bis Donnerstag von 14 bis 18 Uhr;

Freitag von 14 bis 16 Uhr

- Fünf Tage pro Woche: 278 Euro monatlich
- Vier Tage pro Woche: 251 Euro monatlich
- Drei Tage pro Woche: 203 Euro monatlich
- Zwei Tage pro Woche: 151 Euro monatlich

Preise jeweils für 2 Stunden täglich. Preise inklusive Mittagessen. Preise ohne Mittagessen auf Anfrage (Öffnungszeiten der Mensa bis 15.30 Uhr). Stundenweise Hausaufgabenbetreuung und Einzeltage auf Anfrage.

Ermäßigte Plätze (nach Einkommen) und Geschwisterermäßigung möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

Eat and Chill

Mittagessen und Chill Out

Montag bis Freitag von 12 bis 14 Uhr

Nachhilfe

Einzel oder in Kleingruppen

26 Euro / Std. (60 Minuten)

16 Euro pro Person / Std. in Zweiergruppen

11 Euro pro Person / Std. in Gruppen von 3 bis

5 Schülerinnen und Schülern

Freizeitprogramm

Für alle Interessierten ab 16 Uhr in Kooperation mit dem Jugendzentrum „Teestube“.

Wechselnde Angebote – bitte aktuelles Programm beachten!

Öffnungszeiten

des Schulischen Lern- und Förderzentrums

Montag bis Donnerstag von 12 bis 18 Uhr

Freitag von 12 bis 16.30 Uhr

Anschrift/Kontakt

Kaiserswerther Diakonie

Bereich Bildung und Erziehung

Schulisches Lern- und Förderzentrum

Alte Landstraße 179, 40489 Düsseldorf (Postanschrift)

Alte Landstraße 104, 40489 Düsseldorf (Hausanschrift)

Fon/Fax 0211.407 664

lernenundfoerdern@kaiserswerther-diakonie.de

www.kaiserswerther-diakonie.de

Leiterin des Schulischen Lern- und Förderzentrums:

Melanie Saller (M.A.)

Diplom-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)

Kurs 6.1.1- 6.1.6

Termine:

siehe Kurs-
beschreibung

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.1.1
EUR 108,00

Kurs 6.1.2
EUR 81,00

Kurs 6.1.3, 6.1.6
EUR 126,00

Kurs 6.1.4
EUR 99,00

Kurs 6.1.5
EUR 90,00

Leitung:

Manuela
Keuenhoff

Für Körper, Geist und Seele: Stress lösen durch Yoga

Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu erlangen, ist eines der Hauptziele im Yoga. Die bedeutendste Wirkung der Dehnhaltungen besteht in Stärkung und Reinigung des Nervensystems, sowie in der Belebung aller innerer Drüsen. Sind Nervensystem und Hormonhaushalt in Ordnung, reagiert der Körper positiv auf alle Anforderungen des täglichen Lebens. Der Körper wird gekräftigt, dehnfähig und durchlässig. Bewusste Atmung im Yoga hilft dabei die Polarität ins Gleichgewicht zu bringen.

Atmen, sich bewegen, dehnen, entspannen in einer angenehmen Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde Eintauchen in die innere Stille.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen und eine Decke mit.

Termine:

Kurs 6.1.1
10. Jan. 2012, 12x

Kurs 6.1.2
24. Apr. 2012, 9 x

Kurs 6.1.3
28. Aug. 2012, 14 x

jeweils dienstags,
19.30 – 21.00 Uhr

Kurs 6.1.4
11. Jan. 2012, 11 x

Kurs 6.1.5
25. Apr. 2012, 10 x

Kurs 6.1.6
29. Aug. 2012, 14 x

jeweils mittwochs,
19.30 – 21.00 Uhr

Mit Yoga Bluthochdruck senken – oder einfach nur entspannen (für Anfänger)

Dieser Yogakurs ist grundsätzlich für jeden geeignet, besonders auch für ältere Menschen, die sich auf sanfte Weise mit den positiven Eigenschaften des Yoga vertraut machen möchten.

Darüber hinaus richtet sich dieser Spezialkurs insbesondere an Menschen mit leichtem bzw. labilem Bluthochdruck.

Yoga ist inzwischen auch ein medizinisch anerkanntes ergänzendes Therapiekonzept. Yoga und Meditation können helfen, Bluthochdruck zu senken und Herz-Kreislaufkrankungen aktiv vorzubeugen.

Das angebotene Übungssystem wirkt in der Kombination von Entspannungs-, Atem-, Körperübungen und Meditation den gängigen Ursachen von Bluthochdruck entgegen und bietet somit eine unterstützende Möglichkeit zur Regulierung des Blutdrucks und Optimierung des Gesundheitszustandes. Alle Elemente des angebotenen Übungssystems berücksichtigen die besonderen Anforderungen, die bei Hypertonie zu beachten sind. Sie können daher völlig entspannt genießen und damit selbst aktiv etwas zur Unterstützung Ihrer Gesundheit beitragen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen, eine Decke und ausreichend zu Trinken mit. Fragen im Vorfeld einer Kursanmeldung beantworte ich Ihnen gerne! (Tel. 0211/5587033). Halten Sie bitte vor Kursbesuch ergänzend Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Kurs 6.2.1-6.2.3

Termine:

Kurs 6.2.1

12. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.2.2

19. Apr. 2012, 10 x

Kurs 6.2.3

06. Sep. 2012, 12 x

jeweils donnerstags,
19.30 – 21.00 Uhr

Ort:

KiTa

Fliednerstr. 22-24
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.2.1, 6.2.3
EUR 108,00

Kurs 6.2.2
EUR 90,00

Leitung:

Simone Schäfers

**Kurs 6.3.1-
6.3.3**

**Mit Yoga Bluthochdruck senken – oder
einfach nur entspannen
(für Fortgeschrittene)**

Termine:

Kurs 6.3.1
10. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.3.2
17. Apr. 2012, 11 x

Kurs 6.3.3
04. Sep. 2012, 13 x

jeweils dienstags,
19.30 – 21.00 Uhr

Ort:

KiTa
Fliednerstr. 22-24
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.3.1
EUR 108,00

Kurs 6.3.2
EUR 99,00

Kurs 6.3.3
EUR 117,00

Leitung:

Simone Schäfers

Walking für Senioren in jedem Alter

Für den älteren Menschen ist es besonders wichtig Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Flexibilität zu trainieren. Zur Sturzprophylaxe sowie zur Knochenkräftigung ist in jedem Alter ein ausgeglichenes Ausdauer- und Muskelaufbautraining erforderlich.

An der frischen Luft, in schönster Umgebung und in einer kleinen Gruppe das Herz und den Kreislauf zu trainieren, macht Spaß und ist gesund.

Bewegungseinschränkungen sind kein Hindernis. Jeder Teilnehmer trainiert auf seinem Level.

Das 90 minütige Training ist in vier Einheiten unterteilt:

- Aufwärmen
- Konditionstraining/Erlernen der Walking Technik
- gymnastische Kraftübungen
- Abwärmen und Dehnen

Konditionstraining wird mit Hilfe der Pulskontrolle erlernt. Eine einwandfreie Walkingtechnik, sowie das Wissen um die persönlichen Trainingsbereiche werden in Theorie und Praxis vermittelt. Effizientes, sinnvolles, erfolgsorientiertes Training setzt voraus, dass Sie wissen was Sie tun und warum Sie es tun.

Ausdauer wird durch die Anzahl der Mitochondrien (Kraftwerk der Zelle) im Blut, durch das Herzminutenvolumen und die maximale Sauerstoffleistung definiert.

Kurs 6.4.1-6.4.4

Termine:

Kurs 6.4.1

13. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.4.2

20. Apr. 2012, 12 x

Kurs 6.4.3

10. Aug. 2012, 10 x

Kurs 6.4.4

26. Okt. 2012, 8 x

jeweils freitags,

11.00 – 12.30 Uhr

Ort:

Treffpunkt: Kaiserswerther Markt, Anlegestelle „Weiße Flotte“

Kursgebühr:

Kurs 6.4.1. 6.4.2

EUR 108,00

Kurs 6.4.3

EUR 90,00

Kurs 6.4.4

EUR 72,00

Leitung:

Nicole Kassner

Im Alter funktionieren alle diese Vorgänge nur noch eingeschränkt. Wenn ein Mensch trainiert, wird bei der Belastung Sauerstoff benötigt. Je nach Höhe der Belastung wird der Bedarf an Sauerstoff größer.

Wenn die Anzahl der Mitochondrien im Alter sinkt, kann nicht mehr so viel Sauerstoff durch den Körper transportiert werden, denn die Mitochondrien sind das Kraftwerk der Zelle und für den Sauerstofftransport zuständig. Das Herz eines untrainierten älteren Menschen hat nicht mehr so viel Kraft und pumpt in der Minute weniger Blut durch den Körper. Damit steht dem Körper weniger Sauerstoff zur Verfügung. In Folge nimmt die Ausdauerleistung ab.

Bodystyling engl./deutsch

Mit der neuesten Musik und mit viel Spaß Fett verbrennen, Muskeln aufbauen und die Koordination verbessern!

Nach dem Aufwärmen trainieren die Teilnehmer Kraft, Ausdauer und Koordination.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kurs 6.5.1-6.5.4

Termin:

Kurs 6.5.1

11. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.5.2

18. Apr. 2012, 13 x

Kurs 6.5.3

08. Aug. 2012, 9 x

Kurs 6.5.4

24. Okt. 2012, 9 x

jeweils mittwochs,
12.00 – 13.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.5.1

EUR 108,00

Kurs 6.5.2

EUR 117,00

Kurs 6.5.3, 6.5.4

EUR 81,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 6.6.1- 6.6.4

Termine:

Kurs 6.5.1
11. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.6.2
18. Apr. 2012, 13 x

Kurs 6.6.3
08. Aug. 2012, 9 x

Kurs 6.6.4
24. Okt. 2012, 9 x
jeweils mittwochs,
17.00 – 18.00 Uhr

Ort:

KiTa
Zeppenheimer
Weg 7 i
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.6.1
EUR 72,00

Kurs 6.6.2
EUR 78,00

Kurs 6.6.3, 6.6.4
EUR 54,00

Leitung:

Nicole Kassner

Seniorenfitness

Der Seniorenkurs beinhaltet Übungen zur Sturzprophylaxe, Pilates zur Stärkung der tiefen Stützmuskulatur, Koordinationstrainings- und Ausgleichsgymnastik mit Musik und Spaß!

Er ist für alle älteren männlichen und weiblichen Menschen geeignet, auch für solche mit Bewegungseinschränkungen.

Die Muskel- und Herzleistungsfähigkeit nimmt mit zunehmenden Alter ab. Zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr ist ein Rückgang der muskulären Kraft um ca. 30 % zu verzeichnen. Auch die maximale Herzfrequenz sinkt um ungefähr 6 bis 10 Schläge/Min. alle 10 Jahre. In der Wissenschaft besteht ein wachsender Konsens darüber, dass der Rückgang der Leistungsfähigkeit in Zusammenhang mit der sinkenden körperlichen Aktivität steht.

Ein Großteil des Kraftverlustes scheint durch eine selektive Atrophie von Muskelfasern des Typs II (für schnelle Bewegungsabläufe) verursacht zu werden. Dies wiederum scheint in Zusammenhang mit dem steigenden Sturzrisiko und den damit verbundenen Verletzungen zu stehen, da ein Gleichgewichtsausgleich oft eines schnellen Reagierens bedarf.

Rückenfitness

Die abwechslungsreich gestalteten Rückenurse für alle Altersklassen beinhalten das Erlernen der Grundhaltung des Powerhouses aus dem Pilates-Training. Nur aus einer stabilen, bewußten Haltung und einer guten Atemtechnik heraus läßt sich ein vernünftiges, effektives Rückentraining ableiten.

Die Kurseinheiten sind weit entfernt von einem trockenen Rückentraining und werden individuell an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Jeder arbeitet in seinen Möglichkeiten, wird kontrolliert und unterstützt.

Kurs 6.7.1- 6.7.4

Termine:

Kurs 6.6.1

12. Jan. 2012, 13 x

Kurs 6.7.2

19. Apr. 2012, 11 x

Kurs 6.7.3

09. Aug. 2012, 10 x

Kurs 6.7.4

25. Okt. 2012, 8 x

jeweils donnerstags,
17.30 – 18.30 Uhr

Ort:

KiTa

Zeppenheimer

Weg 7 i

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.7.1

EUR 78,00

Kurs 6.7.2

EUR 66,00

Kurs 6.7.3

EUR 60,00

Kurs 6.7.4

EUR 48,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 6.8.1- 6.8.4

Termine:

Kurs 6.7.1

12. Jan. 2012, 13 x

Kurs 6.8.2

19. Apr. 2012, 11 x

Kurs 6.8.3

09. Aug. 2012, 10 x

Kurs 6.8.4

25. Okt. 2012, 8 x

jeweils donnerstags,
18.30 – 19.30 Uhr

Ort:

KiTa

Zeppenheimer

Weg 7 i

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.8.1

EUR 78,00

Kurs 6.8.2

EUR 66,00

Kurs 6.8.3

EUR 60,00

Kurs 6.8.4

EUR 48,00

Leitung:

Nicole Kassner

Bodyshape

Nach dem Aufwärmen trainieren die Teilnehmer/innen, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Mein Wunsch ist es, die Kurse so abwechslungsreich und motivierend zu gestalten, dass die Arbeit Spaß macht und Ideen mitgenommen werden, die sich, auch ohne Trainer, in den Alltag integrieren lassen.

Die Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet.

Pilates für Jeder-Mann und Frau

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Pilates ist als Basishaltungsschulung für sämtliche Sportarten und für das Umgehen mit dem eigenen Körper in Alltag und Beruf hervorragend anwendbar. Pilates ist für alle Altersstufen geeignet und wird langsam, Stufe für Stufe erlernt, so dass alle Teilnehmenden auf ihrem Level trainieren kann. Harmonisch fließende Übergänge machen das Pilates Workout zu einem effizienten Training für Körper und Seele.

Kurs 6.9.1-6.9.4

Termine:

Kurs 6.9.1

10. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.9.2

17. Apr. 2012, 12 x

Kurs 6.9.3

07. Aug. 2012, 10 x

Kurs 6.9.4

23. Okt. 2012, 9 x

jeweils dienstags,
17.30 – 19.00 Uhr

Ort:

KiTa

Zeppenheimer

Weg 7 i

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 6.9.1, 6.9.2

EUR 108,00

Kurs 6.9.3

EUR 90,00

Kurs 6.9.4

EUR 81,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 6.10.1- 6.10.3

Termine:

Kurs 6.10.1

11. Jan 2012, 12 x

Kurs 6.10.2

18. Apr. 2012, 12 x

Kurs 6.10.3

29. Aug. 2012

jeweils mittwochs,

14.30 – 15.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 72,00

Leitung:

Gudrun Peters

Qi Gong – Relax ab 50 +

Der Kurs richtet sich an Menschen ab 50.

Kursinhalte richten sich speziell an der Befindlichkeit der jeweiligen Gruppe aus, und haben insgesamt ein langsames Tempo.

Qi Gong ist ein altes asiatisches Übungssystem zur Bekämpfung von Stress, zur Vorbeugung von Krankheiten, zur allgemeinen Gesunderhaltung und zur Entspannung.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Momente der Entspannung für sich zu entdecken, sowie einige einfache heilsame Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Sie erfahren:

- Gesundheitsübungen aus dem Qi Gong/Korea
- Kleine Partnermassagen
- einen Ausklang mit geführten Atem- und Phantasiemeditationen im Sitzen und Liegen

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke oder Handtuch mitbringen.

Qi Gong - Relax

Wege zur Vitalität und Harmonie

Qi Gong ist ein altes asiatisches Übungssystem zur Bekämpfung von Stress, zur Vorbeugung von Krankheiten, zur allgemeinen Gesunderhaltung und zur Entspannung.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Momente der Entspannung für sich zu entdecken, sowie einige einfache heilsame Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Sie erfahren:

- Gesundheitsübungen aus dem Qi Gong/Korea
- Kleine Partnermassagen
- einen Ausklang mit geführten Atem- und Phantasiemeditationen im Sitzen und Liegen

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke oder Handtuch mitbringen.

Kurs 6.11.1-6.11.3

Termine:

Kurs 6.8.1

09. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.11.2

16. Apr. 2012, 12 x

Kurs 6.11.3

27. Aug. 2012, 12 x

jeweils montags,
17.45 – 19.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 90,00

Leitung:

Gudrun Peters

Kurs 6.12.1- 6.12.3

Termine:

Kurs 6.12.1

09. Jan. 2012, 12 x

Kurs 6.12.2

16. Apr. 2012, 12 x

Kurs 6.12.3

27. Aug. 2012, 12 x

jeweils montags,
19.15 – 21.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 126,00

Leitung:

Gudrun Peters

Integrativer Arabischer Tanz/IAT ®

Tanzen für Frauen 40 +

Integrativer arabischer Tanz ist eine Tanzform, die sich auf arabische Wurzeln bezieht, Bewegungen aus dem QiGong adaptiert, und offen ist für eigene und moderne tänzerische Bewegung. Die Musik ist traditionell bis modern, arabisch und westlich.

Sanfte Körperarbeit aus QiGong, Yoga mit Schwerpunkt Körperwahrnehmung und Sensibilisierung, dienen zur Vorbereitung für das Tanzen.

Dieses neue Tanz- und Bewegungskonzept möchte auf entspannte Art zum Tanzen – als Ausgleich zum Alltag – hinführen.

Vorkenntnisse nicht erforderlich – Neugier genügt.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen, sowie falls vorhanden ein Knöchellager, weiter Rock.

Liebe Stickbegeisterte,

für Alle von Ihnen, denen die Stickwochenenden viel zu kurz und zu wenige sind, machen wir das Angebot des offenen Abends.

Hier können Sie mit Gleichgesinnten gemeinsam sticken, vielleicht schon lange liegengebliebene Stickereien fertigstellen, mit uns Fragen abklären, neue Ideen in die Tat umsetzen und natürlich auch über dies und jenes reden.

Wir freuen uns über Jede, die mit Nadel, Faden und Stickrahmen zu uns kommt.

Kurs 7.1

Termine:

09. Jan. 2012
13. Feb. 2012
12. März 2012
16. April 2012
14. Mai 2012
11. Juni 2012
09. Juli 2012
13. Aug. 2012
10. Sep. 2012
08. Okt. 2012
12. Nov. 2012
10. Dez. 201
jeweils montags
17.00 – 20.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 15,00 pro
Abend

Leitung:

Kerstin Fröse,
Valeska Stengert

Kurs 7.2

Mediterrane Gartenimpressionen

Termine:

Sa. 28. Apr. 2012,
10.00 – 16.00 Uhr

So. 29. Apr. 2012,
10.00 – 16.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 75,00
zuzüglich Material-
kosten, inkl.
Kaffee und Kuchen

Leitung:

Kerstin Fröse

Mit der leicht zu erlernenden Technik der Knötchenstickerei können effektiv Elemente des mediterranen Gartens in Szene gesetzt werden. Schon Plinius der Jüngere gestaltete seinen römischen Garten in der Toskana mit in Form geschnittenen Buchsbäumen.

Hinzu gesellten sich Lorbeer, Lavendel und Zitrusfrüchte.

Die Knötchenstickerei ermöglicht es Oberflächenstrukturen, sowie Licht und Schattenwirkung naturgetreu in Stickerei umzusetzen.

Stickgründe und Hilfe beim Entwurf erhalten die Teilnehmerinnen im Kurs.

Eine Materialliste wird vorab verschickt.

Zeitgenössisches Stumpwork „Thema Märchen und Sagen“

Beim „Stumpwork“ handelt es sich um eine vorwiegend im englischen Sprachraum bekannte Technik die verschiedenste Elemente der textilen Gestaltung vereint. Sie bietet sich insbesondere für Szenen mit menschlichen Figuren an. Gesichter, Kleidung, Gegenstände und Gebäude werden in Trapunto, Nadelspitze, Nadelmalerei und Knötchenstickerei plastisch gearbeitet. Hintergründe können mit Maschinenstickerei oder Malerei gestaltet werden.

Vorkenntnisse sind für dieses Kursthema erforderlich.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn verschickt.

Eine Idee bzw. Entwurf zum Thema „Märchen und Sagen“ soll von den Teilnehmern mitgebracht werden. Im Kurs wird dann gemeinsam die Ausarbeitung besprochen.

Es werden zwei Kurstermine zu diesem Thema angeboten.

Ein weiterer folgt im nächsten Jahr.

Es ist jederzeit möglich in das Kursthema einzusteigen.

Kurs 7.3.1- 7.3.2

Termine:

Kurs 7.3.1

20. u. 21. Okt. 12

Kurs 7.3.2

24. u. 25. Nov. 12

jeweils Samstag u.
Sonntag

10.00 – 16.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 75,00

zuzüglich Material-
kosten, inkl.
Kaffee und Kuchen

Leitung:

Kerstin Fröse

Kurs 8.1

Termine:

05. März 2012, 10 x
jeweils montags,
17.00 – 18.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 90,00

Leitung:

Martin Paumen

Mein Geist bleibt jung - Gedächtnistraining

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern können. Wie funktioniert das Gedächtnis? Die Teilnehmenden erhalten Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis.

In einer entspannten und lockeren Atmosphäre aktivieren Sie in gemeinsamen Übungen brachliegende Fähigkeiten, erinnern und erweitern Wissen und erfahren im Gedankenaustausch Neues.

**„Balancing“ – das innere Gleichgewicht
finden und leben**

Wer häufig genervt ist, all die Energie in den Beruf und/oder die Familie steckt oder sich zwischen zahlreichen Aufgaben zerreißt, läuft Gefahr, sich zu überfordern und wichtige Lebensbereiche zu vernachlässigen.

Balancing zeigt einen Weg, wie Sie einen Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben herstellen und zugleich in beiden Bereichen zufriedener werden. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ziele finden, definieren und planen. Des weiteren erhalten Sie einen Einblick, wie Sie Ihre Zeit besser managen und Motivationslöcher überwinden. Auch das Nein-Sagen wird ein Thema sein.

Dabei ergänzen sich theoretische Inhalte und praktische Übungen.

Kurs 8.2

Termine:

21. u. 22. Apr. 12
jeweils
9.00 – 16.00 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 135,00

Leitung:

Bettina Bartkowiak

Kurs 8.3

Termine:

08. u. 09. Sep. 12

jeweils

9.00 – 16.00 Uhr

Ort:

Familienakademie

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 135,00

Leitung:

Bettina Bartkowiak

Zeit- und Stressmanagement – die optimale Ausnutzung von Zeit u. Energie

„Wenige haben genug Zeit, und doch hat jeder fast alle Zeit, die es gibt.“

Über Stress klagen heute immer mehr Menschen. Es werden immer höhere Anforderungen an jeden Einzelnen gestellt, so dass man sich ausgebrannt fühlt, gereizt und unausgeglichen ist. Eine Möglichkeit, den Stress in den Griff zu bekommen, ist ein konsequentes Zeitmanagement zu betreiben.

- Wie setze ich Ziele?
- Wie plane ich meine Aufgaben?
- Wie entscheide ich, was dringlich und was wichtig ist?
- Welche Zeitdiebe halten mich davon ab, meine Ziele umzusetzen?
- Wie bekomme ich den Schweinehund in den Griff?

Dies sind nur einige Fragen, um die es in dem Seminar geht.

Praktische Übungen werden den theoretischen Teil abrunden.

Montessori-Pädagogik

Die aktuellen erziehungswissenschaftlichen Diskussionen weisen den Weg zunehmender Individualisierung und Differenzierung in der Erziehung und Bildung unserer Kinder. Dies ist auch in den neuen Richtlinien und Lehrplänen festgeschrieben. Die Montessoripädagogik bietet eine unterrichtsmethodische und –organisatorische Leitlinie, die diesen Anforderungen entspricht. Im Mittelpunkt der Methode Montessori steht das Kind mit der Fähigkeit, seine eigene Persönlichkeit aufzubauen, seine Umwelt zu entdecken und zu lernen, wenn es die geeignete Umgebung vorfindet und die richtigen Hilfen bekommt.

Das Kind folgt seinem eigenen Entwicklungsplan, in dem Phasen angelegt sind, in denen das Kind leicht und dauerhaft ganzheitlich lernt. Die Montessoripädagogik unterstützt diesen individuellen Entwicklungsprozess und bereitet dem Kind den Weg für ein ganzheitliches Lernen mit allen Sinnen in altersgemischten Gruppen.

Der 2-jährige berufsbegleitende Lehrgang bietet einen praxisnahen Einblick in die unterschiedlichen Arbeitsbereiche und Materialien der Vorschul- und Schulerziehung.

Nach erfolgreicher Teilnahme und Prüfung erhalten die Teilnehmenden das Montessori-Diplom.

Kurs 8.4

Termine:

Beginn:
ca. Sept. 2013

Ort:

Berufskolleg
Alte Landstr. 179 e
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 1.600,00

Leitung:

Hella Klein

Kurs 8.5

Englisches Konversationscafe

Termine:

jeden letzten
Donnerstag im
Monat

Einander treffen, einander Kennenlernen, Neues erfahren und miteinander sprechen

Ort:

Tageseinrichtung
für Kinder
Fliednerstr. 22-24
40489 Düsseldorf

Verbunden mit einem traditionellen englischen bzw. im Wechsel amerikanischen Frühstück findet das englische Konversationscafe einmal am letzten Donnerstag im Monat in den Räumlichkeiten der Kindertagesstätte, Fliednerstr. statt.

Kursgebühr:

EUR 5,00
pro Treffen
(Kita-Eltern frei)
Verpflegungskostenbeitrag EUR
2,00 pro Treffen

Im Austausch der interessierten Teilnehmer bietet das Cafe die Möglichkeit in englischer Sprache zu kommunizieren, in Kontakt zu treten mit Menschen aus deutsch-, englisch- und anderssprachigen Herkunftsländern.

Das Erfahren von Traditionen und Bräuchen aus unterschiedlichen Ländern gibt dieser Veranstaltung einen interkulturellen Rahmen.

Begleitet und geführt wird das monatliche Treffen von einer Kursleitung mit englischer Muttersprache.

**Infoveranstaltung
„Thema Sexueller Missbrauch“**

Angesichts einer verstärkten öffentlichen Diskussion zum Thema des sexuellen Missbrauchs und immer wiederkehrender Presseberichterstattungen über konkrete Kinderschicksale werden bei Eltern Gefühle wie Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit geweckt.

- Was kann ich tun, um meine Kinder zu schützen, ohne sie ängstlich zu machen?
- Wie gehe ich mit einem Verdachtsfall um?
- Wo finde ich weitere Informationen?
- Wo finde ich bei Bedarf konkrete Hilfe?

Kurs 8.6

Termine:

Dienstag,
24. Apr. 2012,
20.00 Uhr

Ort:

Tageseinrichtung
für Kinder
Geschwister-
Aufricht Str. 4
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 5,00

Leitung:

Annette Becker

Kindertagesstätte Fliednerstraße

Fliednerstraße 22-24

Leitung: Gabriele Walden

www.kaiserswerther-diakonie.de

Kindertagesstätte Geschwister-Aufricht Str.

Geschwister-Aufricht-Straße 4

Leitung: Dagmar Kleinsorg-Kukulies

www.kaiserswerther-diakonie.de

Kindertagesstätte Zeppenheimer Weg

Zeppenheimer Weg 7 i

Leitung: Claudia Filiz

www.kaiserswerther-diakonie.de

Kindertagesstätte Heinrich-Holtschneider Weg

Heinrich-Holtschneider Weg 20

Leitung: Martina Kosberg-Küpper

www.familiennavigator.de

Schulisches Lern- und Förderzentrum (ehemals Tagesinternat)

Alte Landstr. 104

Leitung: Melanie Saller

www.kaiserswerther-diakonie.de

Theodor-Fliedner-Internat

Alte Landstraße 104

www.kaiserswerther-diakonie.de

Kaiserswerther Seminare

Alte Landstraße 179

www.kaiserswertherseminare.de

BESONDERE ANGEBOTE DER FAMILIENAKADEMIE

- **Beratungsangebot für Eltern in Entwicklungs- und Erziehungsfragen.**

In Kooperation mit der evangelischen Beratungsstelle.

- **Themensamstage für Kinder von 2 bis 10 Jahren.**

In den KiTas und in den Räumen der Familienakademie.

- **Gestaltung thematischer Kindergeburtstage für Kinder von 2 bis 10 Jahren.**

In den KiTas und der Familienakademie.

- **Vermietung von Räumen für Kindergeburtstage.**

Wenn Sie Fragen haben oder einen Termin buchen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Beachten Sie außerdem unsere Aushänge in den KiTas und der Familienakademie.

Besondere Aktionen werden zusätzlich in der örtlichen Presse angekündigt.

MOBILER FORTBILDUNGSSERVICE

Suchen Sie eine qualifizierte Referentin oder einen qualifizierten Referenten zur Gestaltung von thematischen Elternabenden in Spiel- und PEKiP-Gruppen, Kindergärten, Schulen und zur Weiterbildung für Ihr pädagogisches Team?

Der Mobile Fortbildungsservice der Familienakademie hilft Ihnen gerne weiter!

Sollten Sie Themenwünsche haben, richten sie ihre Anfrage an unser Sekretariat unter:
Telefon 0211/409 3784 oder 0211/409 3176
Gerne erstellen wir ihnen ein individuelles Angebot.

Ihr Partner für berufliche Bildung im Gesundheits- und Sozialwesen

Aus der 175-jährigen Tradition einer langjährigen Wertegemeinschaft der Kaiserswerther Diakonie entstanden, verstehen sich die Kaiserswerther Seminare als ein Bildungsinstitut für innovative Fort- und Weiterbildungen mit wissenschaftlich fundierter Fach- und Methodenkompetenz in der Pädagogik und Pflege.

Mit über 200 Fort- und Weiterbildungen im Jahr sind wir einer der größten nordrheinwestfälischen Bildungsträger im Gesundheits- und Sozialwesen und ein nach DIN ISO 9001:2008 und AZWV zertifiziertes Institut, welches weit über die Grenzen Düsseldorfs hinaus bekannt ist.

Unsere Angebote richten sich an Fach- und Führungskräfte, Einrichtungen, Organisationen und (Wieder) einsteiger.

In den letzten Jahren ist die Thematik Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege sowie ein arbeitsmarktorientiertes (Wieder)einstiegsmanagement zu einem wichtigen Wirkungsbereich innerhalb der Bildungsarbeit der Kaiserswerther Seminare geworden. Ziel ist es, durch die Gestaltung von familienbewussten Fort- und Weiterbildungsangeboten neue Perspektiven zu fördern.

Hierbei spielt auch eine passgenaue Qualifizierungs-/Bildungsberatung eine tragende Säule.

Weitere Informationen:

Kaiserswerther Seminare

Institut für berufliche Bildung im Gesundheits- und Sozialwesen

Alte Landstrasse 179

40489 Düsseldorf

0211- 409 - 3000

www.kaiserswerther-seminare.de

Allgemeine Informationen:

Kaiserswerther Familienakademie
Sekretariat

Frau Mertens, Frau Stuckart
Zeppenheimer Weg 34

40489 Düsseldorf

Telefon: 0211.409 3784 oder 0211.409 3176

Beratungs- und Dienstleistungsangebote der Kaiserswerther Diakonie

Florence Nightingale Krankenhaus (FNK)	0211/409-0
<hr/>	
Notaufnahme	0211/409-2546
<hr/>	
Gynäkologie, Geburtshilfe	
Sekretariat Telefon:	0211/409-2519
Kreißsaal, Hebamme	0211/409-2542 o. 0211/409-2520
Kreißsaal Ambulanz	0211/409-2624
<hr/>	
Kinderklinik Neonatologie	0211/409-2312
Sekretariat	
<hr/>	
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)	0211/409-2350
an der Kinderklinik ; zur Früherkennung, Beratung und Behandlung von Babies, Kindern und Jugendlichen	
<hr/>	
Einsatzzentrale für Familienpflege	0211/409-3195
Vermittlung von FamilienpflegerInnen bei Krankheit der Mutter	
<hr/>	
TANDEM	0211/409-3193
Familienunterstützender ambulanter Dienst für Familien mit behinderten Kindern	
<hr/>	
Diakonie Pflegezentrum	0211/409-3030
Häusliche Krankenpflege	
<hr/>	
„putzmunter“	
Hauswirtschaftsdienste	
für Privatkunden Telefon:	0211/409-3030
für gewerbliche Kunden/Großkunden:	0211/409-3591
<hr/>	
Familien - Telefon	0211/409-3409
In Krisensituationen sind wir Tag und Nacht für Sie erreichbar, wir beraten und vermitteln Hilfe	

Beratungs- und Dienstleistungsangebote der Kaiserswerther Diakonie

Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen der Kaiserswerther Diakonie, Übermittagsbetreuung für Grundschüler	0211/409-3701
steps	0211/405 1697
Eigenart	0211/2006-9998
Tageseinrichtungen, Familienzentrum	0211/479541747 0211/4093370
Ev. Kirchengemeinde Kaiserswerth Kindergottesdienst Teestube Offener Treffpunkt für Kinder und Jugendliche. Gruppenaktivitäten, Ausflüge, Disco. Räume zur Feier von Kindergeburtstagen stehen zur Verfügung.	0211/401254 u. 0211/2007354 0211/4790497
KUBS Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle	0211/409-3615
Über das Angebot der Kaiserswerther Diakonie hinaus vermitteln die Mitarbeiterinnen der Familienakademie Ihnen Kontaktadressen zur - Beratung für Eltern mit „Schreikindern“ - Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie - Paar- und Familienberatung - Trennungs- und Scheidungsberatung - Beratung zur Entwicklung beruflicher und persönlicher Perspektiven - Babysittervermittlung	0211/409-3784 o. 0211/409-3176

DOZENTINNEN UND DOZENTEN des Kaiserswerther Familienakademie

Bettina Bartkowiak	Personalentwicklerin
Annette Becker	Hauptkommissarin
Katja Berger	Kinderkrankenschwester, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Helga Böhnke	Kinderkrankenschwester, Intensiv und Anästhesie, Still- und Laktationsberaterin I.B.C.L.C. Säuglingspflege- und Wöchnerinnenkursleiterin
van den Bogaard	Oekotrophologin
Karin Brücher-Gollanek	Hebamme, Diplom-Sozialarbeiterin, Yogalehrerin
Dr. Sabine Bunse	Dr. phil. Diplom-Logopädin
Christian Bussebaum	Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut Integrativer Dyskalkulie-therapeut, MLI Düsseldorf
Monika Cordt	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Marte Meo Praktikerin
Uschi End	Zertifizierung als Trainerin zur Lese- und Rechtschreibförderung
Anette Fischer	Geburtsvorbereiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Britta Flormann	Sozialpädagogin
Kerstin Fröse	Handstickerin
Claudia Gründer	WSD-Trainerin
Jörn Guido	Ergotherapeut, Entspannungspädagoge
Marion Hessel-Scherf	Diplom-Psychologin
Dr. Achim Janser	Vermögensberater
Nicole Kassner	Lizenzierte Personal Fitness-, Pilates-, Aerobic-Trainerin DFAV Entspannungstherapeutin VPT

DOZENTINNEN UND DOZENTEN des Kaiserswerther Familienakademie

Manuela Keuenhoff	Yogalehrerin
Hella Klein	Montessori-Pädagogin
Bettina Landtau	Diplom-Sportlehrerin
Bärbel Michels	Geburtsvorbereiterin, Sport- und Gymnastiklehrerin, PEKiP-Gruppenleiterin
Martin Paumen	Gedächtnistrainer
Gudrun Peters	Qi Gong Kursleiterin, Tanzlehrerin IAT
Karin Raue	Erzieherin
Simone Schäfers	Yogalehrerin BYY
Simone Schmadalla	Kinderkrankenschwester
Hildegard Schmadalla- Bürvenich	Kinderkrankenschwester
Franz Schnurbusch	Waldpädagoge
Valeska Stengert	Handstickerin
Sandra Thomas	Kinderkrankenschwester
Gudrun Uhr	Erzieherin
Anke Urban	Ernährungsberaterin, Diplom Ernährungscoach, Mitglied im FET e.V.
Claudia Wans	Finanzberaterin
Sabine Wenzel	Kinderkrankenschwester
Roswitha Zander	Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Erzieherin, Gestaltpädagogin

Druck

Mit freundlicher Unterstützung
P. Clasen Satz & Druck OhG, Düsseldorf

Schriftliche Anmeldung:

Bitte senden Sie eine vollständig ausgefüllte Anmeldekarte, die Sie hinten im Programmheft finden, per Post oder Fax an die Familienakademie. Nachdem wir Ihre Anmeldekarte mit dem Abbuchungsauftrag erhalten haben, sind Sie angemeldet. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns nur dann eine Nachricht, wenn der von Ihnen gebuchte Kurs nicht zustande kommt, sich etwas verändert oder wir Sie auf unserer Warteliste eingetragen haben. Die Kursgebühr buchen wir nur bei Zustandekommen des Kurses und zu Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto ab.

Persönliche Anmeldung:

Zu den Bürozeiten können Sie sich auch gerne persönlich anmelden, indem Sie die Anmeldekarte direkt bei uns abgeben.

Telefonische Anmeldung/ Anmeldung per Email oder Fax:

Sind Sie an einem unserer Kurse interessiert, können Sie sich telefonisch, per E-Mail oder Fax vormerken lassen. Wir halten Ihnen dann 14 Tage lang einen Platz im Kurs frei. Während dieser Zeit müssen Sie uns eine schriftliche Anmeldung mit Abbuchungsauftrag nachreichen, um verbindlich angemeldet zu sein.

Abmeldung:

Bei Kursen können Sie sich bis 14 Tage vor Beginn abmelden. Bei späteren Abmeldungen berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 10 % der jeweiligen Kursgebühr, mindestens jedoch 10 Euro. Sagen Sie weniger als 7 Tage vor Kursbeginn ab, ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Bitte melden Sie sich auch von Kursen ohne Kursgebühr ab, wenn Sie nicht daran teilnehmen können.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:

Ermäßigung:

Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen können gegen Vorlage entsprechender Nachweise eine Gebührenermäßigung erhalten. Dies betrifft auch Eltern von Zwillingen. Bitte sprechen sie uns im Vorfeld an.

Bankgebühren:

Bitte achten Sie bei der Erteilung des Abbuchungsauftrags auf vollständig und korrekte Angaben. Eventuell fällig werdende Bankgebühren müssen wir Ihnen sonst berechnen.

Weitere Hinweise:

Unsere Veranstaltungen finden statt, wenn sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmenden angemeldet hat. Während der Schulferien findet in der Regel keine Veranstaltung statt.

Die Kaiserswerther Familienakademie haftet nicht bei Diebstahl, Schäden und Verlusten.

Unsere Veranstaltungen sind Angebote im Sinne des 1. Weiterbildungsgesetzes NRW.

Bitte senden an:

Kaiserswerther Diakonie
Bereich Bildung und Erziehung
Familienakademie
Zeppenheimer Weg 34
40489 Düsseldorf

Kaiserswerther Diakonie, Familienakademie

Familienname, Vorname des Erziehungsberechtigten

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Kurstitel

Bitte bei Eltern-Kind-Kursen Name und

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Kurs-Nr.

Geburtsdatum des Kindes angeben

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Termin

Straße und Hausnummer

Wohnort

Kursgebühr Euro

Postleitzahl

Wohnort

Termin

Telefon privat

Telefon dienstlich

Kursgebühr Euro

Ich ermächtige die Kaiserswerther Diakonie, Düsseldorf, widerruflich, die zu zahlenden Teilnehmergebühren bzw. bei Abmeldung die Bearbeitungsgebühr durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Hiermit erkenne ich die AGB an.
(AGB unter www.kaiserswerther-diakonie.de)

Kontoinhaber/in (falls nicht Teilnehmer/in)

Kontonummer

Bankleitzahl

Geldinstitut

Unterschrift (Kontoinhaber/in) Einzugsermächtigung/ Anmeldung

Datum

ANMELDEKARTE

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Bitte für jeden Kurs eine eigene Anmeldekarte ausfüllen!