



PROGRAMM 2024

Anna
Krückmann
Haus



Die Familienbildungsstätte in der Friedensstraße

INHALT

Das AKH-Team	4
Allgemeine Informationen	6
Allgemeine Geschäftsbedingungen	7
Rund um die Geburt	
Kinderwunsch	10
Schwangerschaft genießen, bewegen, entspannen, wohlfühlen	10
Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit zu dritt	15
Mit Kindern leben	
Kurse für Eltern und Babys	22
Besonders geförderte Angebote für Familien mit Babys	26
Kurse für Eltern und Kinder	27
Kurse für Eltern und Kinder: Angebote am Wochenende	33
Besonders geförderte Angebote für Familien mit (Klein-)Kindern	36
Kurse für Kinder und Jugendliche	38
Ferienhits	39
Erziehung und Beziehung	
Entwicklung und Erziehung	46
Kinderernährung und -gesundheit	50
Eltern sein und Paar bleiben	53
Sprachen lernen und Deutsch als Fremdsprache	58
Beruflich weiterbilden	
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	64
Medienpädagogische Angebote	67
Fortbildungen für Erzieher:innen	67
Fortbildungen für Hebammen	73
Fortbildung und Austausch Intern	74
Gesundheit und Fitness	
Entspannung und Wohlfühlen	78
Sport und Bewegung	86
Treffpunkt Annas Küche	
Gut für Mensch, Tier und Klima	94
Saisonal und regional durch das Jahr	98
Esskulturen	101
Kochclubs	107
Kunst und Handwerk	110
Alles selbst genäht ... und gestrickt	120
Kooperationspartner:innen in den Stadtteilen	128
Anfahrt	130

Kinder kennen weder Vergangenheit noch Zukunft,
und – was uns Erwachsenen kaum passieren kann –
sie genießen die Gegenwart.

Jean de la Bruyère

Wir freuen uns, Ihnen unser Jahresprogramm 2024 mit vielen neuen Angeboten und Veranstaltungen vorstellen zu dürfen. Während der Planungen beschäftigte uns u.a. die Frage, wie wir Familie heute leben möchten. Und: Was ist uns, unseren Freund:innen und Familien wirklich wichtig?

Wir möchten Sie mit unseren Angeboten dazu ermutigen, das zu tun, was Ihnen am Herzen liegt und was Sie schon immer einmal machen wollten. Lassen Sie sich ein auf Neues, lernen Sie neue Leute, neue Sprachen und Kulturen kennen, tauschen Sie sich mit anderen aus und genießen Sie die Gegenwart.

Im Fokus unserer Arbeit steht die Familie – vom Kinderwunsch über Angebote in der Schwangerschaft bis hin zur Begleitung von Eltern und Kindern. In neuen und bewährten Kursformaten erfahren Sie, wieviel Freude es bereiten kann, etwas selbst herzustellen. Dazu zählen Fertigkeiten im Kochen, Handarbeiten, Nähen und Handwerken. Weitere Kurse helfen, gesund zu leben, achtsam zu bleiben und zu entspannen.

Ob draußen im Wald, in unserem FamilienZuhause in der Friedensstraße oder in den Stadtteilen Münsters – wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen wertvolle neue Erfahrungen.

Für die Mitarbeiter:innen
Corinna Sühlsen
Leiterin und Geschäftsführerin

Für den Vorstand
Prof. Dr. Claudia Buschhorn
1. Vorsitzende

Geschäftsführung und Fachbereichsleitungen

**Corinna Sühlsen**

Leiterin, Geschäftsführerin
 Fachbereichsleiterin: Rund um die Geburt,
 Erziehung und Beziehung,
 Beruflich weiterbilden
suehlsen@anna-krueckmann-haus.de
 Tel. 0251.392908-13

**Rita Neuhaus-Hüls**

Fachbereichsleiterin: Mit Kindern leben,
 Erziehung und Beziehung,
 Beruflich weiterbilden
neuhaus-huels@anna-krueckmann-haus.de
 Tel. 0251.392908-15

**Marianne Schmitz**

Fachbereichsleiterin: Gesundheit und
 Fitness, Treffpunkt Annas Küche,
 Alles selbst genäht
schmitz@anna-krueckmann-haus.de
 Tel. 0251.392908-18

**Sandra Laffontin**

Fachbereichsleiterin: Sprachen lernen, Kunst
 und Handwerk, Außenstelle Begegnungs-
 zentrum Meerwiese
laffontin@anna-krueckmann-haus.de
 Tel. 0251.392908-25

**Carolin Dreker** (z.Zt. in Elternzeit)

Fachbereichsleiterin: Sprachen lernen, Kunst
 und Handwerk, Außenstelle Begegnungs-
 zentrum Meerwiese

Anmeldebüro

**Birgit Kahl**

Büroleiterin
kahl@anna-krueckmann-haus.de
 Tel. 0251.392908-11

**Anja Arica**

stellvertr. Büroleiterin, Öffentlichkeitsarbeit
arica@anna-krueckmann-haus.de
 Tel. 0251.392908-12

**Ulrike Domke**

Tel. 0251.392908-0

**Elisabeth Nottelmann**

Tel. 0251.392908-0


Haben Sie Interesse, Kursleiterin/Kursleiter zu werden?

Die Arbeit im Anna-Krückmann-Haus ist sehr vielseitig und interessant. Wenn Sie Lust haben, Ihre Interessen und Fähigkeiten mit anderen zu teilen, Ihr Know-how weiterzugeben und Freude im Umgang mit Menschen haben, nehmen Sie Kontakt zu unseren Fachbereichsleiterinnen auf.

Weitere Verwaltungsmitarbeiter:innen



Marianne Haneklaus
Assistenz Geschäftsführung
Tel. 0251.392908-0



Ulrike Höwische
Büro und Verwaltung
Tel. 0251.392908-0

Heinrich Budde
Buchhalter
Tel. 0251.392908-0

Hauspflege



Katharina David



Jaqualine Leonis

... und Reinhard Pollex

Für Sie sind im Anna-Krückmann-Haus 190 Kursleiter:innen und 5 Kinderbetreuer:innen im Einsatz.



Auskunft und Anmeldung

Friedensstr. 5
48145 Münster
Tel. 0251.392908-0
E-mail: info@anna-krueckmann-haus.de
www.anna-krueckmann-haus.de
📷 @anna_krueckmann_haus

Büro-Öffnungszeiten

Mo, Di, Do	09.00–12.00 Uhr 15.00–17.30 Uhr
Mi	15.00–17.30 Uhr
Fr	09.00–12.00 Uhr

Hausferien

Rosenmontag	12.02.2024
Ostern	25.03.–02.04.2024
Sommer	15.07.–09.08.2024
Winter	18.12.2024–03.01.2025

Betriebsausflug

Fr. 24.05.2024 ab 14 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Münsterland Ost
IBAN DE95 4005 0150 0000 1462 74
BIC WELADED1MST



Der AKH-Vorstand (v.l.n.r.): Prof. Dr. Sabine Ader, Prof. Dr. Claudia Buschhorn,
Prof. Dr. Elfriede Brinker-Meyendriesch, Heiko Wischnewski, Uta Budde, Dirk Winter, Jutta Malik.

Das Anna-Krueckmann-Haus arbeitet politisch und konfessionell unabhängig und ist Mitglied im Wohlfahrtsverband Der Paritätische. Es ist eine anerkannte, mit öffentlichen Mitteln geförderte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert mit dem Paritätischen Siegel® Weiterbildung.



Der Vorstand:

Prof. Dr. Claudia Buschhorn, 1. Vorsitzende
Prof. Dr. Elfriede Brinker-Meyendriesch, 2. Vorsitzende
Uta Budde, Schatzmeisterin
Heiko Wischnewski, Schriftführer
Prof. Dr. Sabine Ader
Jutta Malik
Dirk Winter

Anmeldung

- 1) persönlich im Anmeldebüro
- 2) über www.anna-krueckmann-haus.de
- 3) telefonisch mit Lastschrifterteilung
- 4) schriftlich mit unseren Anmeldekarten (im Anmeldebüro erhältlich)

Ihre Anmeldung ist rechtsverbindlich, wenn Sie uns Ihre IBAN für den Lastschrifteinzug mitteilen, oder Ihre Anmeldung schriftlich vorliegt.

Die Kursgebühr ist sofort fällig und muss bis spätestens nach Kursbeginn bezahlt werden, bzw. auf unserem Konto eingegangen sein. **Bei Kursgebühren ab 50,00 € sind 2 Ratenzahlungen möglich.** Lastschriften ziehen wir nach Kursbeginn ein.

Abmeldung

Im Falle der Verhinderung (auch im Krankheitsfall mit Attest) wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, wenn nicht 10 Tage vor Kursbeginn (fällt der Stichtag auf ein Wochenende, einen Ferien- oder Feiertag, so gilt der Arbeitstag vorher) die Anmeldung zurückgenommen worden ist. Bei zu geringer Teilnehmer:innenanzahl muss der Kurs unsererseits abgesagt werden, ggf. bis 1 Tag vor Kursbeginn.

Mahnungen

Mahnungen kosten **3,00 €** Bearbeitungsgebühr. Wenn Ihr Konto nicht gedeckt ist, erheben wir eine Gebühr von **7,50 €**. Grundsätzlich wird die gesamte Kursgebühr fällig, auch wenn Sie einzelne Kurstermine nicht besuchen. Die Gebühren werden nur für Unterrichtsstunden zurückerstattet, die vom AKH abgesagt worden sind.

Veranstaltungsort

Falls nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen im Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster, statt.

Gebührenänderungen

Bei Änderung der finanziellen Rahmenbedingungen ist eine Änderung der Gebühren möglich.

Gebührenermäßigung

Falls das Land NRW hierfür zusätzliche Finanzmittel zur Verfügung stellt, können Familien und deren Angehörige in besonderen sozialen Situationen, Gebührenermäßigungen bis zu 50 % (max. 23,00 €) erhalten, und zwar:

- Familien, in denen beide Erwachsenen arbeitslos sind (ALG)
- Sozialhilfeempfänger:innen
- Personen mit dem Münster-Pass
- Alleinerziehende mit geringem Einkommen (Wohngeldberechtigung)
- Behinderte mit geringem Einkommen (Wohngeldberechtigung)
- Studierende (10% Ermäßigung)
- Familien ab 4 Kindern, bei 4 unterhaltspflichtigen Kindern bis 25 Jahre
- Kinder, die Anspruch auf das Bildungs- und Teilhabepaket haben

Zuschussmöglichkeiten der Krankenkassen

Möglich im Rahmen der Gesundheitsförderung. Fragen Sie bitte Ihre Krankenkasse!

Zusätzliche Kosten

Materialkosten und Lebensmittelumlagen sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Haftung

Für persönliche Gegenstände der Teilnehmer:innen kann keine Haftung übernommen werden. Ihre Teilnahme an den Kursen ist auf eigene Gefahr.

Höhere Gewalt

Unvorhersehbare Ereignisse wie z.B. Starkregen oder Unwetter können unser Kursgeschehen beeinflussen. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht in solchen Fällen nicht.

Kinderbetreuung und -förderung

Bei den Kursen, bei denen im Programmheft „Kinderbetreuung und -förderung kann zusätzlich gebucht werden“ steht, bieten wir diese unter **Vorbehalt** an. Sie kostet für 1 UStd: 1,50 €, für 1 Zeitstunde: 2,00 €, ab 2 UStd: 3,00 €. Diese Gebühren werden vor Kursbeginn für die gesamte Kursdauer bezahlt.

Datenschutz

Für die Kursverwaltung und das Anmeldeverfahren zu unseren Kursangeboten werden personenbezogene Daten zum Zwecke des Nachweises der Fördermittelverwendung erhoben und gespeichert.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten erfasst und gespeichert werden. Ihre Daten werden ausschließlich für interne Zwecke verwendet, nicht an Dritte weitergegeben und verschlüsselt. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie unter www.anna-krueckmann-haus.de

willkommen sein -
sich geborgen fühlen

sich gut vorbereiten
auf Geburt und
Elternsein

Selbstvertrauen
entwickeln



RUND UM DIE GEBURT

Kinderwunsch

Anne-Christin Hummelt,
Dipl.-Pädagogin,
Systemische Beraterin
und Therapeutin

3 UStd: 18,00 €

Kinderwunsch – ein Informationsabend für Paare

Informationen und Tipps zu Themen rund um einen bisher unerfüllten Kinderwunsch von Paaren: Optionen zur Familiengründung, Selbst- und Paarfürsorge während einer reproduktionsmedizinischen Behandlung zur Erfüllung eines Kinderwunsches, Umgang mit Fragen aus dem sozialen Umfeld, neue Perspektiven.

Termin: Mi. 28.08.2024

18.00–20.15 Uhr

Kurs-Nr. 2401-1001

Anne-Christin Hummelt,
Dipl.-Pädagogin,
Systemische Beraterin
und Therapeutin

7 UStd: 35,00 €

Unser Weg zum Wunschkind – für Paare mit bisher unerfülltem Kinderwunsch

An diesem Tag können Sie beide gemeinsam einen Plan zur Familiengründung entwickeln und Ihre Partnerschaft stärken. Im Zentrum stehen Fragen wie z.B.: Was bedeutet der unerfüllte Kinderwunsch für uns als Paar? Welche Formen der Familiengründung kommen für uns in Betracht? Wie reagieren wir auf Fragen zum Nachwuchs? Was brauche ich von meine/r/m Partner:in und wie kann ich sie/ihn unterstützen? Wie können wir gemeinsam eine reproduktionsmedizinische Behandlung durchsetzen? Neben Informationen und Möglichkeiten des Austausches runden Partner:innenübungen den Tag ab.

Termin: Sa. 03.02.2024

10.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-1010

Sa. 28.09.2024

10.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-1011

Schwangerschaft genießen, bewegen, entspannen, wohlfühlen

Katharina Falckenberg,
Personal Trainerin,
Postnatal Trainerin

monatl. z.B.

4 x 1 UStd: 20,00 €

Fit durch die Schwangerschaft

hybrid

Die gezielte Gymnastik entspricht dem Bewegungsbedürfnis schwangerer Frauen und lindert Schwangerschaftsbeschwerden. Mit Befürwortung des Arztes ist eine Teilnahme während der gesamten Schwangerschaft möglich.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Fortlaufend: Mo. 09.15–10.00 Uhr

Mi. 11.00–11.45 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0001 bis 2401-0012

Kurs-Nr. 2401-0020 bis 2401-0031

Claudia Müller,
Yogalehrerin, BDY/EYN (Di)

Sarah Niemand,
Yogalehrerin (Do)

monatl. z.B.

4 x 2 UStd: 40,00 €

Yoga in der Schwangerschaft

hybrid

Als Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach stärkt Yoga das Wohlbefinden und die Beziehung zum Baby. Sanfte Übungen ermöglichen gesundes Körperbewusstsein, bessere Selbstwahrnehmung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Entspannungsübungen schenken Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Fortlaufend: Di. 18.00–19.30 Uhr

Do. 18.15–19.45 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0100 bis 2401-0111

Kurs-Nr. 2401-0113 bis 2401-0124

Katharina Grützmacher,
Yogalehrerin,
Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin

5 x 2 UStd: 50,00 €

Yoga und mentale Geburtsvorbereitung

Durch sanfte Yogaübungen werden Ihr Körpergefühl und die Verbindung zu Ihrem Baby gestärkt. Wir meditieren, üben die Kraft der Imagination, atmen und finden Kraftquellen. Der Kurs bietet einen Raum zum Austausch, um sich auf die großartige Erfahrung der Geburt einzustimmen, Ängste loszulassen und sich sicher und selbstbestimmt auf die Geburt vorzubereiten.

Beginn: Mi. 10.04.2024 18.00–19.30 Uhr
Mi. 28.08.2024 18.00–19.30 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0200
Kurs-Nr. 2401-0201

Dr. Marion Niemeyer,
Heilmedium, Starseed Coach
nach Birgit Fischer,
Lehrerin für Yoga Nidra®

5 x 2 UStd: 50,00 €

Yoga Nidra® in der Schwangerschaft

hybrid

Aufbau einer intensiven Bindung zum Baby

Die von Swami Satyananda Saraswati entwickelte Entspannungsmethode hilft effektiv, in unserem oft bewegten Alltag Ruhe zu finden, Körper und Geist zu entspannen und Raum für das Wesentliche im Leben zu schaffen. Yoga Nidra® bietet eine wunderbare Ergänzung zu Yoga in der Schwangerschaft. Die Übungen unterstützen den Beziehungsaufbau zum Baby und lassen eine wertvolle vorgeburtliche Bindung zwischen Mutter und Kind entstehen.

In den Sessions werden die Teilnehmer:innen in eine tiefe Ruhe und Entspannung geführt. Sie können Kraft tanken. Die regelmäßige Praxis von Yoga Nidra® führt zu mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und erholsameren Schlaf.

Beginn: Do.11.04.2024 18.00–19.30 Uhr
Di. 03.09.2024 18.00–19.30 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0300
Kurs-Nr. 2401-0301





Mit dem Baby im Bauch Kontakt aufnehmen

Dr. Ludwig Janus,
Psychotherapeut und
Psychoanalytiker,
bedeutender Vertreter der
Prä- und Perinatalpsychologie
3 UStd: 30,00 €

Aus der Begleitung von werdenden Müttern und Vätern während der Schwangerschaft wissen wir, dass das ungeborene Kind bereits sehr früh in seiner Entwicklung Anteil nimmt und Erfahrungen der Mutter teilt. Daraus ergeben sich Möglichkeiten zur inneren Verbindung und Wahrnehmung der Beziehung zwischen Mutter und Kind vor der Geburt. Hierzu gibt es reiche Erfahrungen aus der sogenannten „Bindungsanalyse“, einer Methode zur Förderung der Beziehung zwischen Mutter und Kind. Dr. Ludwig Janus informiert über die Psychologie von Schwangerschaft und Geburt und gibt werdenden Eltern viele praktische Anregungen, wie diese pränatal in einen guten und entspannten Kontakt mit ihrem Kind treten können.

Termin: Sa. 22.06.2024 10.00–12.15 Uhr
Sa. 16.11.2024 10.00–12.15 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0312
Kurs-Nr. 2401-0313

Wohlfühltag für werdende Mütter

Dorothea Tönnissen-Kramer,
Kunsttherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
1 x 8 UStd: 42,00 € +
8,00 € Materialumlage

An diesem Tag wollen wir dem Alltag entfliehen, die Seele baumeln lassen, Kräfte tanken und in der Schwangerschaft gut für uns sorgen. Der Wohlfühltag dient dem Austausch in der Gruppe, dem Erkennen und Nachkommen eigener Bedarfe und der kraftschöpfenden (Tiefen-)Entspannung. Durch verschiedene Übungen lernen wir, achtsam mit uns und dem Baby zu sein. Meditation und Phantasiereisen sowie kreative Angebote runden den Tag ab.

Termin: Sa. 09.03.2024 09.00–16.00 Uhr
Sa. 12.10.2024 09.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0320
Kurs-Nr. 2401-0321

Kleine Auszeit für werdende Eltern/Paare

Dorothea Tönnissen-Kramer,
Kunsttherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
1 x 8 UStd: 42,00 € +
8,00 € Materialumlage
pro Person

Die Auszeit richtet sich an werdende Eltern, die dem Alltag entfliehen, die Seele baumeln lassen, Kräfte tanken und gut für sich sorgen möchten. Neben dem Austausch in der Gruppe, geht es um das Erkennen und Nachkommen von Bedarfen als Paar und als werdende Eltern. Im Vordergrund steht die gemeinsame kraftschöpfende (Tiefen-)Entspannung und der achtsame Kontakt mit und die Wahrnehmung des Babys. Entspannungsübungen, Meditation und kreative Angebote runden den Tag ab.

Termin: Sa. 08.06.2024 09.00–16.00 Uhr
Sa. 23.11.2024 09.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0330
Kurs-Nr. 2401-0331

Dorothea Tönnissen-Kramer,
Kunsttherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

4 x 2 UStd: 65,00 € +
20,00 € Materialumlage

Kreative Auszeit für Schwangere – BilderbAuch

Genießen Sie intensive, kreative Zeit für sich und mit Ihrem Baby. In Anlehnung an die Bindungsanalyse wird durch angeleitete Entspannung ein Kontakt und ein seelischer Raum zum Baby aufgebaut. Im kreativen-gestalterischen Prozess werden Gefühle, Fantasien und Bilder zum Ausdruck gebracht. Auf diese Weise entstehen bedeutsame Bilder aus einer besonderen Lebensphase. Künstlerisch-handwerkliche Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Beginn:	Mo. 03.06.2024	09.30–11.00 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0341
	Mo. 02.09.2024	09.30–11.00 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0342
	Mo. 04.11.2024	09.30–11.00 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0343

Ort: Atelier im Hof, Hafenstr. 1, 48153 Münster

Inka Mühlstegen,
Hebamme M.Sc.

1 x 3 UStd: 15,00 €/Person

Sexualität in Schwangerschaft und Stillzeit

Eine Schwangerschaft, die Geburt und die Stillzeit lassen sich als Teil des sexuellen Erlebens der Frau verstehen. Für eine Partnerschaft bringt diese Lebensphase aus verschiedenen Gründen nicht selten eine Veränderung in der gelebten Paarsexualität mit sich.

Hilfreich für eine gelingende Paarbeziehung ist das Wissen um die sexuelle Dimension von Schwangerschaft und Geburt und der Austausch über Gefühle und Bedürfnisse. An diesem Abend wollen wir uns mit Fragen rund um das Thema Sexualität, hormonelle Veränderungen, LibiDo, Beckenboden, Schlafmangel etc. beschäftigen.

Termin:	Mi. 15.05.2024	19.00–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0370
	Mi. 09.10.2024	19.00–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0371

Lioba Zeine,
Hebamme,
Diplom-Pädagogin,
systemische Beraterin (SG)

1 x 3 UStd: 12,00 €

Verhütung nach der Geburt – wie immer oder doch speziell?

Nach einer Geburt stellt sich die Frage, wie Verhütung gelingen kann. Bei einigen Verhütungsmitteln ist ein Abwarten der körperlichen Rückbildung erforderlich. Andere hormonelle Verhütungsmittel eignen sich nicht für die Stillzeit. Für manche Menschen ist die hormonelle Verhütung nicht mehr die Methode der ersten Wahl. Die Auswahl des Verhütungsmittels kann unterschiedlich ausfallen, abhängig davon, welche Ansprüche man an das Verhütungsmittel/ die Verhütungsmethode stellt. An diesem Abend wird ein Überblick über die derzeit gängigen Verhütungsmittel bzw.-methoden gegeben und über die jeweiligen Vor- und Nachteile informiert.

Termin:	Fr. 02.02.2024	19.00–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0375
----------------	----------------	-----------------	---------------------------

Ort: pro familia, Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

Marina Zuleger,
Dipl.-Öcotrophologin,
Fachfrau für Säuglings-
und Kinderernährung

1 x 3 UStd: 12,00 €

Vegan durch Schwangerschaft und Stillzeit

Vegane Ernährung in der Schwangerschaft sowie Stillzeit und dabei weiterhin gut versorgt sein. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die optimale Nährstoffversorgung für Mutter und Kind sowie die richtige Lebensmittelauswahl auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse

Termin:	Mi. 13.03.2024	19.00–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0381
	Mi. 18.09.2024	19.00–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0382



Kochkurs:
Vegan kochen in Schwangerschaft und Stillzeit, S. 97

Inga Schnitker,
Physiotherapeutin,
Osteopathin,
Heilpraktikerin

8 x 60 Min: 48,00 €
10 x 60 Min: 60,00 €

Rückbildungsgymnastik

Der Kurs, der ab der 8. Woche nach der Geburt begonnen werden kann, dient der Stärkung des Beckenbodens. Durch entsprechende Gymnastik wird die Rückbildung der durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Organe erreicht. Die Übungen sind sanft und schonend, damit die Muskulatur gezielt wiederaufgebaut wird.

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Handtuch und Getränke

Beginn:	Mo. 08.01.2024	18.15–19.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0401
	Mo. 08.04.2024	18.15–19.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0402
	Mo. 02.09.2024	18.15–19.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2401-0403
	Mo. 28.10.2024	18.15–19.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2401-0404

Fit nach der Geburt

Ein wohlndisiertes Fitnessprogramm für die ersten Wochen nach der Entbindung mit Übungen zur Rückbildung der Gebärmutter und zur Kräftigung des Beckenbodens.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Fortlaufend: Mi. 12.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0405 bis 2401-0410**

Katharina Falckenberg,
Personal Trainerin,
Postnatal Trainerin

4 x 1 UStd: 24,00 €
8 x 1 UStd: 48,00 €

Rückbildungsgymnastik

hybrid

Beweglichkeit und Stärkung durch Übungen aus der Feldenkrais-Methode

Durch entsprechende Gymnastik, speziell auch Beckenbodenübungen, soll die Rückbildung der durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Organe erreicht werden. Dabei fließen Bewegungssequenzen aus der Feldenkrais-Methode (Bewusstheit durch Bewegung) ein. Alle Übungen sind sanft und schonend und dienen der Regeneration und dem gezielten Aufbau der Muskulatur.

Eine Kinderbetreuung und -förderung kann zusätzlich gebucht werden.

Beginn:	Do. 11.01.2024	12.15–13.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0420
	Do. 21.03.2024	12.15–13.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0421
	Do. 13.06.2024	12.15–13.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0422
	Do. 22.08.2024	12.15–13.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0423
	Do. 31.10.2024	12.15–13.15 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2401-0424
	Do. 11.01.2024	13.30–14.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0425
	Do. 21.03.2024	13.30–14.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0426
	Do. 13.06.2024	13.30–14.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0427
	Do. 22.08.2024	13.30–14.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2401-0428
	Do. 31.10.2024	13.30–14.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2401-0429

Fitnessgymnastik für Mütter nach der Rückbildung

hybrid

Dieser Basic-Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildung mit einem Fitnessstraining beginnen möchten oder auf der Suche nach einem effektiven Fitnessprogramm sind.

In diesem Fitnesskurs fokussieren wir uns auf die Tiefenmuskulatur und auf das Herz-Kreislauf-System. Wir kräftigen den Beckenboden, indem wir uns Bewegungen aus dem Ballett, Pilates und dem funktionalen Training bedienen. Dieses Workout macht fit für den Alltag mit Baby und verleiht den Teilnehmer:innen Leichtigkeit durch eine grazile Haltung.

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Handtuch und Getränke.

Eine Kinderbetreuung und -förderung kann zusätzlich gebucht werden.

Fortlaufend:	Mo. 10.15–11.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0470 bis 2401-0481
	Mo. 11.30–12.30 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0485 bis 2401-0496

Katharina Falckenberg,
Personal Trainerin,
Postnatal Trainerin

monatl. z.B.
4 x 1 UStd: 24,00 €

Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit zu dritt

HEBAMMENBEGLEITUNG



Taina Beulting, Tel. 0178 1404197

- Geburtshilfe im St. Franziskus Hospital Münster
- Geburtsvorbereitung



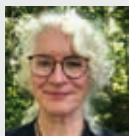
Helene Blank, hebamme.blank@gmx.de

- Geburtshilfe im St. Franziskus Hospital Münster
- Geburtsvorbereitung



Lena Böge, Tel. 0157 84459566

- Geburtshilfe im St. Franziskus Hospital Münster
- Geburtsvorbereitung
- Taping



Inka Mülstegen, Hebamme M.Sc., Tel. 0177 6770177

www.freie-aktive-geburt.de, www.hodie-natalis.com

- Vorsorge, Kurse
- Geburtshilfe
- Wochenbettbetreuung



Larissa Rehhahn, Tel. 0157 72189146

- Geburtsvorbereitungskurse



Für alle Geburtsvorbereitungskurse gilt,

dass der Gebührenanteil der Frau von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet wird. Wir weisen darauf hin, dass jede Kursstunde, an der Teilnehmer:innen nicht teilnehmen können, durch die Hebamme privat in Rechnung gestellt wird.

Helene Blank,
Hebamme

7 x 120 Min: 59,00 €

Die Hebamme rechnet die Kursgebühr mit der Krankenkasse ab. Sie zahlen einen Eigenanteil in Höhe von 59,00 €.

Vorbereitung auf die Geburt für Frauen

online + Präsenz

In diesem Kurs bereiten Sie sich mental und praktisch, vermittelt durch Information, Austausch, Körpererfahrung, Entspannung und praktischen Übungen, auf die Geburt und das Leben mit Ihrem Neugeborenen vor.

Die umfassende Vorbereitung stärkt Ihr Vertrauen in Ihren Geburtsprozess und gibt Ihnen zusammen mit Ihrer/Ihrem Partner:in die Möglichkeit, Strategien zur Bewältigung der Herausforderungen zu entwickeln. Die Abendtermine finden online, der Wochenendtermin gemeinsam mit der/dem Partner:in in Präsenz im Anna-Krückmann-Haus statt.

Termine:

Mi. 06.03.–03.04.2024 (5x) + Sa. 30.03.2024

Mittwoch 18.00–20.00 Uhr und Samstag 10.00–14.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0500

Larissa Rehhahn,
Hebamme

4 x 210 Min: 115,00 €

Die Hebamme rechnet die Kursgebühr mit der Krankenkasse ab. Sie zahlen einen Eigenanteil in Höhe von 115,00 €.

Vorbereitung auf die Geburt für Paare

Gemeinsam mit anderen schwangeren Paaren bereiten Sie sich auf das Neue vor. Sie lernen Ihre Körper kennen, wie sich die Frau für die Geburt zuversichtlich öffnen, loslassen und wie der/die Partner:in sie dabei unterstützen kann. Die Hebamme informiert im Gespräch über: Veränderungen in der Schwangerschaft, gesunde Ernährung, Entbindungsmöglichkeiten, Geburtsablauf, Angstbewältigung, Medikamente unter der Geburt, Stillen, Wochenbett und Nachsorge. Die umfassende Vorbereitung stärkt das Vertrauen in Ihren Körper, in die Gebärfähigkeit der Frau und die wichtige Rolle der/des Partner:ins. Gemeinsam lernen Sie, sich auf die Geburt einzulassen.

Beginn: Mo. 08.04.2024 16.00–19.30 Uhr
Mo. 04.11.2024 16.00–19.30 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0510

Kurs-Nr. 2401-0511

Lena Böge,
Hebamme

14 x 60 Min: 115,00 €

Partner:ingebühr

Der Gebührenanteil der Frau wird von der Hebamme direkt mit der Krankenkasse verrechnet.

Vorbereitung auf die Geburt für Paare

Dieser Geburtsvorbereitungskurs bereitet Sie und ihre:n Partner:in mental und körperlich auf die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind vor.

Wir werden Geburtsprozesse beleuchten und Strategien erarbeiten, wie Sie mit diesen umgehen können und wie Ihre Begleitung Sie dabei unterstützen kann. Es wird viele praktische Übungen geben, die Sie in Ihrer Körperwahrnehmung schulen und Ihr Vertrauen stärken werden. Außerdem beschäftigen wir uns mit der ersten Zeit mit Ihrem Baby im Wochenbett und was es in dieser Zeit braucht. Rundum informiert werden Sie wissen, was Sie erwartet. Sie sind in der Lage, diese wichtige Phase Ihres Lebens mitgestalten zu können.

Der erste Kursabend ist ausschließlich für die Frauen, alle weiteren Termine sind mit dem/der Partner:in.

Beginn: Do. 18.07.–22.08.2024 18–20 Uhr (4x) 15.08. + 22.08. von 18.00–21.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0520

Do. 19.09.–31.10.2024 18–20 Uhr (4x) 24.10. + 31.10. von 18.00–21.00 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0521

Vorbereitung auf die Geburt für Paare am Wochenende – Kompaktkurs

Taina Beulting (Beu),
Hebamme
Lena Böge (Bö),
Hebamme
Larissa Rehahn (Re),
Hebamme

14 x 60 Min: 115,00 €
Partner:ingebühr

Der Gebührenanteil der
Schwangeren wird von der
Hebamme direkt mit der
Krankenkasse verrechnet.

Dieser Kompaktkurs ist ideal für Paare, die in der Woche wenig Zeit haben, sich aber gerne gemeinsam mit anderen Paaren auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten möchten. Sie lernen, wie sich die Frau für die Geburt zuversichtlich öffnen und loslassen und wie der/die Partner:in sie dabei unterstützen kann. Dabei helfen gemeinsame Körper- und Entspannungsübungen. Die Hebamme informiert umfassend über körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett, Entbindungsmöglichkeiten, Geburtsablauf, Stillen, Nachsorge uvm. Diese umfassende Vorbereitung stärkt das Vertrauen in Ihren Körper, in die Gebärfähigkeit der Frau und die wichtige Rolle der/des Partner:in:s. Beide lernen, sich gemeinsam offen auf die Geburt einzulassen.

WE:	Sa. 10.02.+So. 11.02.2024	09.00–16.00 Uhr (Beu)	Kurs-Nr. 2401-0602
	Sa. 02.03.+So. 03.03.2024	09.30–16.30 Uhr (Re)	Kurs-Nr. 2401-0603
	Sa. 25.05.+So. 26.05.2024	09.00–16.00 Uhr (Bö)	Kurs-Nr. 2401-0604
	Sa. 13.07.+So. 14.07.2024	09.00–16.00 Uhr (Beu)	Kurs-Nr. 2401-0605
	Sa. 21.09.+So. 22.09.2024	09.30–16.30 Uhr (Re)	Kurs-Nr. 2401-0609
	Sa. 26.10.+So. 27.10.2024	09.00–16.00 Uhr (Beu)	Kurs-Nr. 2401-0608
	Sa. 07.12.+So. 08.12.2024	09.30–16.30 Uhr (Re)	Kurs-Nr. 2401-0612



Nach- und Fürsorge für Frauen nach belastend erlebter Geburt

Dorothea Tönnissen-Kramer,
Kunsttherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

4 x 2 UStd: 44,00 €
14-tägig

Wer die Geburt eines Kindes traumatisch erlebt hat, findet in der Gemeinschaft mit anderen einen geschützten Raum zum Austausch über das Erlebte. Es ist es nicht wichtig, ob die Geburten vor einigen Monaten oder bereits vor vielen Jahren stattgefunden haben. Alle, die das Gefühl haben, dass der emotionale Schmerz noch nicht ausreichend heilen konnte, sind herzlich eingeladen. Unter fachkundiger Begleitung können Sie eine achtsame Hinwendung zu den Verletzungen wagen. Emotionen dürfen ihren Ausdruck finden. Mit Meditationen, Phantasiereisen und Körperübungen erkunden wir Wege zur wohlwollenden Annahme und zur Neubelebung der eigenen Energien.

Beginn: Mi. 07.02.2024 18.00–19.30 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0630**
Mi. 04.09.2024 18.00–19.30 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0631**

Ausdrucksmalen für trauernde Eltern

Dorothea Tönnissen-Kramer,
Kunsttherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

6 x 2 UStd: 66,00 € +
12,00 € Materialumlage/Person
14-tägig

Dem großen Spektrum der Gefühle nach dem Verlust eines Kindes werden wir in einer kleinen, Gruppe im individuellen und gemeinsamen Experimentieren mit Materialien und Farben begegnen. Durch die kreativen- gestalterischen Prozesse darf sich das eigene Erleben ausdrücken und erfahrbar werden. Es bietet sich ein Angebot zum begleiteten, gemeinsamen Austausch. Künstlerisch-handwerkliche Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Beginn: Do. 02.05.2024 18.00–19.30 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0635**
Do. 19.09.2024 18.00–19.30 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0636**

Säuglingspflege Standard

N. N.
2 x 3 UStd: 20,00 €

Praxiskurs mit vielen Informationen rund um die Versorgung und Pflege eines Säuglings. werdende Eltern, Babysitter, Großeltern und andere Betreuungspersonen üben das Handling mit Neugeborenen und Baby. Sie erlernen aktuelle Pflege- und Wickeltechniken und erhalten Informationen über nützliche und nachhaltige Anschaffungen für die Erstausrüstung.

Termine: Mi. 24.01/31.01.2024 18.30–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0640**
Mi. 17.04/24.04.2024 18.30–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0641**
Mi. 28.08/04.09.2024 18.30–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2401-0642**

Säuglingspflege Plus – für in Beziehung lebende Paare

Diemut Sträter,
Dipl.-Sozialpädagogin und
Kinderkrankenschwester

10 UStd: 35 €/Person

Dieser Kurs unterstützt werdende Eltern, die erste Zeit mit dem Baby entspannt zu erleben. Sie erlernen aktuelle Pflege- und Wickeltechniken und üben das Handling mit dem Neugeborenen ein. Die Entwicklung des Babys in den ersten Lebensmonaten wird anschaulich erklärt. Hilfen nach der Geburt, Eltern sein, Partner:in bleiben sowie der Umgang mit den neuen Aufgaben gehören zu den Themen, die im Kurs angesprochen werden. Entspannungsübungen sind Teil des Kurses. Wir bitten um Partner:innenanmeldungen.

Termine: Do. 15.02.+ Fr. 16.02.+ Sa. 17.02.2024 **Kurs-Nr. 2401-0650**
Do. 23.05.+ Fr. 24.05.+ Sa. 25.05.2024 **Kurs-Nr. 2401-0651**
Do. 26.09.+ Fr. 27.09.+ Sa. 28.09.2024 **Kurs-Nr. 2401-0652**

Donnerstags und freitags 19.00–21.15 Uhr, samstags 10.00–13.00 Uhr



Sie können auch Kurse verschenken!
In unserem Anmeldebüro erhalten Sie Geschenkgutscheine.

Dr. Veronika Langenberg,
Still- und Laktationsberaterin
IBCLC, AFS-Beraterin

1 x 3 UStd: 12,00 €

Stillvorbereitung für einen guten Start in Ihre Stillzeit

Sich Infos rund um das Stillen, damit Sie entspannt stillen können und Ihr/e Partner:in Sie unterstützen kann. Mit vielen praktischen Tipps rund um das Handling beim Stillen und Raum für alle Fragen, die Sie als werdende Eltern beschäftigen.

Termine: Do. 22.02./23.05./29.08./26.9. und 28.11.2024

18.00–20.15 Uhr

Kurs-Nr. 2401-0700 bis 2401-0705

Stillsprechstunde nach Vereinbarung

Sie haben spezielle Fragen oder Probleme beim Stillen? Bitte rufen Sie uns an unter der Telefonnummer 0251.39 29 08 13. Wir vermitteln Ihnen gerne eine Stillsprechstunde mit einer Still- und Laktationsberaterin IBCLC und AFS-Beraterin.



Jeden 1. und 3. Freitag im Monat findet von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr im Anna-Krückmann-Haus ein Stillcafé statt.

Kommen Sie einfach vorbei und lernen Sie andere stillende Mütter kennen.

Babys tragen lernen – Informationen über sichere Tragehilfen

Julia Diehl,
zertifizierte Trageberaterin
1 x 3 UStd: 15,00 €/Person

Babys sind Traglinge und brauchen Körperkontakt. Eltern lernen und üben, wie Säuglinge und Kleinkinder auf Bauch und Hüfte sicher und rückenschonend getragen werden. Infos über Qualitätskriterien von Tragetüchern und Tragehilfen werden gegeben und verschiedene Tragehilfen können ausprobiert werden.

Termin:	Mi. 21.02.2024	17.00–19.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0800
	Mi. 24.04.2024	17.00–19.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0801
	Mi. 19.06.2024	17.00–19.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0802
	Mi. 28.08.2024	17.00–19.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0803
	Mi. 30.10.2024	17.00–19.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0804
	Mi. 11.12.2024	17.00–19.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0805

Nachhaltig wickeln mit modernen Stoffwindeln

Marie Gerbode,
freiberufliche Journalistin,
Stoffwindelberaterin und
„windelfrei“-Coach,
vermietet Stoffwindeln
zum Testen

1 x 3 UStd: 18,00 €

Workshop für werdende und junge Eltern, die Alternativen zur Wegwerfwindel suchen. An diesem Vormittag gibt es hübsche Stoffwindeln zum Anfassen und Probewickeln, sowie das geballte Grundwissen zu Windelwäsche und Wickelroutine, Material- und Marken-Auswahl.

Termin:	Sa. 13.01.2024	10.00–12.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0900
	Sa. 02.03.2024	10.00–12.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0901
	Sa. 15.06.2024	10.00–12.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0902
	Sa. 07.09.2024	10.00–12.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0903
	Sa. 02.11.2024	10.00–12.15 Uhr	Kurs-Nr. 2401-0904

einander
Zeit schenken

das gemeinsame
Spiel genießen

der Zukunft
eine Basis geben



MIT KINDERN LEBEN



GUTSCHEIN!

In den ersten Lebensjahren Ihres Kindes stellen Sie wichtige Weichen für seine weitere Entwicklung und Erziehung. Da kann es sehr wertvoll sein, sich im Austausch mit anderen Eltern mit spezifischen Entwicklungsthemen und pädagogischen Fragen zu beschäftigen. Wenn Sie einen unserer fortlaufenden Kurse in „Mit Kindern leben“ besuchen, erhalten Sie einen Gutschein zum kostenfreien Besuch eines Familienthemabends. Diese Angebote können auch als Gruppe von Ihnen gebucht werden.

Kurse für Eltern und Babys

Eltern-Baby-Kurse



ZUSAMMENWACHSEN

Ganzheitliche Familienbegleitung von Anfang an

Pädagogisches Gruppenkonzept für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche

Selber zur Ruhe kommen, die Babys aufmerksam beobachten, ihre individuellen Entwicklungsfortschritte wahrnehmen, sich an ihrer Verschiedenheit erfreuen und sich als Eltern für die kleinen Zeichen und Signale des Babys sensibilisieren, all dies hilft, Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu gewinnen. Emotionale Präsenz und Vertrauen stärken das Baby und helfen beim Aufbau eines stabilen Beziehungsbandes.

In diesen Gruppen stehen das Baby und seine individuelle Entwicklung im Mittelpunkt. Eine angemessene und altersentsprechende vorbereitete Umgebung bietet optimale Entwicklungsimpulse. Die Eltern erhalten Ideen für das gemeinsame Spiel mit ihrem Kind und erfahren Grundlegendes über die Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr.

Das erste Lebensjahr ist der Start einer lebenslangen Beziehung und es werden wichtige Weichen gestellt im Hinblick auf die kindliche Entwicklung und Erziehung. Dafür braucht es Ruhe und Aufmerksamkeit, Wissen und den Austausch mit anderen Eltern.

Der Raum wird im Normalfall gut geheizt, damit die Babys die Möglichkeit haben, sich ohne einengende Kleidung zu bewegen. Allerdings kann die Situation entstehen, dass regelmäßiges Lüften und ausreichendes Heizen es nicht erlauben, die Kinder auszuziehen. Bitte kleiden Sie Ihr Baby bequem mit Strumpfhose oder Strampler und bringen Sie ein Handtuch und eine kleine Decke für Ihr Kind mit. Für individuelle Fragen und Informationen rund um das Leben mit einem Baby, wie Schlafen, Stillen, Ernährung steht die Kursleiterin während des Kurses und an den Gesprächsabenden zur Verfügung. Ein Gutschein, den alle Teilnehmer:innen von der Kursleitung erhalten, berechtigt zu der Teilnahme an pädagogischen Themenabenden, die sich u.a. auch speziell an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr wenden.

Alle Kursleitungen sind nach dem Konzept ZusammenWachsen qualifiziert.

Edith Borgmann-Lösing
Anna Gerhardy
Ute Hammeke
Maren Scheid
Anke Werdermann
Birgit Zopes

10 x 2 UStd. + 1 x 3 UStd.
Gesprächsabend: 100,05 €

12 x 2 UStd. + 1 x 3 UStd.
Gesprächsabend: 117,45 €

14 x 2 UStd. + 1 x 3 UStd.
Gesprächsabend: 134,85 €

Unsere Eltern-Baby-Kurse ZusammenWachsen finden statt im:

- Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster
- Familienzentrum St. Elisabeth, Hamburger Str. 43, 48155 Münster
- Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster
- Begegnungshaus 37 Grad in Hiltrup, Rilkeweg 41, 48165 Münster
- Familienzentrum Amelsbüren, Kathol. Kita St. Sebastian, Alte Furt 17, 48163 Münster

1. Quartal 2024

Kurs-Nr. 2402-2000 bis 2402-2099

Die Kurse starten in der Wo. ab Mo. 08.01.2024. Neuanmeldungen sind ab Di. 21.11.2023 möglich.

2. Quartal 2024

Kurs-Nr. 2402-2100 bis 2402-2199

Die Kurse starten in der Wo. ab Mo. 08.04.2024. Neuanmeldungen sind ab Di. 05.03.2024 möglich.

2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr. 2402-2200 bis 2402-2299

Die Kurse starten in der Wo. ab Mo. 26.08.2024. Neuanmeldungen sind ab Di. 18.06.2024 möglich.

5 x 2 UStd: 0,00 €



Elternstart NRW

Einführung Eltern-Baby-Kurse

Dieses kostenfreie Angebot über 5 Treffen wird finanziert von der Landesregierung NRW. Sie können es mit Ihrem Baby im ersten Lebensjahr einmal nutzen und bestätigen uns dies mit einer Unterschrift. Neben Spiel- und Bewegungsanregungen erfahren Sie Wissenswertes über die frühkindliche Entwicklung und das Leben mit einem Baby. Im Sinne eines kontinuierlichen und vertrauensvollen Miteinanders innerhalb der Kursgruppe empfehlen wir Ihnen eine direkte Weiteranmeldung in den nachfolgenden Eltern-Baby-Kurs ZusammenWachsen.

Elternstart NRW-Kurse werden auch überall dort angeboten, wo es unsere Eltern-Baby-Kurse ZusammenWachsen gibt.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Termine im Anmeldebüro Tel. 0251.392908-0.

Das Angebot können auch Adoptiv- oder Pflegeeltern nutzen.



Unser Familien- und Elternbegriff schließt Patchworkfamilien, Pflegefamilien, Regenbogenfamilien bzw. Menschen, die in sozialer Elternschaft mit Kindern zusammenleben, ein. Der Einfachheit halber bleiben wir bei der Formulierung Familien bzw. Eltern. Erwachsene und Kinder aus allen Lebensformen und Kulturen sind willkommen.

Außerdem:

Alle Eltern-Baby-/Kind-Angebote sind grundsätzlich offen für Eltern mit Kindern, bei denen eine Behinderung oder Entwicklungsauffälligkeit diagnostiziert wurde. Nehmen Sie bitte ggf. im Vorfeld mit uns Kontakt auf.

Anmeldung

Unsere Eltern-Baby-Kurse ZusammenWachsen und fortlaufende Eltern-Kind-Kurse ab 1 Jahr starten 3 x jährlich und finden wöchentlich statt. Ein internes Wiederanmeldeverfahren ermöglicht ein Zusammenbleiben bestehender Kursgruppen. Möchten Sie sich neu zu unseren Kursgruppen anmelden, ist dies ab den Terminen für Neuanmeldungen möglich. Rechtzeitig vor den Anmelde Terminen werden die neu angelegten Kurse und freien Plätze in den bereits bestehenden Kursgruppen auf unserer Website veröffentlicht. Dies betrifft auch die Elternstart NRW Eltern-Baby-Kurse. Bei Gruppen mit weniger Teilnehmenden als geplant, kann nach Rücksprache mit Ihnen eine Anpassung der Kurstermine erfolgen.

Neuanmeldungen für

Eltern-Baby-Kurse „ZusammenWachsen“ und die Kurse „Elternstart NRW“

Kurse ab	Jan. 2024:	Anmeldung ab	Di. 21.11.2023
Kurse ab	April 2024:	Anmeldung ab	Di. 05.03.2024
Kurse ab	Aug. 2024:	Anmeldung ab	Di. 18.06.2024
Kurse ab	Jan. 2025:	Anmeldung ab	Di. 19.11.2024

Telefonische und persönliche Anmeldungen sind möglich sowie über unsere Website.

Neuanmeldungen für

Entdecker-Spielgruppen für Eltern und Kinder von 1–3 Jahren, Musik und Bewegung, Eltern-Kind-Waldspielgruppen, Turnen und Toben, Schwimmkurse für Kinder

Kurse ab	Jan. 2024:	Anmeldung ab	Mo. 20.11.2023
Kurse ab	April 2024:	Anmeldung ab	Mo. 04.03.2024
Kurse ab	Aug. 2024:	Anmeldung ab	Mo. 17.06.2024
Kurse ab	Jan. 2025:	Anmeldung ab	Mo. 18.11.2024

Telefonische und persönliche Anmeldungen sind möglich sowie über unsere Website.



Barbara Markgraf,
Heilpädagogin und
Kursleiterin für
Babymassage

6 x 60 Min: 48,00 €
8 x 60 Min: 64,00 €

Lena Dorprichter,
Waldorferzieherin

6 x 60 Min: 48,00 €
8 x 60 Min: 64,00 €

Barbara Markgraf,
Heilpädagogin und
Kursleiterin für
Babymassage

6 x 60 Min: 48,00 €
8 x 60 Min: 64,00 €

Babymassage nach Leboyer

Das Alter der Babys sollte bei Kursbeginn im Idealfall zwischen 4 und 10 Wochen liegen.
Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Babydecke, natürliches Öl (Oliven- oder Mandelöl)

Beginn:	Di. 23.01.2024	16.50–17.50 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2321
	Di. 09.04.2024	16.50–17.50 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2322
	Di. 21.05.2024	16.50–17.50 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2323
	Di. 03.09.2024	16.50–17.50 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2324
	Fr. 26.01.2024	09.30–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2325
	Fr. 12.04.2024	09.30–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2326
	Fr. 24.05.2024	09.30–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2327
	Fr. 06.09.2024	09.30–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2328
	Fr. 08.11.2024	09.30–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2329
	Beginn:	Di. 09.04.2024	16.00–17.00 Uhr (6x)
Di. 21.05.2024		16.00–17.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2341
Di. 03.09.2024		16.00–17.00 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2342

Ort: Gestüt Brock, Herkentrup 32a, Münster-Roxel

Babymassage nach Leboyer für Väter

Dieser Kurs richtet sich an Väter, die die Babymassage nach Leboyer erlernen möchten. Neben dem intensiven Kontakt zum Baby, gewinnen Sie als Vater so Sicherheit im Umgang mit Ihrem kleinen Kind. Für die Mütter besteht die Möglichkeit, sich in einer geselligen Runde im AKH im R 20 zusammenzufinden, um im Fall von Hunger oder anderen Nöten ansprechbar zu sein. Das Alter der Babys sollte bei Kursbeginn im Idealfall zwischen 4 und 10 Wochen liegen.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Babydecke, natürliches Öl (Oliven- oder Mandelöl)

Beginn:	Di. 23.01.2024	17.55–18.55 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2330
	Di. 09.04.2024	17.55–18.55 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2331
	Di. 21.05.2024	17.55–18.55 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2332
	Di. 03.09.2024	17.55–18.55 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2333

Zuschüsse für Familien mit Kindern

Die Stadt Münster unterstützt junge Familien mit einem 20 Euro-Familien-gutschein, der für Angebote der Familienbildung genutzt werden kann. Familien mit Neugeborenen erhalten den Gutschein im Rahmen der Besuchsdienste der Stadt Münster.

Familien, die Sozialleistungen beziehen, können auf Antrag bei der Stadt Münster einen Teil der Kursgebühren über das Bildungs- und Teilhabepaket erstattet bekommen.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.

Informationen erhalten Sie in unserem Anmeldebüro unter der Telefonnummer 0251.392908-0.



Familien
stärken



Besonders geförderte Angebote für Familien mit Babys



Teilnahmegebühr: 0,00 €

Sure Start – Die Babyspielstunde®

Sicherer Start von Anfang an

Wohnortnah bietet dieses Angebot eine kostenlose fachliche Begleitung und Beratung für Frauen mit ihren Babys, die aufgrund ihrer finanziellen, familiären oder sozialen Situation besonderen Bedarf an Unterstützung haben. Gemeinsam wird gespielt, erzählt, sich ausgetauscht und die Entwicklung des Babys begleitet.

Coerde: Dienstags, 9.30–12.30 Uhr im Begegnungszentrum Meerwiese
Kontakt: Rita Neuhaus-Hüls, Tel. 0251.39 29 08-15

Kurs-Nr. 2402-2400 bis 2402-2409

Anke Jung-Tigges, Dipl.-Sozialpädagogin und Marte Meo Praktikerin
Rita Neuhaus-Hüls, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Marte Meo Praktikerin
Marianne Kitzmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin
Siham Ouaini, Kulturmittlerin

Coerde: Donnerstags, 9.30–12.30 Uhr im Begegnungszentrum Meerwiese
Kontakt: Sandra Laffontin, Tel. 0251.39 29 08-25

Kurs-Nr. 2402-2420 bis 2402-2429

Beate Elpers, Dipl.-Sozialpädagogin, Marte Meo Praktikerin
Anika Witt, Dipl.-Pädagogin, Kinderschutzfachkraft/Personenzentrierte Beraterin (GW)

Hiltrup-West: Dienstags, 9.15–12.15 Uhr im Begegnungshaus 37 Grad
Kontakt: Rita Neuhaus-Hüls, Tel. 0251.392908-15

Kurs-Nr. 2402-2430 bis 2402-2439

Inge Roß, Dipl.-Psychologin, Marte Meo Praktikerin
Birgit Zopes, Erzieherin, Marte Meo Praktikerin
Mira Irmer, Dipl.-Pädagogin

Das Konzept „Sure Start“ ist in Kooperation des Anna-Krückmann-Hauses mit dem Haus der Familie entwickelt worden. Das Haus der Familie führt „Sure Start – Die Babyspielstunde“ an folgenden Standorten durch:

Angelmodde: Donnerstags, 9.30–12.30 Uhr im Familienzentrum St. Bernhard
Gaby Gerigk-Kues, Tel. 0251.41866-24

Gievenbeck: Dienstags, 9.30–12.30 Uhr im La Vie
Ruth Ehrich, Tel. 0251.41866-17

Kinderhaus: Freitags, 9.30–12.30 Uhr im Pfarrheim St. Joseph
Gaby Gerigk-Kues, Tel. 0251.41866-24

Berg-Fidel: Donnerstags, 9.30–12.30 Uhr im Familienzentrum Maximilian Kolbe,
Marie-Louise Haschke, Tel. 0251.41866-21

Wenn Sie Mütter kennen – insbesondere mit Migrationshintergrund –, für die dieses Angebot interessant wäre, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

**Sie können auch Kurse verschenken!
In unserem Anmeldebüro erhalten Sie Geschenkgutscheine.**

Daniela Zöllner,
B.A. Soziale Arbeit
Teilnahmegebühr: 0,00 €



Café für kleine und große Leute

Eltern treffen andere Eltern und tauschen sich zu Fragen rund um Erziehung und das Leben mit Kindern im ersten Lebensjahr aus. Die Kinder knüpfen Spielkontakte und erleben eine gute Zeit miteinander. Die Teilnahme ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Zeit: Donnerstags, 16.15–17.45 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2350 bis 2402-2356

Kurse für Eltern und Kinder

Conni Bade
Anna Gerhardy
Inge Roß
Mareike Wieskötter
Birgit Zopes

10 x 2 UStd. + 2 x 3 UStd.
Gesprächsabend: 100,10 €

12 x 2 UStd. + 2 x 3 UStd.
Gesprächsabend: 115,50 €

14 x 2 UStd. + 2 x 3 UStd.
Gesprächsabend: 130,90 €
(ggf. + Materialkosten)

Entdecker-Spielgruppen

für Erwachsene und Kinder von 1–3 Jahren

Bei diesen Kursen handelt es sich um eine Weiterführung unserer Eltern-Baby-Kurse – Zusammenwachsen und um eine ganzheitliche Begleitung von Familien.

Vielfältige Material- und Bewegungsangebote sprechen alle Sinne der Kinder an. Ritualisierte Spiel- und Singkreise mit Bewegungsliedern und Fingerspielen schaffen Vertrautheit. Erste Gruppenregeln werden von den Kindern gelernt und eingeübt und wichtige Alltagskompetenzen werden erworben. Auch für Sie als Eltern ist dies eine wichtige Zeit im Spiel mit Ihrem Kind bzw. zur bewussten Beobachtung der Kinder. In der Wahrnehmung und Wertschätzung der Verschiedenheit entsteht zunehmendes Wissen über kindliche Entwicklung, über kindliche Bedürfnisse sowie kindliche Kompetenzen.

Ein in das Gruppengeschehen integrierter gemeinsamer Imbiss gibt Anregungen für freudvolle Familienmahlzeiten und unterstützt so die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens.

Im Rahmen der kursbegleitenden Gesprächsabende ist Zeit für einen fachlich begleiteten elterlichen Austausch zu Erziehungsthemen und das Leben mit Kindern.

Ein Gutschein berechtigt zu der Teilnahme an pädagogischen Themenabenden, die sich u.a. auch speziell an Eltern mit Kleinkindern wenden bzw. auch als Gruppenelternabend gebucht werden könnten.

Die Kursgebühr enthält eine Pauschale für fair gehandelten und biologisch produzierten Kaffee bzw. Tee. Nur bei gelegentlichen besonders materialintensiven Bastelangeboten können Materialkosten von der Kursleitung eingesammelt werden.

Unsere Entdecker-Spielgruppen finden statt im:

- **Anna-Krückmann-Haus**, Friedensstr. 5, 48145 Münster
- **Begegnungszentrum Meerwiese**, An der Meerwiese 25, 48157 Münster
- **Begegnungshaus 37 Grad in Hilstrup**, Rilkeweg 41, 48165 Münster

1. Quartal 2024

Kurs-Nr. 2402-2500 bis 2402-2530

Die Kurse starten in der Wo. ab Mo. 08.01.2024. Neuanmeldungen sind ab Mo. 20.11.2023 möglich.

2. Quartal 2024

Kurs-Nr. 2402-2531 bis 2402-2562

Die Kurse starten in der Wo. ab Mo. 08.04.2024. Neuanmeldungen sind ab Mo. 04.03.2024 möglich.

2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr. 2402-2563 bis 2402-2599

Die Kurse starten in der Wo. ab Mo. 26.08.2024. Neuanmeldungen sind ab Mo. 17.06.2024 möglich.

Matthias Busch,
Lehrer

10 x 2 UStd*: 88,55 €

11 x 2 UStd*: 96,25 €

14 x 2 UStd*: 119,35 €

*mit jeweils

1 Gesprächsabend

Vater-Kind-Spielgruppe

Für Väter mit ihren Kindern bieten wir die Gelegenheit, andere Väter kennenzulernen und miteinander in den Austausch zu kommen zu Themen wie das Vatersein, Erziehung, Familie und Beruf sowie weitere Fragen, die Sie als Väter bewegen. Für die Kinder gibt es vielfältige Material- und Bewegungsangebote und ritualisierte Spiel- und Singkreise. Ein in das Gruppengeschehen integrierter gemeinsamer Imbiss gibt Anregungen für freudvolle Familienmahlzeiten und unterstützt so die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens. Im Rahmen der kursbegleitenden Gesprächsabende ist Zeit für einen fachlich begleiteten elterlichen Austausch zu Erziehungsthemen und dem Leben mit Kindern.

Ein Gutschein berechtigt zu der Teilnahme an pädagogischen Themenabenden, die sich u. a. auch speziell an Eltern mit Kleinkindern wenden bzw. auch als Gruppenelternabend gebucht werden könnten. Die Kursgebühr enthält eine Pauschale für fair gehandelten und biologisch produzierten Kaffee bzw. Tee.

Beginn:	Mo. 08.01.2024	16.45–18.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2800
	Mo. 08.04.2024	16.45–18.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2801
	Mo. 26.08.2024	16.45–18.15 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2802

Spielgruppe für deutsch-russisch sprechende Eltern und Kinder von 4–6 Jahren

Dr. Svitlana Divinska,
Kinderpsychologin

6 x 2 UStd: 46,20 €

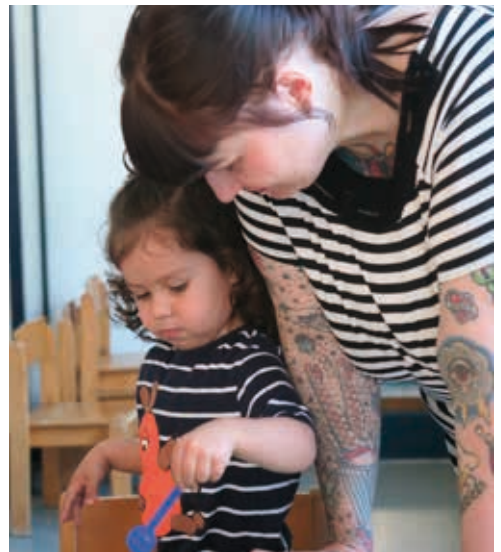
7 x 2 UStd: 53,90 €

10 x 2 UStd: 77,00 €

Die sprachlichen und kreativen Fähigkeiten der Kinder werden angeregt und gefördert durch entwicklungsspezifische Spiele mit Musik und Bewegung wie Kreistänze, Fingerspiele, Lieder und auch Bastelangebote. Die Eltern erhalten ein Repertoire an Spielmöglichkeiten für Zuhause, um das selbstständige und logische Denken ihrer Kinder zu unterstützen und das Gedächtnis spielerisch zu trainieren. Ein Gutschein, den alle Teilnehmer:innen von der Kursleitung erhalten, berechtigt zu der Teilnahme an pädagogischen Themenabenden.

Beginn:	Do. 11.01.2024	15.30–17.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2600
	Do. 11.04.2024	15.30–17.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2601
	Do. 29.08.2024	15.30–17.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2402-2602
	Do. 31.10.2024	15.30–17.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2402-2603

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster





Eltern-Kind-Waldspielgruppen

Für Väter, Mütter, Großeltern und Kinder ab Laufalter bis 6 Jahren

Der Wald ist ein vielfältiger und spannender Lebensraum, der alle Sinne der Kinder anspricht und für sie eine bunte Vielfalt an Körpererfahrungen bereithält. In diesen Kursen können auch Sie als Eltern in besonderer Weise lernen, Ihrem Kind auf seinen Entdeckungsreisen durch die Natur zu folgen. Das regelmäßige Spiel in der freien Natur ist gesund, entspannt und öffnet die Sinne. Singkreise runden die Treffen ab.

Im Rahmen der kursbegleitenden Gesprächsabende ist Zeit für einen fachlich begleiteten, elterlichen Austausch zu Erziehungsthemen und dem Leben mit Kindern.

Ein Gutschein, berechtigt zu der Teilnahme an pädagogischen Themenabenden, die sich u. a. auch speziell an Eltern mit Kleinkindern wenden bzw. auch als Gruppenelternabend gebucht werden können.

Da die Kurse zu allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter stattfinden, sollten Erwachsene und Kinder strapazierfähige und regensichere Kleidung tragen. Bitte einen kleinen Imbiss mitbringen. In den Kursen ab Januar und August 2024 kann eine Materialabgabe für Laternen in Höhe von max. 9,00 € anfallen.

Beginn:	Mo. 08.01.2024	10.00–11.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2402-2620
	Mo. 08.04.2024	10.00–11.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2621
	Mo. 26.08.2024	10.00–11.30 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2622
	Mo. 08.01.2024	15.30–17.00 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2402-2623
	Mo. 08.04.2024	15.30–17.00 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2624
	Mo. 26.08.2024	15.30–17.00 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2625

Ort: Dyckburger Wald

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburg Kirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Cornelia Bade,
Familienbildnerin

Beginn:	Mi. 10.01.2024	10.30–12.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2630
	Mi. 10.04.2024	10.30–12.00 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2631
	Mi. 21.08.2024	10.30–12.00 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2632

Ort: Wäldchen Prozessionsweg/Kanalbrücke

Treffpunkt: Am Prozessionsweg/Wegekreuz Wäldchen und Kleingartenanlage 48145 Münster

Ulrike Lange,
Wildnispädagogin

Beginn:	Di. 09.01.2024	15.30–17.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2633
	Di. 09.04.2024	15.45–17.15 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2634
	Di. 27.08.2024	15.45–17.15 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2635

Ort: Wolbecker Tiergarten

Treffpunkt: Treffpunkt Parkplatz Wolbecker Tiergarten, Haltestelle im Bilskamp, 48167 Münster

Lena Dorpriger,
Ökologische
Landwirtschaft B.A. und
Waldorferzieherin

Beginn:	Do. 11.04.2024	15.30–17.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2641
	Do. 29.08.2024	15.30–17.00 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2642

Ort: Gestüt Brock

Treffpunkt: An der Obstallee, Herkentrup 32a, 48239 Havixbeck



Rita Neuhaus-Hüls,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin (FH)
und Systemische
Supervisorin (IFW)

1 x 2 UStd: 0,00 €



Kinderbetreuung selbst organisieren! Elternstart NRW

Warum nicht gemeinsam mit anderen Eltern die Betreuung der Kinder nach Bedarf organisieren? Kaum in der Elternschaft angekommen quält viele Eltern die Frage nach der Betreuung ihres Kindes. Bekommen wir einen Platz in Kita oder Kindertagespflege? Ist eine Betreuung im 1. Lebensjahr gut für unser Kind? Finden wir eine gute Kita? Wie viele Stunden Betreuung brauchen wir? Sind 45 Stunden nicht zu viel? Aber welche Alternativen gibt es?

Schon mal daran gedacht, sich gemeinsam mit anderen Eltern die Betreuung der Kinder zu teilen? Sollten Sie Interesse haben, andere Eltern in der gleichen Situation kennen zu lernen, so ist dies zu den unten aufgeführten Terminen möglich. Und wer weiß, vielleicht werden gemeinsam gute Betreuungslösungen gefunden. Einen Versuch ist es wert! Kommen Sie einfach vorbei!

Termin:	Do. 18.01.2024	10.00–11.30 Uhr	Kurs-Nr. 2402-2680
	Do. 07.03.2024	10.00–11.30 Uhr	Kurs-Nr. 2402-2681
	Do. 16.05.2024	10.00–11.30 Uhr	Kurs-Nr. 2402-2682
	Do. 26.09.2024	10.00–11.30 Uhr	Kurs-Nr. 2402-2683
	Do. 28.11.2024	10.00–11.30 Uhr	Kurs-Nr. 2402-2684

Waldzauber

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Ob funkelndes Johanniskrautöl oder Löwenzahnblüten für goldenen Sirup – wir sammeln Kräuter und finden Schätze zum Basteln, Spielen und Naschen. Wir springen über Bäche, balancieren über Stämme und freuen uns über alles, was der Wald für uns bereit hält. Wir treffen uns bei jedem Wetter, in strapazierfähiger und regensicherer Kleidung und bringen einen kleinen Imbiss mit. Im Rahmen eines Gesprächsabends ist Zeit für einen elterlichen Austausch rund um das Leben mit Kindern.

Beginn:	Do. 11.04.2024	15.45–17.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2690
	Do. 12.09.2024	15.45–17.15 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2691

Ort: Dyckburger Wald Holzbrücke an der Alten Boniburg, Handorf

Carina Reupke,
Heilpraktikerin und
Wildnispädagogin

11 x 2 UStd: 77,00 €

12 x 2 UStd: 84,00 €

Turnen und Toben

Für Väter, Mütter, Großeltern mit ihren 1- bis 2-jährigen Kindern

Altersentsprechende Bewegungslandschaften geben den Kindern die Möglichkeit, bereits Gelerntes zu üben und zu verfeinern bzw. sich herausfordern zu lassen von neuen Wagnissen und Bewegungs-, Kletter-, Balancier- und Springmöglichkeiten. Dabei achten wir darauf, dass die Kinder ihrem individuellen Tempo folgen und sich je nach Temperament und Können – ob stürmisch oder vorsichtig – den bisher unbekannteren Erfahrungen nähern können. Die Kurse am Dienstagnachmittag sind offen für Eltern mit Hörbehinderung. Impulse für freie Bewegung nach Musik sind Bestandteil in den Kursen am Freitag.

10 x 60 Min: 55,00 €
12 x 60 Min: 66,00 €
14 x 60 Min: 77,00 €

Maren Scheid,
Erzieherin, Heilpädagogin und
Kursleiterin ZusammenWachsen

Christa Nonhoff,
Grundschullehrerin

Katalin Repkeny-Ringler,
Tanzpädagogin und
Kolzas-Pädagogin

8 x 2 UStd: 66,40 €
10 x 2 UStd: 83,00 €
11 x 2 UStd: 91,30 €

Sabrina Descher, Erzieherin

10 x 2 UStd: 83,00 €
11 x 2 UStd: 91,30 €
15 x 2 UStd: 124,50 €

Lisa Neuhaus, Erzieherin

10 x 60 Min: 55,00 €
12 x 60 Min: 66,00 €
14 x 60 Min: 77,00 €

Beginn:	Di. 09.01.2024	15.20–16.20 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2701
	Di. 09.04.2024	15.20–16.20 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2702
	Di. 27.08.2024	15.20–16.20 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2703
	Di. 09.01.2024	16.30–17.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2704
	Di. 09.04.2024	16.30–17.30 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2705
	Di. 27.08.2024	16.30–17.30 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2706
	Do. 11.01.2024	15.20–16.20 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2711
	Do. 11.04.2024	15.20–16.20 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2712
	Do. 22.08.2024	15.20–16.20 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2713
	Do. 11.01.2024	16.30–17.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2714
	Do. 11.04.2024	16.30–17.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2715
	Do. 22.08.2024	16.30–17.30 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2716
	Fr. 19.01.2024	09.30–11.00 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2721
	Fr. 19.04.2024	09.30–11.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2722
	Fr. 06.09.2024	09.30–11.00 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2723
	Fr. 19.01.2024	11.00–12.30 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2402-2724
	Fr. 19.04.2024	11.00–12.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2725
	Fr. 06.09.2024	11.00–12.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2726

Beginn:	Mi. 10.01.2024	16.30–18.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2731
	Mi. 10.04.2024	16.30–18.00 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2732
	Mi. 21.08.2024	16.30–18.00 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2733

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth/Turnhalle, Hamburger Str. 43, 48145 Münster

Beginn:	Di. 09.01.2024	16.30–17.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2741
	Di. 09.04.2024	16.30–17.30 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2742
	Di. 27.08.2024	16.30–17.30 Uhr (14x)	Kurs-Nr. 2402-2743

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumpthorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster



Weihnachtsbäckerei

Für Väter, Mütter, Großeltern und Kinder von 3–6 Jahren

Wir zaubern leckere Plätzchen und lustige Figuren zu Weihnachtszeit. Bitte mitbringen: Gebäckdose

Termin: Mi. 04.12.2024 15.00–17.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2835

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 3 UStd: 16,50 €*

Termin: Fr. 29.11.2024 15.00–17.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2833

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Hamburger Str. 43, 48145 Münster

Conni Bade,
Familienbildnerin
1 x 3 UStd: 0,00 €*

Termin: Fr. 08.11.2024 15.00–17.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2836

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 3 UStd: 0,00 €*

Termin: Fr. 06.12.2024 10.00–12.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2892

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Am Edelbach, Coerdestiege 15, 48157 Münster

Termin: Fr. 06.12.2024 14.00–16.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2890

Ort: DRK Kita Meerwiese, An der Meerwiese 11, 48157 Münster

Conni Bade,
Familienbildnerin
1 x 3 UStd: 0,00 €*

Termin: Fr. 06.12.2024 14.30–17.45 Uhr Kurs-Nr. 2402-2894

Ort: AWO Familienzentrum, Scheibenstr. 36, 48153 Münster

* + jeweils 6,00 €
Lebensmittelumlage/ Kind



Fair backen mit Fairtrade-Produkten

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir verbaken Zutaten aus fairem Handel zu kleinen Leckereien. Bitte mitbringen: Gebäckdose

Termin: Fr. 06.09.2024 14.30–16.45 Uhr Kurs-Nr. 2402-2834

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Hamburger Str. 43, 48155 Münster

Conni Bade,
Familienbildnerin
1 x 3 UStd: 0,00 € +
8,00 € Lebensmittelumlage
für ein Elternteil und Kind

Kurse für Eltern und Kinder: Angebote am Wochenende

Conni Bade,
Familienbildnerin

1 x 3 UStd: 9,00 €/Person +
3,00 € Material/Familie

Fühlen, Kneten, Formen – ein Werknachmittag mit Ton

Für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Der Umgang mit Ton entspannt, macht Freude und setzt kreative Kräfte frei.

Termin: Sa. 27.04.2024 15.00–17.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2840

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

1 x 3 UStd: 5,00 €/Person +
3,00 € Material/Familie

Termin: Sa. 16.03.2024 10.00–12.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2841

Ort: Familienzentrum Amelsbüren, Städtische Kita Sonnentau, Im Sonnentau 15, 48163 Münster

1 x 3 UStd: 9,00 €/Person +
3,00 € Material/Familie

Termin: Sa. 16.03.2024 15.00–17.15 Uhr Kurs-Nr. 2402-2842

Ort: Familienzentrum Kita St. Marien Hiltrup-Ost, Loddenweg 10a, 48165 Münster



Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin

1 x 4 Std: 29,00 €/Erw.+Kind
14,00 €/Erwachsener,
8,00 €/Geschwisterkind +
8,00 € Lebensmittelumlage/
Person

Familienküche

Für Eltern, Tanten, Onkel und Großeltern mit ihren Kindern ab 6 Jahren

Groß und Klein, Jung und Alt kochen zusammen, haben Spaß und bringen familienfreundliche und leckere Gerichte auf den Tisch.

Termin: Sa. 24.02.2024 10.00–13.00 Uhr Kurs-Nr. 2402-2845

Sa. 16.11.2024 10.00–13.00 Uhr Kurs-Nr. 2402-2846

Evelin Lanwerd,
Dipl.-Sozialpädagogin

1 x 4 UStd: 9,00 €

Waldzeit für Väter und Kinder ab Lauffalter bis 6 Jahren

Stromern, staunen, rutschen, klettern, Tierspuren folgen, Pflanzen entdecken, einen Unterschlupf bauen und Vieles mehr bei Wind und Wetter, in wetterfester Kleidung und ausgerüstet mit einem kleinen Pausenimbiss.

Termin: Sa. 08.06.2024 09.30–12.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-2855

Treffpunkt: Parkplatz Hiltruper See, Hohe Ward, 48165 Münster – Familienzentrum Hiltrup-Ost

1 x 4 UStd: 5,00 €

Termin: Sa. 12.10.2024 09.30–12.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-2856

Treffpunkt: Parkplatz NABU Naturstation Haus Heidhorn, Westfalenstr. 490, 48165 Münster – Familienzentrum Amelsbüren

Wurzelzweige unterwegs – Familienspielzeit im Wald

Kinder ab Laufalter bis 6 Jahren

Evelin Lanwerd,
Dipl.-Sozialpädagogin

Strolchen, rutschen, klettern, springen – so geht es über Stock und Stein. Tauchen Sie ein in den ständigen Wandel, sammeln, singen, spielen und freuen sich des Lebens mit allem, was sonst noch krecht und fleucht. Bitte an Proviant und wetterfeste Kleidung denken.

1 x 4 UStd: 9,00 €/Person

Termin: Sa. 09.03.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2860**
Sa. 02.11.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2862**

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburg Kirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

1 x 4 UStd: 9,00 €/Person

Termin: Sa. 20.04.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2863**
Sa. 07.09.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2864**

Treffpunkt: Parkplatz Hiltruper See, Hohe Ward, 48165 Münster – Familienzentrum Hiltrup-Ost

1 x 4 UStd: 5,00 €/Person

Termin: Sa. 04.05.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2865**
Sa. 05.10.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2866**

Treffpunkt: Parkplatz NABU Naturstation Haus Heidhorn, Westfalenstr. 490, 48165 Münster – Familienzentrum Amelsbüren

1 x 4 UStd: 0,00 €/Person

Termin: Sa. 18.05.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2867**

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburg Kirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster – Familienzentrum Scheibenstraße

1 x 4 Std: 9,00 €/Person

Termin: Sa. 21.09.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2868**

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburg Kirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster – Familienzentrum DRK-Kita Meerwiese

1 x 4 UStd: 9,00 €/Person

Termin: Sa. 23.03.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2870**
Sa. 26.10.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2871**

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburg Kirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster – Familienzentrum Rumphorst

1 x 4 UStd: 9,00 €/Person

Termin: Sa. 06.04.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2873**

Treffpunkt: Parkplatz des Waldstadions SV Teutonia Coerde, Coerheide 46, 48157 Münster – Familienzentrum Edelbach

Conni Bade,
Familienbildnerin

Termin: Sa. 13.04.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2872**

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburg Kirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster – Familienzentrum St. Elisabeth

1 x 4 Std: 5,00 €/Person

Conni Bade,
Familienbildnerin

Nistkasten selbst gebaut

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

1 x 4 Std: 5,00 €/Person +
15,00 € Materialumlage/
Nistkasten

Wir bauen aus Holz einen Nistkasten für Vögel und verzieren ihn.

Termin: Sa. 24.02.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2875**

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Hamburger Str. 43, 48145 Münster

Conni Bade,
Familienbildnerin

1 x 3 UStd: 5,00 €/Person +
3,00 € Material/Familie

1 x 3 UStd: 9,00 €/Person +
3,00 € Material/Familie

Conni Bade,
Familienbildnerin

1 x 3 UStd: 0,00 €

Eva Brockmann,
Dipl.-Psychologin und
Wildnispädagogin

1 x 4 UStd: 9,50 /Person

Eva Brockmann,
Dipl.-Psychologin und
Wildnispädagogin

1 x 4 UStd: 9,00 €/Person

Spielzeug selbst gemacht

Für Eltern und Kinder von 4–6 Jahren

Individuell, phantasievoll und preisgünstig – tolles Spielzeug wie ein Puppenhaus, eine Autogarage, eine Futterstation und vieles mehr können aus Alltagsmaterialien selbst hergestellt und gestaltet werden.

Termin: Sa. 28.09.2024 10.00–12.15 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2880**

Ort: Städtische Kita Sonnentau/ Familienzentrum Amelsbüren, Im Sonnentau 15, 48163 Münster

Termin: Sa. 28.09.2024 15.00–17.15 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2881**

Ort: Familienzentrum Kita St. Marien Hilstrup-Ost, Loddenweg 10a, 48165 Münster

Basteln mit Alltagsmaterialien

Für Familien mit Kindern von 3–6 Jahren

Mit einfachen Dingen wird in netter Atmosphäre Großes gebastelt

Termin: Sa. 20.04.2024 10.00–12.15 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2882**

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Was schenkt uns der Wald im Spätsommer?

Für Eltern und Kinder ab Lauffalter

Wir sammeln Holunder, Brennesseln und Kräuter für unsere Pfannkuchen, die wir über einem Lagerfeuer braten und in gemütlicher Runde verzehren. Wir spielen, lauschen dem Wind und lassen den Wald unser Freund sein.

Termin: Sa. 14.09.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2885**

Treffpunkt: Bauernhof Raestrup 18, 48291 Telgte

Ein Moosgärtlein aus Naturmaterialien gestalten

Für Eltern und Kinder ab Lauffalter bis 6 Jahre

... und sich am Lagerfeuer wärmen.

Termin: Sa. 16.11.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2886**

Ort: Bauernhof Raestrup 18, 48291 Telgte



Eva Brockmann,
Dipl.-Psychologin und
Wildnispädagogin

1 x 4 UStd: 9,00 €/Person

Aus Waldfrüchten, Moosen, Stöckchen und Co.

Für Eltern und Kinder ab Laufalter bis 6 Jahre

Aus Waldfrüchten, Stöckchen und Co. basteln wir, was immer unsere Phantasie uns eingibt, in gemütlicher Runde und an einem wärmenden Lagerfeuer.

Termin: Sa. 25.05.2024 09.30–12.30 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2887

Sa. 05.10.2024 09.30–12.30 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2888

Ort: Bauernhof Raestrup 18, 48291 Telgte

Weihnachtsbasteln

Für Eltern und Kinder ab 2–6 Jahren

Neue Bastelideen kennenlernen und sich gemeinsam auf die Adventszeit einstellen.

Termin: Sa. 16.11.2024 10.00–12.15 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2900

Sa. 16.11.2024 15.00–17.15 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2901

Sa. 30.11.2024 10.00–12.15 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2902

Sa. 30.11.2024 15.00–17.15 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2903

Conni Bade,
Familienbildnerin

1 x 3 UStd: 9,00 €/Person +
3,00 € Material/Familie

Besonders geförderte Angebote für Familien mit (Klein-)Kindern

Sure Start Plus

Die Familienspielstunde

Teilnahmegebühr: 0,00 €



In diesem kostenlosen Angebot kommen Mütter mit ihren Kita-Kindern ab 2 Jahren zusammen, um gemeinsam zu spielen, zu basteln, zu singen u. a. m. Dabei lernen die Eltern, wie sie ihr Kind gut unterstützen können. Das gemeinsame Spiel stärkt die Beziehung und öffnet den Blick für die Kompetenzen der Kinder sowie für ihre Bedürfnisse. Der fachlich begleitete elterliche Austausch hilft, die eigene Elternrolle zu entwickeln und adäquat auf kindliche Entwicklungsprozesse zu reagieren.

Coerde: Donnerstags, ab 15.30 Uhr im Stadtteilbüro der AWO am Nerzweg 9, 48157 Münster
Kontakt: Sandra Laffontin, Tel. 0251.392908-25

Kurs-Nr. 2402-2910 bis 2402-2915

Kinderhaus: Mittwochs 15.45 Uhr im Pavillon der Gemeinschaftsgrundschule Kinderhaus West,
Kontakt: Haus der Familie Münster, Ruth Ehrich, Tel. 0251.41866-17

Mobile Elternberatung Münster

Wir

- ... kommen zu Ihnen nach Hause
- ... hören Ihnen zu
- ... stärken Ihre Kompetenzen

"Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel."
(Goethe)

www.mobile-elternberatung-muenster.de

Zeitlich und räumlich flexible, individuelle Beratungsgespräche
Fortbildungsveranstaltungen

Susanne Kühm-Bös
0251 / 1321888

Annette Overkamp
0251 / 36270



Lernspielgruppe für Eltern und Kinder in der Kitazeit

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin
Ulla Busch-Löcker,
Dipl.-Pädagogin
Teilnahmegebühr: 0,00 €

Die Lernspielgruppe richtet sich an Familien mit besonderem Unterstützungsbedarf. Die Gruppe versteht sich als Brückenangebot zwischen Eltern und Kita sowie Eltern und Schule. In wöchentlichen Treffen sind Eltern und Kinder zum gemeinsamen Spielen, Vorlesen, Basteln und Singen eingeladen. Dabei wird mit den Eltern überlegt, wie sie ihr Kind in der Gruppe und zu Hause so unterstützen können, dass der Start in die Schule gut gelingt. Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. Bei diesem Kurs ist eine Kinderbetreuung und -förderung unter Vorbehalt möglich.

Ansprechpartnerin: Rita Neuhaus-Hüls, Tel. 0251.392908-15

Termin: Mittwochs, ab 15.00 Uhr (außer in den Ferien)

Kurs-Nr. 2402-2920 bis 2402-2925

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Griffbereit – mehrsprachige Eltern-Kind-Gruppe

Agnieszka Kozłowska-Rutyna
Teilnahmegebühr: 0,00 €

Für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum der Stadt Münster findet diese mehrsprachige Eltern-Kind-Spielgruppe statt. Es wird gespielt, gebastelt und gemalt. Teilnehmende Eltern erhalten unter Anleitung mehrsprachiger Elternbegleiter:innen viele Anregungen, wie sie ihr Kind in der Familiensprache fördern und unterstützen können. Die Kinder kommen schon früh mit Kleinkindern aus Familien mit internationaler Familiengeschichte und mit weiteren Sprachen in Kontakt. Neben Informationen über das hiesige Bildungssystem werden die Eltern mit ihren Kindern auch auf den Übergang vom Elternhaus in die Kita vorbereitet.

Termin: Montags, 10.00–11.30 Uhr (außer in den Ferien)

Kurs-Nr. 2402-2930 bis 2402-2835

Ort: Begegnungszentrum, An der Meerwiese 25, 48157 Münster



Kurse für Kinder und Jugendliche

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin und
Fachfrau für Säuglings- und
Kleinkindernährung

1 x 9 UStd: 45,00 €

1 x 9 UStd: 22,50 €

Franziska Kröller,
Studentin
Christopher Frede,
Student

Till Wolf,
Student

10 x 1 UStd: 80,00 € +
Eintritt: 40,00 €

11 x 1 UStd: 88,00 € +
Eintritt: 44,00 €

12 x 1 UStd: 96,00 € +
Eintritt: 48,00 €

13 x 1 UStd: 104,00 € +
Eintritt: 52,00 €

15 x 1 UStd: 120,00 € +
Eintritt: 60,00 €

Babysitter:innen-Schulung

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Es werden Kenntnisse vermittelt in Baby- und Kinderpflege, Wickeltechniken, Spielanregungen für Kinder in verschiedenen Altersstufen sowie Grundkenntnisse in pädagogischem Verhalten.

Termin: Sa. 13.04.2024 09.00–16.45 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2960**
Sa. 21.09.2024 09.00–16.45 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2961**

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Termin: Sa. 15.06.2024 09.00–16.45 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2963**
Ort: Familienzentrum Kita St. Marien Hiltrup-Ost, Loddenweg 10a, 48165 Münste

Termin: Sa. 05.10.2024 09.00–16.45 Uhr **Kurs-Nr. 2402-2966**
Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Schwimmkurse

Für Kinder ab 4 Jahren

Willkommen sind sowohl kleine Wasserratten als auch diejenigen Kinder, die beim Baden ängstlich und zurückhaltend sind. Durch Spiele und bewegungsintensive Aufgaben werden die Kinder im Wasser sicherer. Zur gezielten Bewältigung der Wassereigenschaften sollen drei Grundfertigkeiten für das Schwimmen entwickelt werden: Tauchen, Springen vom Beckenrand und Tauchatmung. Erste Schwimmversuche schließen sich an und werden insoweit gefestigt, dass die Kinder in der Lage sind, die Aufgaben zur Erlangung des „Seepferdchens“ zu erfüllen. Da Geduld, viel Übung und die spielerische Erfahrung im Wasser beim Erlernen des Schwimmens von großer Bedeutung sind, ist nur bei einzelnen Kindern davon auszugehen, dass sie nach einer bis zwei Kursphasen die Voraussetzungen zu Erlangung des „Seepferdchens“ erfüllen können. Besonders schön ist es, wenn Kinder schwimmen lernen, ohne es zu merken. Dies ist ein Kurs, an dem die Eltern nicht teilnehmen. Der Eintritt für die Schwimmbäder ist vorbehaltlich neben der Kursgebühr angegeben.

Beginn:	Mo. 08.01.2024	15.45–16.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2940
	Mo. 08.04.2024	15.45–16.30 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2941
	Mo. 26.08.2024	15.45–16.30 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2942
	Mo. 08.01.2024	16.35–17.20 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2402-2943
	Mo. 08.04.2024	16.35–17.20 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2402-2944
	Mo. 26.08.2024	16.35–17.20 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2945
	Fr. 12.01.2024	15.30–16.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2946
	Fr. 12.04.2024	15.30–16.15 Uhr (13x)	Kurs-Nr. 2402-2947
	Fr. 23.08.2024	15.30–16.15 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2948
	Fr. 12.01.2024	16.20–17.05 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2949
	Fr. 12.04.2024	16.20–17.05 Uhr (13x)	Kurs-Nr. 2402-2950
	Fr. 23.08.2024	16.20–17.05 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2951
	Fr. 12.01.2024	17.10–17.55 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2402-2952
	Fr. 12.04.2024	17.10–17.55 Uhr (13x)	Kurs-Nr. 2402-2953
	Fr. 23.08.2024	17.10–17.55 Uhr (15x)	Kurs-Nr. 2402-2954

Ort: Papst-Johannes-Schule, Diesterweg 80, 48159 Münster

Druckwerkstatt Weihnachtskarten

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin

2 x 3 UStd: 27,00 € +
3,00 € Materialumlage

Für Kinder ab 6 Jahren

Weihnachten steht vor der Tür. Beim Gestalten kreativer Weihnachtskarten mit selbst angefertigten Gummistempeln erleben die Kinder gemeinsam vorweihnachtliche Freude.

Beginn: Mo. 02.12.2024 15.30–17.45 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2959

Druckwerkstatt Frühlingserwachen

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin

2 x 3 UStd: 27,00 € +
3,00 € Materialumlage

Für Kinder ab 6 Jahren

Mit der Frühlingssonne kehrt auch das quirlige Treiben in den Wald zurück. Mithilfe von selbst angefertigten Stempeln werden die Tier- und Pflanzenwelt zum Leben erweckt. Es wird mit Farben und Formen experimentiert. So entstehen vielfältige Frühlingbilder.

Beginn: Mo. 11.03.2024 15.30–17.45 Uhr

Kurs-Nr. 2402-2958

Ferienhits

Waldzeit!

Natur erleben im Wandel der Jahreszeiten – Spiele, Rätsel, Geschichten und Abenteuer im wilden Dickicht: Frühling, Sommer, Herbst. Für alle Ferienangebote im Wald bitte unbedingt wetterfeste und langärmelige Kleidung mit Gummistiefeln tragen und für das gemeinsame Picknick bzw. Frühstück Proviant mitbringen.

Osterferien

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geografin und
Landschaftsökologin
4 x 6 UStd: 96,00 €

Frühlingswaldzeit

Für Kinder von 6–10 Jahren

Der Wald erwacht aus der Winternacht. Insekten entschlüpfen dem Boden, Froscheier glitzern im Teich, die Luft erzittert vor Tiergesang. Falls vorhanden, bitte ein altes Küchensieb und eine Becherlupe mitbringen. Bitte unbedingt wetterfeste und langärmelige Kleidung mit Gummistiefeln tragen und für das gemeinsame Picknick bzw. Frühstück Proviant mitbringen.

Termin: 1. FeWo., Mo. 25.03.–Do. 28.03.2024 09.30–14.00 Uhr

Kurs-Nr. 2402-3000

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Alles, was sauber macht.

Der Hygienefachmarkt mit individueller Beratung
für Gewerbe und Privat.

Wir führen auch das größte Sortiment ökologisch
zertifizierter Reinigungsprodukte im Münsterland.

Mo.-Do. 8:00-16:45 Uhr und Fr. 8:00-13:15 Uhr

Gustav-Stresemann-Weg 48 · 48155 Münster (Loddenheide)
Tel. 0251 / 686 13-0 · info@nettesheim.de · www.nettesheim.de

nettesheim
die hygienespezialisten



Elisabeth Oenning,
Biologin

4 x 6 UStd: 96,00 €

Tierforscher im Frühling entdecken Wald und Tümpel

Für Kinder von 6–10 Jahren

Wer wohnt in Tümpel, Bach und Weiher? Was tut sich bei den Vogelelern? Gucken die Baumkinder schon aus dem Waldboden? In dieser Woche haben wir viel Zeit zum Spielen, Werken und Staunen im schönen Dyckburgwald. Dafür brauchen wir unbedingt wetterfeste Kleidung mit Gummistiefeln, ein altes Küchensieb, eine Becherlupe (falls vorhanden) und Proviant für das gemeinsame Picknick.

Termin: 2. FeWo., Di. 02.04.–Fr. 05.04.2024 09.30–14.00 Uhr Kurs-Nr. 2402-3001

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geografin und
Landschaftsökologin

4 x 6 UStd: 96,00 €

Walddetektive erforschen den Frühling

Für Kinder von 6–10 Jahren

Vier Ferienwaldtage, an denen wir mit Becherlupe, Fernglas, Kompass und anderen Detektivutensilien den Frühlingwald erkunden. Bitte unbedingt wetterfeste und langärmelige Kleidung mit Gummistiefeln tragen und für das gemeinsame Picknick bzw. Frühstück Proviant mitbringen.

Termin: 2. FeWo., Di. 02.04.–Fr. 05.04.2024 09.30–14.00 Uhr Kurs-Nr. 2402-3004

Ort: Waldgebiet „Großer Lodden“ zwischen Hiltrup und Gremmendorf,

Treffpunkt: Städtische Kita Normannenweg, Normannenweg 2, 48167 Münster

Annette Aengenheyster,
Grundschullehrerin,
Psychosynthese Therapeutin

3 x 4 UStd: 72,00 €

Mutig und stark – Mädchen entdecken sich selbst

Für Mädchen von 6–10 Jahren

Über Spiele, die Arbeit mit inneren Bildern, das Finden von Krafttieren und vielem mehr erleben die Mädchen sich neu, entdecken unbekannte Seiten an sich und beschreiten den Weg zu mehr innerer Sicherheit. Denn Mut entsteht aus innerer Stärke, einer guten Selbstwahrnehmung und dem Stolz auf Erreichtes. Dabei soll der Spaß miteinander natürlich nicht zu kurz kommen.

Termin: 1. FeWo., Di. 26.03.–Do. 28.03.2024 10.00–13.00 Uhr Kurs-Nr. 2402-3005



Anna Maria Schulze,
Nähkursleiterin

4 x 5 UStd: 72,00 €

Nähwerkstatt für Jungen und Mädchen ab 10 Jahre

Unter fachlicher Anleitung werden euch die Grundkenntnisse des Nähens vermittelt und nach einer Woche könnt ihr euch auf ein selbstgenähtes Stück freuen. Mitzubringen sind neben Lust und guter Laune: 30 cm Nessel oder unifarbener Baumwollstoff (120 cm breit), eine Spule 8mm von Pfaff, Nähadeln, Garn, Reihgarn, Papier- und Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und durchscheinendes Schnittpapier. Vorhandene Schnittmuster können mitgebracht werden. Wer schon weiss, was es werden soll, bringt bitte den passenden Stoff (am besten schon gewaschen) mit.

Termin: 2. FeWo, Di. 02.04.–Fr. 05.04.2024 10.00–14.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-3010

Marina Zuleger,
Dipl.–Oecotrophologin

3 x 4 UStd: 60,00 € +
20,00 € Lebensmittelumlage

Kochspaß für Kinder

Ferienkochkurs für 8–12-jährige Kinder

Gemeinsam schnippeln, schneiden, kochen und kneten und dabei bunte Lebensmittelvielfalt kennen- und genießen lernen.

Termin: 2. FeWo, Mi. 03.04.–Fr. 05.04.2024 09.30–12.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-3011

Sommerferien

Marianne Schmitz,
Dipl.–Oecotrophologin

3 x 4 UStd: 60,00 € +
20,00 € Lebensmittelumlage

Kochspaß für Kinder

Ferienkochkurs für 8–12-jährige Kinder

Gemeinsam schnippeln, schneiden, kochen und kneten und dabei die bunte Lebensmittelvielfalt kennen- und genießen lernen.

Termin: 1. FeWo, Di. 09.07.–Do. 11.07.2024 09.30–12.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-3020

5 x 6 UStd: 120,00 €

Eva Brockmann,
Dipl.–Psychologin und
Wildnispädagogin

Friedrich Orth,
Student

Johanna Orth,
Studentin

Waldabenteurer unterwegs

Für Kinder von 6–10 Jahren

Zwischen Grillengesang und Froschgequake durchstreifen wir den Wald, folgen den Spuren der Waldbewohner, entdecken Pflanzen, finden Verstecke, bauen uns einen Unterschlupf und vieles mehr.

Termin: 1. FeWo, Mo. 08.07.–Fr. 12.07.2024 09.30–13.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-3022

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Termin: 6. FeWo, Mo. 12.08.–Fr. 16.08.2024 09.00–13.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-3023

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Anna Maria Schulze,
Nähkursleiterin

5 x 5 UStd: 75,00 €

Nähwerkstatt für Jungen und Mädchen ab 10 Jahre

Text siehe oben.

Termin: 1. FeWo, Mo. 08.07.–Fr. 12.07.2024 10.00–13.45 Uhr Kurs-Nr. 2402-3025



Sie können auch Kurse verschenken!
In unserem Anmeldebüro erhalten Sie Geschenkgutscheine.



Elisabeth Oenning,
Biologin

4 x 6 UStd.: 96,00 €

Ferien im Zauberwald

Für Kinder von 6–10 Jahren

Im Sommer zirpen die Heuschrecken auf der Wiese, sausen Libellen über den Teich, hüpfen kleine Junifrosche zum ersten Mal am Waldbach entlang. Überall finden wir zauberhafte Naturwunder im Sommerwald. Wir schnitzen, träumen und spielen unterm Blätterdach. Dafür brauchen wir wetterfeste Kleidung und Proviant für das gemeinsame Picknick.

Termin: 2. FeWo., Mo. 15.07.–Do. 18.07.2024 09.30–14.00 Uhr **Kurs-Nr. 2402-3027**
Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geografin und
Landschaftsökologin

5 x 6 UStd.: 120,00 €

Sommerwaldexpedition

Für Kinder von 6–10 Jahren

In dieser Woche wollen wir forschen und spielen, uns eine Hütte bauen und vielerlei Dinge aus Holz und anderen Naturmaterialien fertigen. Bitte unbedingt wetterfeste und langärmelige Kleidung mit Gummistiefeln tragen und für das gemeinsame Picknick bzw. Frühstück Proviant mitbringen.

Termin: 5. FeWo., Mo. 05.08.–Fr. 09.08.2024 09.30–14.00 Uhr **Kurs-Nr. 2402-3030**
6. FeWo., Mo. 12.08.–Fr. 16.08.2024 09.30–14.00 Uhr **Kurs-Nr. 2402-3031**
Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Herbstferien

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin

3 x 4 UStd.: 60,00 € +
20,00 € Lebensmittelumlage

Kochspaß für Kinder

Ferienkochkurs für 8–12-jährige Kinder

Gemeinsam schnippeln, schneiden, kochen und kneten und dabei bunte Lebensmittelvielfalt kennen- und genießen lernen.

Termin: 1. FeWo., Di. 22.10.–Do. 24.10.2024 09.30–12.30 Uhr **Kurs-Nr. 2402-3035**

Selbstbehauptung für Mädchen von 10–13 Jahren und Selbstbehauptung für Jungen von 7–10 Jahren

sind für 2024 geplant.

Noch ist nicht sicher, ob wir diese beiden Ferienangebote realisieren können.

Aktuelle Informationen erhalten sie auf unserer Website:

www.anna-krueckmann-haus.de

Elisabeth Oenning,
Biologin
4 x 6 UStd: 96,00 €

Tierforscher erkunden den Herbstwald und seine Bewohner

Für Kinder von 6–10 Jahren

Wie schaffen es eigentlich die Tiere, durch die kalte Jahreszeit zu kommen? Mit lustigen Spielen und Experimenten kommen wir den Geheimnissen der Natur auf die Spur. Wir sammeln, bauen, verstecken und springen wie die Tiere im Herbstwald. Auch zum Schnitzen, Werken und Lauschen haben wir viel Zeit. Als Umweltforscher brauchen wir wetterfeste Kleidung und Proviant für das gemeinsame Picknick.

Termin: 2. FeWo., Mo. 21.10.–Do. 24.10.2024 09.30–14.00 Uhr Kurs-Nr. 2402-3037

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin
3 x 4 UStd: 55,00 €

Kreativwerkstatt

Für Kinder von 6–10 Jahren

Wir malen, zeichnen, drucken, basteln und probieren viele verschiedene Techniken und Materialien aus! Es wird bunt und kreativ!

Termin: 2. FeWo., Mi. 23.10.–Fr. 25.10.2024 09.30–12.30 Uhr Kurs-Nr. 2402-3040

Anna Maria Schulze,
Nähkursleiterin
5 x 5 UStd: 75,00 €

Nähwerkstatt für Jungen und Mädchen ab 10 Jahre

Text siehe Seite 41.

Termin: 2. FeWo., Mo. 21.10.–Fr. 25.10.2024 10.00–13.45 Uhr Kurs-Nr. 2402-3041



FAIRE BABY- UND KINDERKLEIDUNG in MÜNSTER.

Farbenfroh und 100% organic, das ist unser Markenzeichen. Kunterbunte Farben lassen die Augen Eurer Kinder leuchten! Mitten im Herzen von Münster findet Ihr unser Geschäft – kommt vorbei, wir beraten Euch gerne. Jutta Weckermann und Liana Wälte.

LILA KUNTERBUNT
Hörsterstr. 5 (Ecke Bült)
48143 Münster
Tel. 0251 98162060

Wir sind für Euch da:
Montag – Freitag: 10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 14 Uhr
www.lila-kunterbunt.de

Lila KUNTERBUNT
Faire Kleidung für Kinder

WISSEN
ERWERBEN

VONEINANDER
PROFITIEREN

Neues
über sich LERNEN

Verantwortung
übernehmen



ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG



GUTSCHEIN!

In den ersten Lebensjahren Ihres Kindes stellen Sie wichtige Weichen für seine weitere Entwicklung und Erziehung. Wenn Sie einen fortlaufenden Kurs in „Mit Kindern leben“ besuchen, erhalten Sie einen Gutschein zu einem kostenfreien Besuch eines der folgenden Familienthemenabende. Nutzen Sie die Gelegenheit ob alleine oder als Gruppe. Neben fachlichen Informationen haben Sie bei diesen Angeboten die Chance, Ihre Fragen zu stellen und mit anderen Eltern in den Austausch zu gehen.

Entwicklung und Erziehung

Rita Neuhaus-Hüls,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin (FH) und
Systemische Supervisorin (IFW)
1 x 3 UStd: 12,00 €

Wie viel Eltern braucht das Kind?

Welche Bindungsbedürfnisse haben Babys und Kleinkinder? In welchem Zusammenhang stehen emotionale Sicherheit und Lernfreude? Welche Bedeutung haben Sozialkontakte innerhalb und außerhalb der Familie? Was ist bei der Wahl einer Kita bzw. Kindertagespflege zu beachten?

Termin: Mi. 07.02.2024 19.30–21.45 Uhr Kurs-Nr. 2403-3200

Heidi Brumann,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Kursleiterin
ZusammenWachsen
1 x 3 UStd: 12,00 €

Sanfte Wege in den Schlaf – für Eltern von Babys und Kleinkindern

Eltern erhalten Informationen zum Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern, zum Schlafrhythmus (Schlaf- und Wachphasen), zu Störungen des Nachtschlafes (Nachtschreck, Alpträume) und zur Gestaltung des Tages sowie des Abends. Das Wissen über Babys Schlaf reduziert den Stress.

Termin: Mi. 21.02.2024 20.00–22.15 Uhr Kurs-Nr. 2403-3204
Mi. 20.11.2024 20.00–22.15 Uhr Kurs-Nr. 2403-3205

Helga Albers-Heiser,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Sexualpädagogin und
NFP-Beraterin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Rund um Windel, Töpfchen und Co – Saubere werden ohne Zwang

Das Trockenwerden ist wie das Krabbeln und Laufen eine Entwicklung. Das Kind lernt aus Versuchen und Fehlern und entwickelt sich in seinem Tempo. Es wird erst dann von der Windel Abschied nehmen, wenn es so weit ist. Weiteres Thema ist das (nächtliche) Einnässen/Einkoten und der Umgang damit.

Termin: Do. 21.03.2024 19.30–21.45 Uhr Kurs-Nr. 2403-3210

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Termin: Do. 21.11.2024 19.30–21.45 Uhr Kurs-Nr. 2403-3211

Ort: Begegnungshaus 37 Grad/Forum, Rilkeweg 41, 48165 Münster



Sie können auch Kurse verschenken!
In unserem Anmeldebüro erhalten Sie Geschenkgutscheine.

Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Systemische Beraterin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Trotzende Kleinkinder zwischen Neugier, Übermut und Ohnmacht

Für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

An diesem Abend werden an praktischen Beispielen auch aus dem Teilnehmer:innenkreis hilfreiche Ideen zum Umgang mit trotzbenden Kleinkindern erarbeitet und Informationen zu dieser Lebens- und Entwicklungsphase der Kinder gegeben.

Termin: Mi. 10.04.2024 19.30–21.45 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3215

Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Systemische Beraterin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Im Wirrwarr der Gefühle – Sozial-emotionale Entwicklung von Kleinkindern

Heftige Gefühlsausbrüche der Kinder wie Schreien, Hauen und auch ggf. Beißen gehören zu dem anstrengenden Teil des Familienlebens. Emotionsregulation muss erst erlernt werden. Wie können Eltern ihr Kind hier unterstützen? Und wie kann es gelingen, dass sie sich als Erwachsene nicht anstecken lassen von der ungebremsten Emotionalität des Kindes? Welches sind konstruktive Möglichkeiten des Umgangs? Nach einem theoretischen Impuls besteht die Möglichkeit zu einem offenen Austausch innerhalb der Kursgruppe.

Termin: Mi. 15.05.2024 19.30–21.45 Uhr

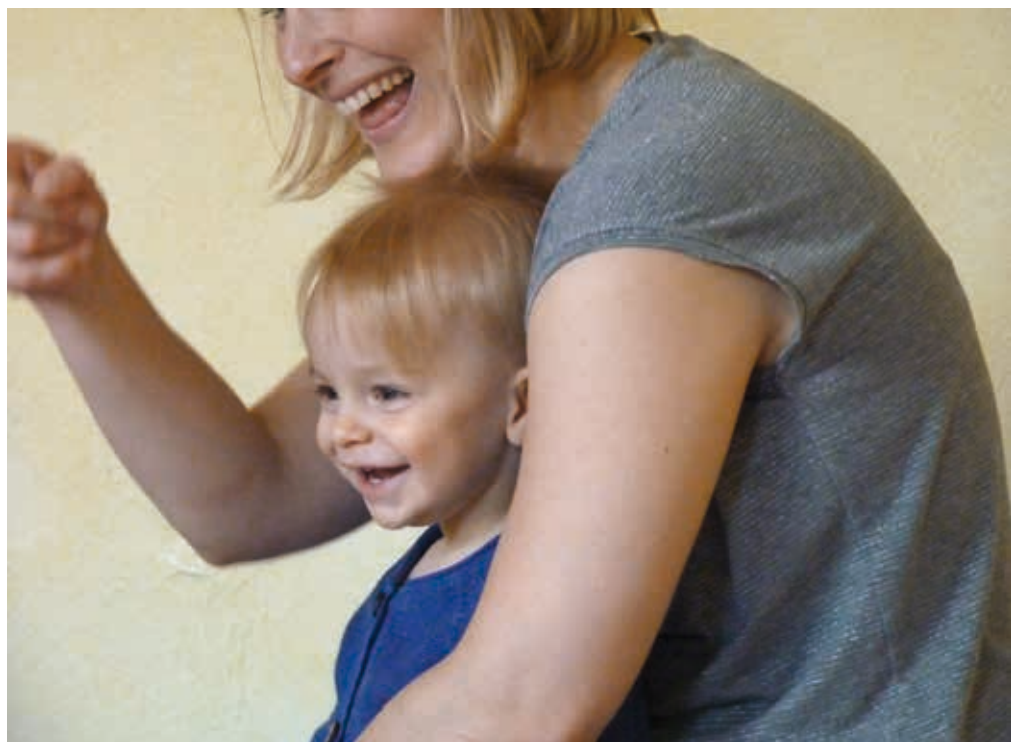
Kurs-Nr. 2403-3220

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Termin: Mi. 17.04.2024 19.30–21.45 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3221

Ort: DRK Kita Meerwiese, An der Meerwiese 11, 48157 Münster



Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Systemische Beraterin
1 x 3 UStd.: 12,00 €

Gendersensibel erziehen

Unser gesellschaftliches Verständnis von der sexuellen Identität eines Menschen hat sich erweitert. Welche Möglichkeiten haben Eltern, um ihrem Kind hier mit größtmöglicher Offenheit zu begegnen, ihm auch Orientierung zu geben in der Entwicklung einer geschlechtlichen Identität als Mädchen oder Junge? Was ist unter einer gendersensiblen Erziehung zu verstehen? Gemeinsam wollen wir an diesem Abend unsere persönlichen Rollenklischees hinterfragen und Ideen für ein offenes und vor allem am einzelnen Kind orientiertes Verständnis vom Mädchen sein bzw. Junge sein entwickeln.

Termin: Do. 10.10.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3225

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Termin: Mi. 06.03.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3226

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Helga Albers-Heiser,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Sexualpädagogin und
NFP-Beraterin
1 x 3 UStd.: 12,00 €

Kindliche Körpererfahrung, Lust, Neugier – Entwicklung kindlicher Sexualität 0–6

Für Eltern und Tagespflegepersonen

Welche Bedürfnisse und Verhaltensweisen gehören zu einer normalen kindlichen sexuellen Entwicklung? Ab wann entwickelt sich die Geschlechtsidentität des Kindes und wie nimmt die Umwelt darauf Einfluss? Wie kann in der Familie über Sex gesprochen werden? Welche kindlichen Verhaltensweisen sollten ggf. kritisch beobachtet und aufmerksam begleitet werden?

Termin: Mi. 25.09.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3230

Annette Frieling,
Logopädin
1 x 3 UStd.: 12,00 €

Mehrsprachige Erziehung von Kindern

Was braucht es, damit das Ziel der Mehrsprachigkeit erreicht werden kann? Muss es die Entscheidung für eine Familiensprache geben? Wie wichtig ist die Muttersprache? Wählt das Kind eine Sprache zur „Muttersprache“? Neben Information gibt es Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Termin: Mi. 13.11.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3232



Wort für Wort zur Sprache finden

Meike Lauber,
Logopädin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Welche verschiedenen Phasen durchläuft ein Kind bei seinen sprachlichen Fähigkeiten in Wortschatz, Artikulation und Grammatik? Warum ist die Sprachentwicklung eines Kindes immer im Kontext seiner gesamten Entwicklung zu betrachten? Wie können Eltern ihr Kind bei der Entdeckung der „Welt der Worte“ unterstützen? Im Mittelpunkt steht der „normale“ Spracherwerb vom Säugling bis zur Einschulung.

Termin: Mi. 28.02.2024 19.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3235

Gibt es hier n'en Boss?

Rita Neuhaus-Hüls,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin (FH)
und Systemische
Supervisorin (IFW)

Für viele Eltern ist der Respekt vor der Selbstbestimmung des Kindes ein wichtiger Wert. Sie versuchen ihre Kinder in Entscheidungen, die diese betreffen, einzubeziehen. Gleichzeitig brauchen Kinder Führung und Orientierung. Im täglichen Erziehungsgeschehen müssen Entscheidungen getroffen werden, die bei den Kindern nicht immer auf Gegenliebe stoßen. An diesem Abend werden u.a. folgende Fragestellungen im Vordergrund stehen:

- Können Eltern Freunde ihrer Kinder sein?
- Wie viel Selbstbestimmung brauchen Kinder?
- Wann und wie können Kinder in Entscheidungsprozesse einbezogen werden?
- Ab wann sind Kinder überfordert?
- Warum ist der Umgang mit Frustration wichtig für die kindliche Entwicklung?

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mi. 06.03.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3240
Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumpthorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

1 x 3 UStd: 0,00 €

Termin: Mi. 10.04.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3241
Ort: Familienzentrum AWO Kita Scheibenstraße, Scheibenstr. 36, 48153 Münster

Mit mehr Gelassenheit erziehen – Was tun, wenn der Kragen zu platzen droht

Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin und
Systemische Beraterin

Heftige Gefühlsausbrüche sind Teil jeden Familienlebens. Dabei bleiben Erwachsene nicht unberührt von den heftigen kindlichen Gefühlen, sondern finden sich nicht selten wieder in emotionsgeladenen Auseinandersetzungen. Ist es möglich diese bereits im Vorfeld zu verhindern? Wie können Eltern ihren Kindern helfen, ihre Gefühle zu kontrollieren und wie können sie eine Wachsamkeit für sich selbst entwickeln, um frühzeitig aus emotionsgeladenen Kreisläufen aussteigen zu können?

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mi. 19.06.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3245
Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

1 x 3 UStd: 0,00 €

Termin: Mi. 20.03.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3246
Ort: Familienzentrum St. Elisabeth/Turnhalle, Hamburger Str. 43, 48155 Münster

1 x 3 UStd: 0,00 €

Termin: Mi. 30.10.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3248
Ort: Familienzentrum AWO Kita Scheibenstraße, Scheibenstr. 36, 48153 Münster

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mi. 04.12.2024 19.30–21.45 Uhr **online** **Kurs-Nr.** 2403-3247

Kindern Halt geben und liebevoll Grenzen setzen

Welche Grenzen sind wichtig? Was ist mit Ausnahmen? Gibt es richtige und falsche Grenzen? Wie können Eltern und Kinder kooperieren? Und wie können für alle Familienmitglieder verbindliche Regeln im Familienalltag gefunden werden?

Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin und
Systemische Beraterin

1 x 3 UStd: 0,00 €

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mi. 20.11.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3251

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth/Turnhalle, Hamburger Str. 43, 48155 Münster

Termin: Do. 25.04.2024 19.30–21.45 Uhr **online** **Kurs-Nr.** 2403-3250

Heidi Brumann,
Dipl.-Sozialpädagogin und
Kursleiterin ZusammenWachsen

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mi. 22.05.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3252

Mi. 06.11.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3253

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Pubertät und der ganz normale Wahnsinn

An diesem Abend erfahren Eltern interessante Hintergründe zu dieser Entwicklungsphase, kommen u.U. zu neuen Sichtweisen und können sich zu Erfahrungen und Strategien im Umgang mit ihren heranwachsenden Kindern austauschen.

Rita Neuhaus-Hüls,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin (FH)
und Systemische
Supervisorin (IFW)

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mi. 17.04.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3256

Ort: Städtische Kita Hilstrup West, An der Alten Kirche 163, 48161 Münster

Kinderernährung und -gesundheit

Kinderkrankheiten verstehen

Der erste Infekt des Babys oder akute gesundheitliche Probleme kleiner Kinder verunsichern Eltern in besonderer Weise. An diesem Abend sollen die wichtigsten Kinderkrankheiten und der Umgang mit typischen Infekten im Kindesalter besprochen werden. Es werden Handlungsempfehlungen bei Unfällen und kleineren Verletzungen gegeben. Weiterhin wird geklärt, was echte Notfälle sind und wie diese erkannt werden, um Eltern in ihrer Kompetenz als „Gesundheitspartner:in“ ihrer Kinder zu stärken.

Dr. med. Charlotte Klöcker,
Kinderärztin

1 x 3 UStd: 12,00 €

Termin: Mo. 07.10.2024 19.30–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3300

Gesundheitsförderung durch achtsame Berührung

Achtsame Berührungen mit der muschelförmig gewölbten Hand als Resonanzraum regen die Selbstregulation des kindlichen Organismus und das Immunsystem an. Mit der Elementaren Gesundheitspflege® Erna Weerts steht Eltern eine einfach zu erlernende Methodik zur Verfügung, um die Entspannung und das Wohlbefinden ihrer Kinder zu fördern.

Ute Köncke,
Dr. rer. medic., Sportpädagogin
M.A., Ausbilderin sowie
Inhaberin der Konzeptrechte
für die Elementartherapie
und Element

1 x 2 UStd: 12,00 €

Termin: Mo. 19.02.2024 19.30–21.00 Uhr **Kurs-Nr.** 2403-3305



Marina Zuleger,
Dipl.-Öcotrophologin und
Fachfrau für Säuglings- und
Kinderernährung

1 x 3 UStd: 12,00 € +
3,00 € Lebensmittelumlage

Marina Zuleger,
Dipl.-Öcotrophologin und
Fachfrau für Säuglings- und
Kinderernährung

5 UStd: 25,50 € +
4,00 € Lebensmittelumlage

Veronika Langenberg,
Still- und Laktoseberaterin
IBCLC, AFS-Stillberaterin

1 x 3 UStd: 12,00 €

Babys erster Brei

Für Eltern und Tagespflegepersonen

B(r)eikostfahrplan nach der Stillzeit oder Flaschennahrung. Sie erhalten Informationen über die optimale Zusammensetzung der Kleinkindernahrung und zu Einkaufshilfen für schadstoffarme Lebensmittel sowie Tipps zur Aufbewahrung von Beikost. Rezepte für Gemüse- und Breimahlzeiten erhalten Sie zur Kostprobe.

Termin: Di. 06.02.2024

19.00–21.15 h Uhr

Kurs-Nr. 2403-3310

Gemeinsam am Familientisch – Ernährung ab dem 10.–12. Lebensmonat

Für Eltern und Tagespflegepersonen.

Informationen, Tipps, Rezepte für eine gesunde Umstellung vom Babybrei zur festen Nahrung. Die Rezepte werden vorgestellt und Sie erhalten kleine Kostproben.

Termin: Di. 09.04.2024

18.00–21.45 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3312

Partizipative Beikost und Baby-led weaning

Baby-led weaning ist eine durch das Baby-gesteuerte Beikosteinführung. Das Baby bekommt (meist) breifreie Nahrung angeboten und darf selbstbestimmt am Familientisch mitessen. Worauf Sie beim Nahrungsangebot achten sollten und welche Vorteile die Baby-gesteuerte Beikosteinführung bei der Entwicklung eines natürlichen Essverhaltens bringt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Sie dürfen gerne Ihr Baby mitbringen!

Termin: Fr. 01.03.2024
Fr. 30.08.2024

10.00–12.15 Uhr
10.00–12.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3314
Kurs-Nr. 2403-3316



Mit Kindern essen

Für Eltern und Tagespflegepersonen

Nicht nur was wir unseren Kindern zum Essen anbieten, sondern wie wir Kinder an der Mahlzeitgestaltung beteiligen und Essenssituationen gestalten, prägt die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens. Es ist Raum für alle Fragen rund um das Thema Essen.

Termin: Mo. 04.03.2024

19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3320

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin

1 x 3 UStd: 12,00 €

Pausenzeit die stärkt! Info und Praxis

Hier ein Brötchen auf die Hand, dort einen Snack, ein Fruchtjoghurt oder schnell noch ein Quetschi? So sehen die Pausenverpflegung und Frühstückssituation häufig aus. Eigentlich wollen Eltern ihre Kinder gut versorgt wissen. Leider sind industrielle Fertigprodukte meistens überzuckert, zu fettig und voll mit unerwünschten Zusatzstoffen und völlig überteuert. Als Laie steigt man kaum noch durch im Lebensmittelschub. Wir klären auf und bereiten sinnvolle Alternativen zu, die satt, aber nicht krank machen. Beim gemeinsamen Zubereiten bleibt Zeit, um auf individuelle Ernährungsfragen einzugehen.

Termin: Di. 16.01.2024

08.00–10.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3330

Ort: AWO Familienzentrum Coerde Marderweg, Marderweg 45, 48157 Münster

Termin: Di. 30.01.2024

08.00–10.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3331

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Am Edelbach, Coerdestiege 15, 48157 Münster

Termin: Mi. 11.09.2024

14.30–16.45 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3332

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Hamburger Str. 43, 48155 Münster

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin

1 x 3 UStd: 0,00 €

Zuckerfrei durch die Kindheit – geht das?

Die gesundheitlichen Nachteile eines zu hohen Zuckerkonsums, insbesondere in der Kindheit sind hinlänglich bekannt. Neben Überprüfung der eigenen Haltung und Rolle zum Thema Zucker bieten wir köstliche Alternativen, die süß schmecken.

Termin: Mi. 24.01.2024

19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3336

Heidi Möllers,
Fachfrau für Säuglings- und
Kinderernährung UGB und
Gesundheitstrainerin UGB

1 x 3 UStd: 12,00 € +
4,00 € Lebensmittelumlage

Passgenaue pädagogische Themenabende in Ihrer Kita

Gerne führen wir in Ihrer Einrichtung auf Wunsch Elternabende zu pädagogischen Themen durch. Dafür entwickeln wir auch neue Angebote entsprechend Ihrer Bedarfe.

Kosten und Termine auf Anfrage, Rita Neuhaus-Hüls, Tel. 0251.39 29 08-15

Eltern sein und Paar bleiben

Panthea Habibi Roudsari,
B.Sc. Psychologie,
Systemischer Coach
für Kommunikation und
Konfliktmanagement
1 x 3 UStd: 12,00 €

Gemeinsam die Liebe (wieder) vertiefen – Achtsamkeit in der Paarbeziehung

In unserer hektischen Welt ist es oft schwer, den Fokus auf die Beziehung zu legen. Dieser Achtsamkeitskurs bietet die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für die Beziehung zu nehmen. Durch geleitete Achtsamkeitsübungen lernen Sie, im Hier und Jetzt zu sein, Stress zu reduzieren und die Verbindung zu Ihrer/m Partner:in zu vertiefen. Die bewusste Wahrnehmung des Momentes steht im Mittelpunkt, um die Bindung und Liebe zueinander zu stärken. Gemeinsam mit Ihrer/m Partner:in finden Sie Wege, Stress abzubauen, die Kommunikation zu verbessern und eine erfüllte Partnerschaft zu pflegen.

Termin: Mi. 22.05.2024

18.30–20.45 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3340

Elterngeld, Elternzeit und Co. – Antworten auf viele Fragen

Claudia Leiking,
Dipl.-Sozialarbeiterin
1 x 2 UStd: 12,00 €

Elterngeld Plus, Elternzeit in Teilzeit, Mutterschutz und Kindergeld sind Schlagworte, mit denen sich werdende Eltern im Lauf der Schwangerschaft und danach beschäftigen (müssen) und die häufig viele Fragen aufwerfen und Unsicherheiten entstehen lassen. Um die finanzielle und berufliche Zeit nach der Geburt gut planen zu können, erhalten Sie an diesem Abend einen Überblick über die wichtigsten Rahmenbedingungen.

Termin: Mi. 24.04.2024

19.00–20.30 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3302

Mi. 30.10.2024

19.00–20.30 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3303

Elektroanlagen
Beleuchtungskörper
Antennenanlagen
Elektro-Heizung
Haus-, Sprech-
und Telefonanlagen
Kundendienst



Greverer Straße 347
48159 Münster

Telefon (02 51) 21 12 78

Telefax (02 51) 21 78 09

www.janssen-elektro.de

In Kooperation mit pro familia

Alle Veranstaltungen finden statt bei pro familia, Ludgeriplatz 12, 48151 Münster



Barbara Wittel-Fischer,
Dipl.-Pädagogin,
Paar- und Sexualberaterin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Lust und Frust rund um den weiblichen Körper

„Der Körper ist Frauen so nah und doch so fern . . .“ So könnte man das Verhältnis, das viele Frauen zu ihrem Körper haben, beschreiben. Körperwissen wird gesellschaftlich zu wenig vermittelt und jede bringt sich dies, so gut es geht, selbst bei. Das Wissen um das weibliche Lustorgan, um Schmerzen beim Einführen, über Wechseljahre, über Verspannungen im Beckenboden und dessen Auswirkungen, über Sinnlichkeit als auch Lustlosigkeit, also das ganze Spektrum von Lust und Frust kann an diesem Abend angesprochen werden.

Termin: Di. 05.03.2024 19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3350

Barbara Wittel-Fischer,
Dipl.-Pädagogin,
Paar- und Sexualberaterin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Toxische Beziehungen

„Toxische Beziehungen“ kursieren aktuell in sozialen Medien und sind in aller Munde. Serien wie „Unter uns“ behandeln das Thema und Frauen gelten als diejenigen, die am meisten davon betroffen sind. Was sind toxische Beziehungen? Was kennzeichnet sie? Sind Frauen* davon tatsächlich mehr betroffen als Männer*? Und wie gefährlich sind sie? Was muss man beachten und wo bekommt man Hilfe? Die Paar- und Sexualtherapeutin Barbara Wittel von pro familia Münster gibt eine Einführung ins Thema und beantwortet Fragen aus der sich anschließenden Gesprächsrunde.

Termin: Di. 12.03.2024 19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3351

Barbara Wittel-Fischer,
Dipl.-Pädagogin,
Paar- und Sexualberaterin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Sich nah sein – Übungen für Paare, über Gefühle sprechen zu können

Nicht selten sorgen Job, Haushalt, der Alltag mit Kindern etc. dafür, dass die Paarbeziehung ins Hintertreffen gerät und Paare sich nicht mehr nah fühlen. Genügend Zeit, die Beziehung zu pflegen ist dabei nur ein entscheidender Faktor. Als Paar über Gefühle und Bedürfnisse sprechen zu können, kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Dies stärkt das Vertrauen und lässt uns näher zusammerrücken. Wie dieses gut gelingen kann, darüber möchten wir an diesem Abend informieren.

Termin: Di. 10.09.2024 19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3352

Guido Dielen,
Klinischer Psychologe,
Paarberater (BAG),
pro familia Münster
1 x 3 UStd: 12,00 €

Männer und Sexualität

Wie kann Sexualität in der 2. Lebenshälfte aktiv und erfüllend gestaltet werden? Nach einer Inforunde, die für Fragen der Teilnehmenden offen ist, geht es um einen Austausch, aber auch um Tipps und Anregungen, die weiterhelfen.

Termin: Mi. 15.05.2024 18.00–20.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3353

Guido Dielen,
Klinischer Psychologe,
Paarberater (BAG),
pro familia Münster
1 x 3 UStd: 12,00 €

Du hast recht! Worum Paare streiten

Konflikte gehören zum Leben, der Streit in menschlichen Beziehungen ebenso, also auch in Paarbeziehungen. Warum aber streiten viele Paare so oft, so heftig und stets um die gleichen Themen? In einer gemeinsamen Diskussionsrunde wollen wir uns diesen Fragen nähern.

Termin: Mi. 24.04.2024 18.00–20.15 Uhr

Kurs-Nr. 2403-3354



Einladung zum offenen Treff Elternstart NRW – Kostproben

Für Mütter und Väter mit einem Kind im 1. Lebensjahr bieten wir als offene Treffs Elternstart NRW Kostproben unserer Bildungsangebote an.

Wo?

In den Räumlichkeiten des **neben*an** des Cinemas, Warendorfer Str. 45–47
einmal monatlich, dienstags oder donnerstags von 10.00–11.30 Uhr

Di. 23.01.2024	Vom Stillen zur B(r)eikost Marina Zuleger, Dipl.-Oecotrophologin und Fachfrau für Säuglings- und Kinderernährung	Kurs-Nr. 2403-3370
Di. 20.02.2024	Das Baby als Tragling Diemut Sträter, Dipl.-Sozialpädagogin, Kinderkrankenschwester und Systemische Beraterin	Kurs-Nr. 2403-3371
Do. 21.03.2024	Vom Spiel des Babys – dem kindlichen Spiel einen guten Boden bereiten Rita Neuhaus-Hüls, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (FH)	Kurs-Nr. 2403-3372
Do. 25.04.2024	Wege der optimalen Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr Rita Neuhaus-Hüls, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (FH)	Kurs-Nr. 2403-3373
Di. 21.05.2024	Tipps für einen guten Start in Krippe, Kita und Tagespflege Heidi Brumann, Dipl.-Sozialpädagogin und Kursleiterin ZusammenWachsen	Kurs-Nr. 2403-3374
Di. 18.06.2024	Sanfte Wege in den Schlaf Heidi Brumann, Dipl.-Sozialpädagogin und Kursleiterin ZusammenWachsen	Kurs-Nr. 2403-3375
Di. 24.09.2024	Umgang mit Zucker im Baby- und Kleinkindalter Marina Zuleger, Dipl.-Oecotrophologin und Fachfrau für Säuglings- und Kinderernährung	Kurs-Nr. 2403-3376
Do. 31.10.2024	Wie viel Eltern braucht das Kind? Rita Neuhaus-Hüls, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (FH)	Kurs-Nr. 2403-3377
Di. 26.11.2024	Sprachentwicklung des Kindes Diemut Sträter, Dipl.-Sozialpädagogin, Kinderkrankenschwester und Systemische Beraterin	Kurs-Nr. 2403-3378

Die Teilnahme ist kostenfrei und wird durch das Land NRW finanziert. Eine Anmeldung ist erwünscht.

SPRACHEN LERNEN

KULTUREN ENTDECKEN

miteinander reden

einander verstehen



SPRACHEN LERNEN

Daniel Truß,
Sprachkursleiter für
Niederländisch

6 x 2 UStd: 48,00 €
7 x 2 UStd: 56,00 €
9 x 2 UStd: 72,00 €
11 x 2 UStd: 88,00 €

Niederländisch für Anfänger:innen

Goedendag! Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, in den Niederlanden zu arbeiten, zu studieren oder einfach nur einen Besuch bei unserem Nachbarn zu machen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen Grundkenntnisse in Niederländisch. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn:	Mo. 08.01.2024	19.00–20.30 Uhr (9x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4000
	Mo. 08.04.2024	19.00–20.30 Uhr (11x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4001
	Mo. 26.08.2024	19.00–20.30 Uhr (6x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4002
	Mo. 28.10.2024	19.00–20.30 Uhr (7x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4003

N. N.,

6 x 2 UStd: 48,00 €
7 x 2 UStd: 56,00 €
8 x 2 UStd: 64,00 €
10 x 2 UStd: 80,00 €

Schwedisch für Anfänger:innen

Schweden – wer denkt da nicht an Elche, IKEA und Pippi Langstrumpf? Vielleicht möchten Sie wissen, was die IKEA-Namen bedeuten oder Autoren wie Astrid Lindgren oder Stig Larsson einmal im Original lesen. Vielleicht auch einfach im nächsten Urlaub im Land der Elche Konversation mit den Einheimischen pflegen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der schwedischen Sprache vermittelt. Es wird von Anfang an geschrieben und gesprochen. Außerdem gibt es Einblicke in die Kultur, Sitten und Bräuche dieses wunderschönen Landes. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn:	Do. 25.01.2024	18.30–20.00 Uhr (8x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4004
	Do. 11.04.2024	18.30–20.00 Uhr (10x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4005
	Do. 22.08.2024	18.30–20.00 Uhr (6x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4006
	Do. 31.10.2024	18.30–20.00 Uhr (7x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4007

Liliana Enriquez-Berlage,
Sprachlehrerin Spanisch
und Muttersprachlerin

7 x 2 UStd: 56,00 €
8 x 2 UStd: 64,00 €
11 x 2 UStd: 88,00 €

Spanisch für Anfänger:innen

Spanisch ist eine Weltsprache und erweitert sicherlich nicht nur berufliche Perspektiven. Mit Spaß werden Sie die Schönheit der spanischen Sprache entdecken. Musik und kleine Texte bringen Ihnen die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas näher. Ihre nächsten Tapas können Sie dann auf Spanisch bestellen. Als Quereinsteiger:innen haben Sie die Möglichkeit, nach telefonischer Absprache an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilzunehmen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn:	Mi. 24.01.2024	09.00–10.30 Uhr (8x)		Kurs-Nr. 2404-4008
	Mi. 10.04.2024	09.00–10.30 Uhr (11x)		Kurs-Nr. 2404-4009
	Mi. 21.08.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)		Kurs-Nr. 2404-4010
	Mi. 30.10.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)		Kurs-Nr. 2404-4011

Isabel Liphay,
erfahrene Sprachlehrerin,
Journalistin, Schriftstellerin
und Musikerin

6 x 2 UStd: 48,00 €
7 x 2 UStd: 56,00 €
10 x 2 UStd: 80,00 €
+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

Spanisch Konversation

Un curso amable para avanzados donde podemos conversar, leer y escribir pequeños textos. No faltará música de Latinoamérica ni de España, tampoco la gramática. Habrá temas siempre diversos. Se solicita comunicarse telefónicamente con la profesora Liphay, para hablar del nivel del curso. ¡Gracias!

Beginn:	Di. 09.01.2024	18.00–19.30 Uhr (10x)	BGZ	Kurs-Nr. 2404-4012
	Di. 09.04.2024	18.00–19.30 Uhr (10x)	BGZ	Kurs-Nr. 2404-4013
	Di. 27.08.2024	18.00–19.30 Uhr (6x)	BGZ	Kurs-Nr. 2404-4014
	Di. 29.10.2024	18.00–19.30 Uhr (7x)	BGZ	Kurs-Nr. 2404-4015

Italienisch

Pizza, Pasta, Dolce Vita ... Viele italienische Wörter haben die deutsche Sprache schon lange erreicht. Aber warum nicht Italienisch als lebendige und so melodische Sprache zusammen mit anderen in netter Atmosphäre lernen? Mit den neuen Sprachkenntnissen wird Ihre nächste Reise nach Italien bestimmt ein besonderes Erlebnis! Als Quereinsteiger:innen haben Sie die Möglichkeit, nach telefonischer Absprache an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilzunehmen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Jutta Danner,
Dipl.-Übersetzerin

6 x 2 UStd: 48,00 €
7 x 2 UStd: 56,00 €
9 x 2 UStd: 72,00 €
11 x 2 UStd: 88,00 €

+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

Jutta Danner,
Dipl.-Übersetzerin

7 x 2 UStd: 56,00 €
8 x 2 UStd: 64,00 €
11 x 2 UStd: 88,00 €

+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Niveau A1/A2)

Beginn:	Mo. 08.01.2024	18.00–19.30 Uhr (9x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4016
	Mo. 08.04.2024	18.00–19.30 Uhr (11x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4017
	Mo. 26.08.2024	18.00–19.30 Uhr (6x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4018
	Mo. 28.10.2024	18.00–19.30 Uhr (7x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4019

Italienisch für Anfänger:innen

Beginn:	Mi. 24.01.2024	19.45–21.15 Uhr (8x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4020
	Mi. 10.04.2024	19.45–21.15 Uhr (11x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4021
	Mi. 21.08.2024	19.45–21.15 Uhr (7x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4022
	Mi. 30.10.2024	19.45–21.15 Uhr (7x)	HBB	Kurs-Nr. 2404-4023

Französisch

Aimez-vous la langue française? – Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse praxisorientiert in kleinen Lerngruppen auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in unseren Französischkursen herzlich willkommen. Als Quereinsteiger:innen haben Sie die Möglichkeit, nach telefonischer Absprache an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilzunehmen.

Heidi Schowe,
Französischlehrerin

6 x 2 UStd: 48,00 €
7 x 2 UStd: 56,00 €
10 x 2 UStd: 80,00 €
11 x 2 UStd: 88,00 €

Französisch Aufbaukurs (Niveau A2)

Beginn:	Di. 09.01.2024	09.30–11.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2404-4024
	Di. 09.04.2024	09.30–11.00 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2404-4025
	Di. 27.08.2024	09.30–11.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2404-4026
	Di. 29.10.2024	09.30–11.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4027

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag

Heidi Schowe,
Französischlehrerin

6 x 2 UStd: 48,00 €
7 x 2 UStd: 56,00 €
10 x 2 UStd: 80,00 €
11 x 2 UStd: 88,00 €

Französisch für Fortgeschrittene (Niveau B1)

Beginn:	Di. 09.01.2024	11.15–12.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2404-4028
	Di. 09.04.2024	11.15–12.45 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2404-4029
	Di. 27.08.2024	11.15–12.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2404-4030
	Di. 29.10.2024	11.15–12.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4031

Lehrwerk: Rencontres B1, Klett Verlag

Englisch

Die englische Sprache ist sowohl aus dem privaten als auch dem beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie ist allgegenwärtig. Und Sie wollen mitreden? Dann sind Sie in diesen Kursen genau richtig! Als Quereinsteiger:innen haben Sie die Möglichkeit nach telefonischer Absprache an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilzunehmen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Jutta Danner,

Dipl.-Übersetzerin

6 x 2 UStd: 48,00 €

7 x 2 UStd: 56,00 €

9 x 2 UStd: 72,00 €

11 x 2 UStd: 88,00 €

+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

Englisch Aufbaukurs (Niveau A2)

Beginn:	Mo. 08.01.2024	09.00–10.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2404-4032
	Mo. 08.04.2024	09.00–10.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2404-4033
	Mo. 26.08.2024	09.00–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2404-4034
	Mo. 28.10.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4035

Jutta Danner,

Dipl.-Übersetzerin

6 x 2 UStd: 48,00 €

7 x 2 UStd: 56,00 €

9 x 2 UStd: 72,00 €

11 x 2 UStd: 88,00 €

+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

English for advanced learners 50 plus (Niveau B1)

Beginn:	Mo. 08.01.2024	10.45–12.15 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2404-4036
	Mo. 08.04.2024	10.45–12.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2404-4037
	Mo. 26.08.2024	10.45–12.15 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2404-4038
	Mo. 28.10.2024	10.45–12.15 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4039

Jutta Danner,

Dipl.-Übersetzerin

7 x 2 UStd: 56,00 €

10 x 2 UStd: 80,00 €

11 x 2 UStd: 88,00 €

+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

Englisch Aufbaukurs (Niveau A2)

Beginn:	Mi. 10.01.2024	10.45–12.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2404-4040
	Mi. 10.04.2024	10.45–12.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2404-4041
	Mi. 21.08.2024	10.45–12.15 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4042
	Mi. 30.10.2024	10.45–12.15 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4043

Englisch conversation (Niveau B1/B2)

This is a course for advanced learners who would like to keep on training their spoken skills. We don't use a course book, so you have a lot of possibilities to bring in your own favourites like reviews on movies, books, theatre – even articles about politics, your recommendations of cooking recipes and anything else that interests you. Grammar structures could be reviewed, if needed, but the most important thing is to expand your knowledge. So have fun in a friendly and relaxed atmosphere – why don't you join us?

Beginn:	Do. 11.01.2024	10.45–12.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2404-4044
	Do. 11.04.2024	10.45–12.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2404-4045
	Do. 22.08.2024	10.45–12.15 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2404-4046
	Do. 31.10.2024	10.45–12.15 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2404-4047

Ulla Jasper,

Pensionierte Lehrerin Sek.II u.

Sprachkursleiterin in versch.

Bildungseinrichtungen

6 x 2 UStd: 48,00 €

7 x 2 UStd: 56,00 €

10 x 2 UStd: 80,00 €

+ jeweils 2,00 € Kopiergeld

Sie können auch Kurse verschenken!
In unserem Anmeldebüro erhalten Sie Geschenkgutscheine.

Deutsch als Fremdsprache – besonders geförderte, kostenfreie Angebote

Christel Weichelt,
Erzieherin

1x 60 Min: 0,00 €



Komm wir sprechen deutsch!

In entspannter Runde mit Tee und Wasser können wir ungewungen Deutsch sprechen lernen. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit: Donnerstags, 15.00–16.30 Uhr (nicht in den Ferien)

Kurs-Nr. 2404-4400 bis 2404-4403

Ort: coerde mittendrin, Königsberger Str. 8, 48157 Münster

Deutsch für Migrant:innen – alltagsnah Deutsch lernen

Über die Beschäftigung mit Themen aus dem Familienalltag und der Kita wird das Lernen der deutschen Sprache lebendig und im familiären Alltag nutzbar. Redewendungen und einfache Sprachmuster werden durch Wiederholung eingeübt. Wortschatzübungen und Gesprächsanlässe ermuntern die Teilnehmer:innen zu sprechen und sich über kulturelle Unterschiede auszutauschen. Dabei werden auch Besonderheiten der deutschen Kultur und Gesellschaft kennengelernt.

Termine für Migrantinnen

Heidi Schowe,
Französischlehrerin

7 x 60 Min: 0,00 €



Zeit: Montags und donnerstags, 8.30–12.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Kurs-Nr. 2404-4404 bis 2404-4407

Ort: Begegnungshaus 37 Grad, Rilkeweg 41, 48165 Münster

Kontakt: Rita Neuhaus-Hüls 0251.39290-15



Zeit: Dienstags, 9.00–12.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Kurs-Nr. 2404-4408 bis 2404-4411

Ort: AWO Stadtteilbüro, Nerzweg 9, 48157 Münster

Kontakt: Sandra Laffontin 0251.392908-25



Zeit: Freitags, 9.00–12.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Kurs-Nr. 2404-4412 bis 2404-4415

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Kontakt: Sandra Laffontin 0251.392908-25. Dieser Kurs findet mit Kinderbetreuung und -förderung statt.

Cori Körte-Cabredo Gümbel,
Staatsexamen Deutsch
für Lehramt

3 x 60 Min: 0,00 €

Maryam Ebrahimi,
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Sprachlehrerin

2 x 60 Min: 0,00 €



Termin für Migranten

Zeit: Dienstags, 16.30–18.30 Uhr (nicht in den Ferien)

Kurs-Nr. 2404-4416 bis 2404-4419

Ort: „mittendrin“, Königsberger Str. 8, 48157 Münster

Kontakt: Sandra Laffontin 0251.392908-25

professionelles
WISSEN ERWERBEN

offen sein
für neue Perspektiven

lebensbegleitend lERNEN

sich Herausforderungen
stellen



BERUFLICH WEITERBILDEN

Inhouse-Angebote für Kitas

Sie sind auf der Suche nach einem passgenauen Fortbildungsangebot für Ihr Team?

Sie wünschen eine fachliche Begleitung eines Teamtages?

Sprechen Sie uns an!

Wir bieten Ihnen nach Ihren Bedarfen zugeschnittene Fortbildungsangebote. Um nur ein paar Themenbeispiele zu nennen:

U3-Betreuung, Medienkompetenz, Bildungsdokumentation, Essen und Trinken lernen in Theorie und Praxis, Resilienz, gelingende Elternarbeit, Entwicklung eines Schlafkonzeptes, Partizipation, Achtsamkeit schulen und Entspannungsmethoden in den Alltag integrieren . . .

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Rita Neuhaus-Hüls, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (FH) und Systemische Supervisorin (IFW),
Telefon: 0251.39 29 08-15

Marianne Schmitz, Dipl.-Oecotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin UGB, Mediatorin, Telefon: 0251.39 29 08-18

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Qualifizierung zum Verfahrensbeistand §158 FamFG – Zertifikatskurs

Elisabeth Wulff,
Dipl.-Pädagogin, Supervisorin
DGSv, Psychodramatikerin DFP,
Lehrkraft für Soziale Arbeit an
der Universität Vechta, lang-
jährige Erfahrung im Sozialen
Dienst/Jugendamt

Clemens Lübbersmann,
Dipl.-Pädagoge, Supervisor
DGSv, Psychodramatiker DFP,
Verfahrensbeistand BVEB, lang-
jährige Erfahrung in Beratung
und Therapie mit Kindern und
Familien

102 UStd: 1.495,00 €
Eine Zahlung in zwei Raten
à 747,50 € ist möglich.

Verfahrensbeistände vertreten den Willen und die Interessen des Kindes in strittigen Familiengerichtsverfahren. Sie werden von den Richter:innen eingesetzt. In der praktischen Tätigkeit beinhaltet das:

- Kontaktaufnahme zum Kind
- Entwicklung des Kindeswillen und Feststellung der Kindesinteressen
- Vertretung und Begleitung des Kindes im Gerichtsverfahren
- Gespräch mit Eltern und Mitwirkung an einer einvernehmlichen Regelung.

Die Stellungnahme des Verfahrensbeistandes ist eine wichtige Grundlage für die Entscheidung der Richter:innen. Die Tätigkeit wird honoriert mit einer Fallpauschale von 350 € bzw. 550 € pro Kind und Rechtszug. Die Fortbildung qualifiziert zur Übernahme dieser Aufgabe.

Diese Fortbildung bieten wir in Zusammenarbeit mit dem „Weiterbildungsinstitut Verfahrensbeistandschaft“ (www.institut-verfahrensbeistand.de) an. Bitte beachten Sie die Teilnahmevoraussetzungen. Abweichend von den AGB des AKH Münster ist eine kostenfreie Abmeldung von dieser Qualifizierung bis zu 20 Tagen vor Kursbeginn möglich. Für Abmeldungen, die nach dem 19. April 2024 erfolgen, muss die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt werden.

Die Weiterbildung umfasst 102 Unterrichtsstunden: 6 Kompaktseminare (freitags 16.00–20.00 Uhr/samstags 9.30–17.00 Uhr) und 3 Tagestreffen (je 2,5 UStd.), die im Kurs terminiert werden.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Seminar 10./11.05.2024 | 2. Seminar 28./29.06.2024 |
| 3. Seminar 30./31.08.2024 | 4. Seminar 04./05.10.2024 |
| 5. Seminar 08./09.11.2024 | 6. Seminar 13./14.12.2024 |

Kurs-Nr. 2405-5000

Eltern-Baby-Kurse



ZUSAMMENWACHSEN

ZusammenWachsen

Diemut Sträter,
Kinderkrankenschwester,
Systemische Beraterin und
Dipl.-Sozialpädagogin
Rita Neuhaus-Hüls,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin (FH)
und Systemische
Supervisorin (IFW)
36 UStd: 390,00 €
inkl. Kursmaterial

Diese Fortbildung richtet sich an Pädagog:innen, Erzieher:innen und vergleichbare Berufsgruppen, die in die pädagogische Gruppenarbeit mit Eltern und Babys im 1. Lebensjahr einsteigen möchten. Sie werden befähigt, Eltern kompetent und wertschätzend in der Anfangsphase ihrer Elternschaft zu begleiten. Die Fortbildung basiert auf den Forschungsarbeiten von E. Pikler, R. Largo und B. Zukunft-Huber. Methoden: Arbeit im Plenum, Gruppenarbeit, Rollenspiele sowie praktische Übungen.

Themen der Fortbildung:

- Die selbständige Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr unter Berücksichtigung der kognitiven und emotionalen Voraussetzungen des Babys
- Sensibilisierung für eine achtsame Haltung im Umgang mit dem Baby
- Pflege als Chance für Babys und Eltern
- Spiele und Bewegungsangebote für Eltern und Babys und ihre Vermittlung in der Kursarbeit
- Spielentwicklung im 1. Lebensjahr: Einsatz von Material, Kennenlernen von Fingerspielen und Liedern
- Entwicklung eines Kurskonzeptes
- Vermittlung der aktuellen Bindungs- und Säuglingsforschung nach John Bowlby und Karin Grossmann
- Planung und Durchführung von Gesprächsabenden

Termine: 08.–09.11.2024 Fr. 14.00–19.00 Uhr/Sa. 09.30–14.00 Uhr
22.–23.11.2024 Fr. 14.00–19.00 Uhr/Sa. 09.30–14.00 Uhr
06.–07.12.2024 Fr. 14.00–19.00 Uhr/Sa. 09.30–14.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5001

Diemut Sträter,
Kinderkrankenschwester,
Systemische Beraterin und
Dipl.-Sozialpädagogin
1 x 7 UStd: 84,00 €

Fortbildung zur Indischen Babymassage nach Leboyer – Berührung, die unter die Haut geht

Intensives Kennenlernen und Einüben der Babymassage nach Leboyer, Erarbeitung von Rahmenbedingungen und der Konzepte für den Aufbau der Kurseinheiten.

Termin: Sa. 03.06.2024 09.30–16.00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kurs-Nr. 2405-5002

Martin Lemme,
Psychologischer Psychothera-
peut, Systemischer Coach für
Neue Autorität, Systemischer
Therapeut und Supervisor
1 x 8 UStd: 170,00 €

Einführung in die Neue Autorität – Die Kraft der Präsenz

Nicht selten hinterlassen schwierige und manchmal eskalierende Situationen mit Kindern und Jugendlichen ein Gefühl von Hilflosigkeit sowohl bei Eltern als auch bei pädagogischen Fachkräften. Dies betrifft sowohl die Arbeit in der Schule als auch in der offenen Jugendarbeit und der Jugendhilfe. Es stellt sich die Frage, wie wirksames pädagogisches Handeln aussehen kann und welche Formen der institutionellen Zusammenarbeit hilfreich sind. Im Fokus des Fortbildungstages steht die innere Präsenz der Lehrperson bzw. der pädagogischen Fachkraft. Dabei geht es um die Entwicklung einer inneren Stärke. Sie ermöglicht es, deeskalierend und beziehungsstiftend zu handeln sowie Sicherheit, Verantwortungsübernahme und Autonomie zu vermitteln.

Die Teilnehmenden werden in die Vorgehensweise des Konzeptes Neue Autorität eingeführt und lernen, sich selbst in kritischen Situationen genauer zu betrachten. Gemeinsam werden Handlungsoptionen erarbeitet. Im Vordergrund des Seminars steht die praktische Anwendbarkeit. Bruno Körner und Martin Lemme stehen in engem Austausch mit Haim Omer (Tel Aviv) und Arist v. Schlippe, die das Konzept der Neuen Autorität entwickelt und in Deutschland bekannt gemacht haben.

Termin: Do. 23.05.2024 09.00–16.30 Uhr **Kurs-Nr.** 2405-5010
Ort: Rieselfeldhof, Coermühle 100, 48157 Münster

Kinderseelenbilder – Basiswissen Kunsttherapie

In diesem Basisseminar geht es um das Kennenlernen kunsttherapeutischer Möglichkeiten für die pädagogische Arbeit in Kita, Schule, Offenem Ganzttag u.a.m. Die Kunsttherapie stellt durch ihre übersprachliche Symbol- und Ausdrucksfähigkeit einen direkten Zugang zu bewusstem und unbewusstem Erleben und Wahrnehmen her. Innere Bilder werden nach außen getragen und sichtbar gemacht. Selbstwirksamkeitserfahrung im kreativen Ausdruck und fachlich fundierte therapeutische Begleitung öffnen den Raum für eine nachhaltige Unterstützung, Begleitung und Förderung von Kindern.

WE: Fr. 14.+Sa. 15.06.2024 Fr. 14.00–20.00 Uhr/Sa. 10.00–16.00 Uhr **Kurs-Nr.** 2405-5011
Ort: Atelier im Hof, Hafenstr. 1, 48153 Münster

Jobfood – fit und energievoll im Arbeitsalltag

Ausgewogenes, gesundes und regelmäßiges Essen und Trinken stellt im Berufsalltag nicht selten eine große Herausforderung dar. Gut geplant, vorbereitet und mit den richtigen Ideen, Rezepten, Tipps bei Auswahl, Einkauf und Zubereitung lässt sich so manche Heißhungerattacke vermeiden. Die Teilnehmer:innen lernen in Theorie und Praxis Lebensmittel und Rezepte kennen, die für den Arbeitsalltag sowie für den Feierabend leicht vorzubereiten sind, die gut schmecken und den Körper mit Energie versorgen, ohne zu belasten.

Termin: Di. 20.02.2024 09.00–13.30 Uhr **Kurs-Nr.** 2405-5012

Anne Wöstheinrich,
Kunsttherapeutin
14 UStd: 168,00 € +
10,00 € Materialkosten

Inhouse buchbar

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin UGB
1 x 6 UStd: 66,00 € +
10,00 € Lebensmittelumlage



Medienpädagogische Angebote

Die nachfolgend aufgeführten medienpädagogischen Fortbildungsangebote sind Beispiele für Themen, die als Inhouse-Seminare bzw. Teamfortbildungen individuell buchbar sind:

Inhouse buchbar

Medienerziehung in der Kita – Möglichkeiten, Chancen und Grenzen

Medienerziehung als Bestandteil frühkindlicher Bildungsarbeit ist in der pädagogischen Arbeit in Zeiten von Smartphones, Tablets, Touchscreens etc. nicht ganz unumstritten. Sind Kinder durch Medien wie Fernsehen und Internet in ihrer Entwicklung gefährdet? Wie und ab welchem Alter können und wollen wir Kinder auf unsere medial bestimmte Welt vorbereiten? Wo liegen die Chancen und wo sind eindeutige Grenzen medienpädagogischer Arbeit? Diese und weitere Themen werden erarbeitet mit dem Ziel, (klein)kindgerechte medienpädagogische Angebote in der Kita zu entwickeln und in der Eltern- und Familienarbeit zu berücksichtigen

Inhouse buchbar

Praxiswerkstatt: Kreativer Einsatz von Medien in der Kita/Grundschule

Im Alltag von Kleinkindern sind Medien allgegenwärtig. Aber was fangen die Kleinen damit wirklich an? Welche Sendungen oder Spiele faszinieren sie? Der Fortbildungstag liefert konkrete Anregungen für die Praxis, um Kinder in geeigneter Form an digitale Medien heranzuführen. Dabei geht es darum, die Medienwelten von (Klein-) Kindern verstehen zu lernen und spielerisch in den Kita- und Erziehungsalltag zu integrieren. Im zweiten Teil lernen die Teilnehmenden einfachste mediale Mittel (wie z.B. Digitalfotos, Trickfilm, Audiospiele) kennen, mit denen auch ohne großen technischen Aufwand kleine Medienprojekte durchgeführt werden können.

Inhouse buchbar

Elternabende ansprechend und digital gestalten

Elternabende in Präsenzform sind in Kita und Grundschule gewohnte Routine. Wie über digitale Elternabende auch Eltern erreicht werden können, die sonst nicht teilnehmen würden, darüber möchte dieser Thementag informieren. Teilnehmende erhalten viele Tipps, die den Einstieg und die Durchführung von digitalen Elternabenden erleichtern.

Fortbildungen für Erzieher:innen

Inhouse buchbar

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Entwicklungspsychologische
Beraterin

1 x 6 UStd: 75,00 €

Zusammenarbeit mit Eltern neu gedacht

Trotz großen Engagements, viel Kreativität und Ideenreichtum machen viele Kitas die Erfahrung, dass das Interesse an Elternveranstaltungen abnimmt. Wo könnten mögliche Gründe für diese Entwicklung liegen? Was brauchen Eltern heute, um an Veranstaltungen teilzunehmen? Was sind mögliche Hürden? Brauchen wir neue Formen der Elternarbeit?

Die Fortbildung ist praxisorientiert. Gemeinsam wird nach Möglichkeiten gesucht, die Elternarbeit in der Kita attraktiver zu gestalten und voneinander zu profitieren.

Termin: Fr. 02.02.2024

9.00–13.30 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5030

Inhouse buchbar

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Entwicklungspsychologische
Beraterin

1 x 8 UStd: 96,00 €

Kinder, die aus dem Rahmen fallen

Ein bedürfnisorientierter, achtsamer, respektvoller und wertschätzender Umgang mit Kindern, die Verhaltensauffälligkeiten zeigen, war und ist eine Herausforderung. In Situationen von Personalmangel gilt dies ganz besonders. Doch auch diese Kinder haben ein Recht auf eine für sie adäquate Bildung und Betreuung. Wie können wir ihnen eine realistische Chance geben, in einer Regelgruppe gut anzukommen und sich angenommen und gesehen zu fühlen? Dabei geht es um folgende Fragestellungen: Was ist eigentlich „normal“? Wer setzt die Maßstäbe? Was bedeutet der Satz: „Wir lassen kein Kind zurück“? Wie kann ein individueller Rahmen für jedes Kind geschaffen werden?

Termin: Fr. 12.04.2024

9.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5031

Inhouse buchbar

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin UGB

1 x 8 UStd: 88,00 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Gut und entspannt mit Kindern essen

Die Mahlzeiten mit Kindern in Kita oder Tagespflege bieten eine gute Möglichkeit, mit Kindern das Essen zu lernen. Wie sich kindliches Essverhalten entwickelt, welche Lebensmittel für eine gesunde Entwicklung sinnvoll sind und wie freudige Essenssituationen geschaffen werden können, sind Inhalte dieser Fortbildung. Im praktischen Teil bereiten die Teilnehmer:innen einfache, kindgerechte und leckere Speisen zu, die gemeinsam verkostet werden.

Termin: Fr. 26.04.2024

9.00–15.30 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5032

Inhouse buchbar

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Entwicklungspsychologische
Beraterin

1 x 8 UStd: 96,00 €

Gelebte Partizipation in der Kita

Wie lernen junge Weltentdecker altersgerecht Beteiligung, Selbst- und Mitbestimmung? Tageseinrichtungen für Kinder sind verpflichtet, das im KiBiz formulierte Beteiligungs- und Beschwerderecht der Kinder in ihre pädagogische Konzeption aufzunehmen und umzusetzen. Partizipation ist eine Haltung zum Kind. Eine Beteiligungs- und Beschwerdekultur in der Kita stärkt das Selbstbewusstsein sowie die soziale und emotionale Kompetenz der Kinder. In der Fortbildung werden praktische Anregungen und Ideen vermittelt wie Partizipation im Kitaalltag umgesetzt werden kann und wie Kinder altersentsprechend mitbestimmen lernen. Auch werden Möglichkeiten und Grenzen der Selbst- und Mitbestimmung thematisiert.

Termin: Fr. 07.06.2024

9.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5035

Inhouse buchbar

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Entwicklungspsychologische
Beraterin

1 x 8 UStd: 96,00 €

Kindeswohl – Die Kita als sicherer Ort

Als Bildungs- und Lernort, als Ort des Vertrauens und der Betreuung von kleinen Kindern müssen Kitas sichere Orte für Kinder sein. Theoretisch besteht hier Einigkeit. Konkret und kritisch betrachtet, ergibt sich nicht selten ein Bild unterschiedlicher Einschätzungen. Wo beginnt Gewalt gegenüber Kindern? Beschränkt sich die Definition auf körperliche Übergriffe oder betrachten wir unser gesamtes Verhalten gegenüber den Kindern einmal selbstkritisch aus Kinderperspektive? Wie gehen wir mit unserer Meinung nach übergreifendem Verhalten von Kolleg:innen um? Wie sieht die Umsetzung von Beteiligung und Beschwerden von Kindern aus? Was brauchen Kinder, damit die Kita ein sicherer Ort für alle Kinder ist?

Termin: Fr. 20.09.2024

9.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5040

Inhouse buchbar

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Entwicklungspsychologische
Beraterin

1 x 8 UStd: 96,00 €

Dr. Angelika Press,
Dipl.-Heilpädagogin, Kunst-
therapeutin und Leiterin des
Ateliers „artig“ in Köln

1 x 8 UStd: 96,00 € +
5,00 € Materialumlage, inkl.
Pausengetränke

Nur Inhouse!

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Entwicklungspsychologische
Beraterin

Schwierige Elterngespräche in der Kita

Probleme, Möglichkeiten und Herausforderungen

Pädagogische Fachkräfte haben im Rahmen der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit vielen Eltern und sehr unterschiedlichen Gesprächsanlässen zu tun. Die Kommunikation mit Eltern kann sehr herausfordernd sein. Sie erfordert ein hohes Maß an Gesprächsführungskompetenz, Einfühlungsvermögen und Wertschätzung für die Anliegen der Eltern. Welche Themen sind besonders herausfordernd? Wie sieht eine gute Vorbereitung aus? Was gilt es zu beachten für eine Kommunikation auf Augenhöhe? Welche Schwierigkeiten können wie gemeistert werden?

Termin: Fr. 15.11.2024

9.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5045

Krippenatelier U3 – tonen, malen, forschen, fühlen und gestalten

Auf der Grundlage entwicklungspsychologischer Aspekte werden unterschiedliche Methoden für die Arbeit mit U3-Kindern alltagsnah und praktisch vermittelt. Die Teilnehmer:innen erfahren und lernen wie das frühkindliche Bedürfnis nach freier Gestaltung gefördert werden kann.

Termin: Do. 23.11.2024

9.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5047

Inklusion in der Kita – Mittendrin statt nur dabei!

Das Thema Inklusion ist seit langer Zeit aktuell und in der Bildungsdebatte eine klare Zielvorgabe. Kitas sind aufgefordert, sich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen und Inklusion umzusetzen. In dieser Fortbildung geht es um Grundlagenwissen zu diesem Thema. Wie ist die Haltung jeder einzelnen Fachkraft? Wo stehen wir als Team? Was findet bereits seine Umsetzung? Wo sehen wir Entwicklungsbedarfe, Stolpersteine bzw. Steigbügel?

Dieses Angebot kann ausschließlich Inhouse gebucht werden.

Termin, Kosten, Zeitrahmen besprechen Sie gerne mit Rita Neuhaus-Hüls, Tel. 0251.392908-15



Kooperation mit dem Netzwerk Qualifizierung in der Kindertagespflege Münster und der Fachberatung Tagespflege vom Amt für Kinder, Jugendliche und Familien

Die folgenden Angebote richten sich an Tagespflegepersonen des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien Münster

Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene für Großtagespflegestellen

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 3 UStd: 0,00 €

Für Kindertagespflegepersonen in der Großtagespflege

Belehrung für Großtagespflegestellen inkl. Folgebelehrung nach §43 Infektionsschutzgesetz
Angesprochen sind Kindertagespflegepersonen in Großtagespflegestellen mit abgeschlossener
Erstbelehrung durch das Gesundheitsamt. Die Teilnahme ist verpflichtend und muss alle 2 Jahre
wiederholt werden.

Termin:	Di. 30.01.2024	18.00–20.15 Uhr	online	Kurs-Nr. 2405-5201
	Di. 23.04.2024	18.00–20.15 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5202
	Mi. 11.09.2024	18.00–20.15 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5203
	Di. 19.11.2024	18.00–20.15 Uhr	online	Kurs-Nr. 2405-5204

Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene für KTHPs in Privathaushalten

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 3 UStd: 0,00 €

Für Kindertagespflegepersonen im Privathaushalt

Angesprochen sind Kindertagespflegepersonen, die in privaten Räumen tätig sind. Eine Teilnahme
ist vor Tätigkeitsbeginn sowie im Abstand von 5 Jahren verpflichtend.

Termin:	Di. 27.02.2024	18.00–20.15 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5205
	Di. 28.05.2024	18.00–20.15 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5206
	Di. 26.11.2024	18.00–20.15 Uhr	online	Kurs-Nr. 2405-5207

Kinder und Natur – eine vielversprechende Beziehung

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geografin,
Landschaftsökologin
und Wildnispädagogin
1 x 8 UStd: 129,00 €

Naturpädagogische Angebote in der Kindertagespflege

Über die Bedeutung von Naturerfahrungen für die Entwicklung von Kindern sowie Methoden der
Naturerlebnis- und Wildnispädagogik

Termin:	Sa. 25.05.2024	09.30–15.30 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5210
Treffpunkt:	Parkplatz am Ende des Aasees an der Mecklenbecker Straße (rechterhand stadtauswärts, Nähe Fußgängerbrücke über den Aasee)			

Kreatives Gestalten mit Alltagsmaterialien

Conni Bade,
Familienbildnerin
1 x 3 UStd: 4,50 € +
3,00 € Materialumlage

Ideen für die Arbeit mit U3-Kindern in der Kindertagespflege

Termin:	Mi. 04.09.2024	19.00–21.15 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5211
---------	----------------	-----------------	--	--------------------

Kochen für Kleinkinder (U3) – lecker, schnell und gesund

Heidi Möllers,
Fachfrau für Säuglings-
und Kinderernährung UGB
1 x 4 UStd: 6,00 € +
10,00 € Lebensmittelumlage

Kindgerechte Rezepte und viele Tipps für die alltäglichen Mahlzeiten in der Kindertagespflege.

Termin:	Di. 01.10.2024	18.30–21.30 Uhr		Kurs-Nr. 2405-5212
---------	----------------	-----------------	--	--------------------

Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Systemische Beraterin
1 x 4 UStd: 6,00 €

Diversität in Familien

Familie hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Vielfalt gewonnen. Gleichgeschlechtliche/ queere Paare leben mit Kindern, was zu ganz unterschiedlichen Familienkonstellationen führt. An diesem Abend wird über die Vielfalt von Familien und den Geschlechtsidentitäten von Menschen/ Eltern informiert. Was heißt dies für die Kindertagespflege? Hat dies Auswirkungen auf die Erziehung im Tageselternsetting? Und wenn ja, wie kann man diese gendergerecht gestalten? Welche Ideen und Vorstellungen habe ich als Tagespflegeperson von diversen Familien/Paaren? Wie beeinflusst dies ggf. das eigene Handeln? Wie kann ich mich für dieses Thema sensibilisieren? Der Abend ist darauf ausgelegt, neben fachlichen Informationen auch in einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu kommen.

Termin: Mo. 30.09.2024 18.30–21.30 Uhr Kurs-Nr. 2405-5213

Susanne Wissen,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Systemische Beraterin
1 x 4 UStd: 6,00 €

Gelingende Kommunikation mit Eltern in der Kindertagesbetreuung

Was macht eine gute Kommunikation aus? Was ist bei der Weitergabe von Informationen zu beachten? Wo lauern Missverständnisse? Welche Bedeutung kann die eigene innere Klarheit für das Verständnis mit anderen Menschen haben? Wo liegen Nutzen und Stolpersteine von digitalen Kommunikationsmöglichkeiten wie z. B. E-Mails oder Whats-App? Der Abend ist darauf ausgelegt, neben fachlichen Informationen auch in einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu kommen.

Termin: Mi. 13.11.2024 18.30–21.30 Uhr Kurs-Nr. 2405-5214

Susanne Rölker,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Elterncoach
3 x 3 UStd: 13,50 €

Kommunikationsstark in der Kindertagespflege

Um im Kontakt mit Eltern zu einem konstruktiven Miteinander zu gelangen, ist eine einfühlsame und klare Gesprächsführung eine wichtige Basis. Gleiches gilt für die Gestaltung der Beziehung zu den Kindern. Dabei ist es hilfreich, sich der Wirkung von Sprache bewusst zu sein. Drei aufeinander aufbauende Abende geben die Möglichkeit, die eigene Praxis zu reflektieren, neue Impulse kennenzulernen und zu erproben.

1. Abend: Grundlagen einer klaren Kommunikation und die Wirkung von Sprache
2. Abend: Elterngespräche führen
Über die unbewusste Wirkung von Sprache und Perspektiven für eine Kommunikation auf Augenhöhe
3. Abend: Förderung von Selbstbewusstsein und Vertrauen durch Sprache

Termine: Mo. 15.04./29.04./06.05.2024 19.00–21.15 Uhr Kurs-Nr. 2405-5221

Helga Albers-Heiser,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Sterbebegleiterin
1 x 3 UStd: 4,50 €

Leben lernen mit Verlust und Abschied

Wie können Kinder in traurigen und irritierenden Situationen begleitet werden, sodass sie gestärkt daraus hervorgehen?

Termin: Do. 18.04.2024 19.00–21.15 Uhr Kurs-Nr. 2405-5222

Sandra Laffontin,
Dipl.-Sozialpädagogin
1 x 4 UStd: 6,00 €

Nähe und Distanz in der Kindertagespflege

Das familiäre Setting in der Kindertagespflege beinhaltet viele positive Aspekte wie Überschaubarkeit, familienähnliche Strukturen, eine dauerhafte feste Bezugsperson für alle Belange des Kindes. Doch gerade diese Vorzüge können in der Gestaltung der Beziehungen zu einer besonderen Herausforderung werden. Wie viel Nähe zu Eltern und Kindern ist notwendig? An welchen Stellen sind Grenzen sinnvoll? Wie gestalten sich individuelle Spielräume? Welche Möglichkeiten der Unterstützung und Reflexion gibt es?

Termin: Mi. 13.03.2024 18.30–21.30 Uhr Kurs-Nr. 2405-5230

Veranstaltungen zum Thema Kinderschutz in Kooperation mit dem Netzwerk Qualifizierung in der Kindertagespflege

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin
1 x 4 UStd: 6,00 €

Kleine Kinder in Not – Verhaltensauffällige Kinder in der Kindertagespflege

Kleine Kinder zeigen ihre körperlichen und seelischen Befindlichkeiten und Probleme sehr unterschiedlich (Bsp. Ängste, Schüchternheit, Flunkern, Aggressionen, sozialer Rückzug, Wahrnehmungsauffälligkeiten). Die Eltern-Kind-Interaktion spielt dabei eine wesentliche Rolle. Signale, die Kinder senden, sind nicht immer eindeutig und leicht zu lesen. Was ist „normales“ Verhalten und ab wann gibt es Grund zur Sorge? Neben fachlichem und entwicklungsbezogenem Wissen braucht es für eine professionelle Einschätzung auch die Reflexion eigener Haltungen und Vorstellungen.

Termin:	Do. 14.03.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2405-5250
	Do. 10.10.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2405-5251

Annette Overkamp,
Dipl.-Sozialpädagogin
1 x 4 UStd: 6,00 €

Kindliches Verhalten verstehen und Signale einer Kindeswohlgefährdung erkennen

Das Verhaltensrepertoire von Kleinkindern in manchen Entwicklungsprozessen erscheint einem zuweilen als sehr ungewöhnlich. Es gibt Verhaltensbesonderheiten und Signale von Kindern, die nicht leicht einzuordnen sind. Dies betrifft insbesondere die emotionale und die psychosexuelle Entwicklung des Kindes, welche in dieser Veranstaltung besonders in den Fokus genommen werden. Neben fachlichem und entwicklungsbezogenem Wissen braucht es für eine professionelle Einschätzung auch die Reflexion eigener Haltungen und Vorstellungen.

Termin:	Do. 06.06.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2405-5252
	Do. 07.11.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2405-5253

Birgit Franke,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin und
Systemische Supervisorin
1 x 4 UStd: 6,00 €

Kinderschutz – Supervision zu einem schwierigen Thema

Kinderschutz – mit belastenden Situationen umgehen lernen

Das Thema Kinderschutz ist für alle Beteiligten ein hoch emotionales, bewegendes und vielleicht auch Angst auslösendes Thema. Die Supervision bietet Kindertagespflegepersonen die Möglichkeit im geschützten Rahmen, eigene Bedrängnisse zu thematisieren, Alarmsignale wahrzunehmen und Handlungsoptionen zu erarbeiten, um in unklaren Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

Termin:	Mi. 15.05.2024	18.00–21.00 Uhr	Kurs-Nr. 2405-5254
	Mi. 25.09.2024	18.00–21.00 Uhr	Kurs-Nr. 2405-5255



Fortbildungen für Hebammen

Vom Anfang des Lebens – Einführung in die Psychologie von Schwangerschaft und Geburt

Inka Mülstegen,
(Hebamme, M.Sc. midwifery)

Dorothea Tönnissen-Kramer,
(Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie))

Tessie Gerken (Hebamme,
Bindungsanalytikerin)

1 x 9 UStd: 95,00 €

Jedes ungeborene Kind erfährt in seiner vorgeburtlichen Entwicklung den eigenen Körper und die Einflüsse der unmittelbaren Umgebung. Hier werden Weichen für die körperliche und mentale Entwicklung gestellt. Nach einem theoretischen Input wollen wir die vorgeburtliche Situation im Mutterleib und die Geburtssituation aus Sicht des Kindes ganz praktisch erkunden.

Die Fortbildung führt – praxisorientiert – ein in die Psychologie von Schwangerschaft und Geburt und bietet die Gelegenheit, eigenes frühes Erleben in einen Zusammenhang mit der individuellen Lebensgestaltung zu bringen. Ziel ist es, einen ersten Eindruck und eine Vorstellung von der Bedeutung und den Dimensionen des prä- und perinatalen Erlebens zu gewinnen. Aus diesen Erkenntnissen können neue Impulse für die individuelle, geburtshilfliche, pädagogische und therapeutische Arbeit erwachsen. Dieses Seminar ist anerkannt nach §7 der HebBO.

Zielgruppe: Interessierte Menschen, Hebammen, Geburtshelfer:innen, Therapeut:innen und Pädagog:innen.

Termin: Sa. 20.01.2024

10.00–17.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5300

Sa. 21.09.2024

10.00–17.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5301

Supervision in der Bindungsanalyse und psychotherapeutischen Begleitung

Dr. Ludwig Janus,
Psychotherapeut und
Psychoanalytiker,
bedeutender Vertreter
der Prä- und
Perinatalpsychologie

1 x 6 UStd: 35,00 €

Die Psychoanalytiker Jenő Raffai und György Hidas haben eine Methode zur Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung entwickelt: Die Bindungsanalyse. Diese Methode eignet sich für die Begleitung von werdenden Müttern, die bereits vorgeburtlich eine enge emotionale Bindung und Beziehung zu ihrem Baby aufbauen möchten. Die Bindungsanalyse kann dabei behilflich sein, schwierige Erfahrungen in vorausgegangenen Schwangerschaften, den Verlust eines Kindes, Erfahrungen einer Frühgeburt oder Kaiserschnittentbindung, eine konfliktreiche Schwangerschaft, belastende Lebenssituationen, Geburtsängste und depressive Verstimmungen in der Schwangerschaft zu verarbeiten.

Die Supervision richtet sich an Praktizierende und Lernende in Bindungsanalyse und Psychotherapie.

Termin: Sa. 03.02.2024

14.00–18.30 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5302

Sa. 05.10.2024

14.00–18.30 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5303



Fortbildung und Austausch Intern Angebote für Kursleiter:innen im Anna-Krückmann-Haus

Fachkonferenz Geburtsvorbereitung

Corinna Sühlsen,
Fachbereichsleiterin

Austausch und Diskussion um die gegenwärtige Situation des Gebärens in Münster und die Möglichkeiten, die Frauen und Paare im Hinblick auf eine selbstbestimmte Geburt zu stärken.

1 x 2 UStd: 0,00 €

Termin: Do. 18.04.2024 17.00–18.30 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5400

Fortbildungstag für Kursleiter:innen der Elternbildung

Felix Ludwig,
Sozialarbeiter B.A.,
Pro Familia

Diversität in der Bildungsarbeit mit Familien

Rita Neuhaus-Hüls,
Fachbereichsleiterin

Die Verschiedenheit von Menschen, unterschiedliche sexuelle Orientierungen, eine wachsende Vielfalt von Lebensformen in Familien, Fragen nach einer möglichst geschlechtsoffenen Erziehung, unterschiedliche kulturelle Wurzeln und Wertesysteme, eine wachsende Diskrepanz in der Lebenswelt von Arm und Reich – all diese Themen tauchen in der Bildungsarbeit mit Familien auf. Kursleitende sind hier professionell gefordert, sich in ihrer Haltung immer neu zu hinterfragen und nach Wegen zu suchen, um gegenseitiges Verstehen und ein Miteinander im Kurs zu ermöglichen.

1 x 8 UStd: 0,00 €

Im ersten Teil dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung von Wissen zu queeren Identitäten. Wie groß ist die Bandbreite der unterschiedlichen sexuellen Identitäten und Lebensformen als Familie mit Kindern? Im zweiten Teil wollen wir unseren Blick weiten und uns folgenden Fragen zuwenden: Was ist bei einer geschlechtersensiblen Erziehung zu beachten? Wie kann Eltern-Kind-Kursarbeit dazu beitragen, dass Eltern aus unterschiedlichen sozialen und kulturellen Hintergründen voneinander profitieren und als Kursgruppe zusammenwachsen?

Termin: Sa. 13.01.2024 09.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2405-5401

Ilka Gröne,
Breitenausbildung ASB
1 x 3 UStd: 0,00 €

Erste Hilfe für Kursleitende aus der Eltern-Kind-Bildungsarbeit

Dieser Erste-Hilfe-Kurs beschäftigt sich mit möglichen Gefahren und brenzligen Situationen in der Kursarbeit mit Babys/Kleinkindern und Eltern. Zu den in dieser Veranstaltung berücksichtigten Themenbereiche gehören: Verbrennungen, Verschlucken, Stürze und Reanimation. Was sind sinnvolle erste Handlungsmöglichkeiten? Was gilt es zur Verhinderung von Unfällen zu beachten? Die Reanimation eines Kindes kann an einem Modell eingeübt werden.

Termin: Mi. 13.03.2024 18.00–21.00 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5402**

Rita Neuhaus-Hüls,
Fachbereichsleiterin
1 x 2 UStd: 0,00 €

Fachkonferenz Elternbildung

Termin: Mi. 18.09.2024 18.15–20.00 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5403**

Sandra Laffontin,
Fachbereichsleiterin
1 x 2 UStd: 0,00 €

Fachkonferenz Sprachen

Termin: Di. 30.04.2024 18.30–20.00 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5404**

Marianne Schmitz,
Fachbereichsleiterin
1 x 2 UStd: 0,00 €

Fachkonferenz Gesundheit

Termin: Mo. 24.06.2024 18.00–19.30 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5405**

Marianne Schmitz,
Fachbereichsleiterin
1 x 5 UStd: 0,00 €

Fortbildung für Kochkursleiter:innen

Vielfältige Küche der Esskulturen- von und miteinander lernen

Termin: Sa. 29.06.2024 14.00–18.00 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5406**

Sandra Laffontin,
Fachbereichsleiterin
1 x 2 UStd: 0,00 €

Fachkonferenz Kunst und Handwerk

Termin: Fr. 26.04.2024 18.30–20.00 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5407**

Marianne Schmitz,
Fachbereichsleiterin
1 x 2 UStd: 0,00 €

Fachkonferenz Alles selbst genäht

Termin: Di. 18.06.2024 15.00–16.30 Uhr **Kurs-Nr. 2405-5408**



Sanitär
Heizung
Solartechnik
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Komplettbadsanierung
Rohrreinigungsarbeiten
Kleinblockheizkraftwerke

Franz Wächter GmbH & Co. KG
Dieckstraße 65–67
48145 Münster
Telefon (02 51) 2 85 03-0
Telefax (02 51) 2 85 03-23
E-Mail: info@waechter-sanitaer.de
www.waechter-sanitaer.de

Achtsamkeit
schulen

mit Stress
umgehen lernen

raus in die
Natur

in Bewegung
kommen



GESUNDHEIT UND FITNESS



GUTSCHEIN!

Neben Bewegung sind sinnvolles Essen und Trinken für Ihre Gesundheit die beste Vorsorge. Wir unterstützen Ihr Engagement für das eigene Wohlbefinden mit einem Gutschein aus den Fachbereichen: Erziehung und Beziehung und Treffpunkt Annas Küche/Gut für Mensch, Tier und Klima. Durch Ihre Teilnahme an einem fortlaufenden Kurs können Sie im laufenden Kalenderjahr kostenfrei einen dieser Kurse besuchen (Lebensmittelumlage nicht eingeschlossen). Anmeldung erforderlich.

Entspannen und Wohlfühlen

Yoga

Yoga ist eine Kunst der Freude in Bewegung. Der Akzent liegt nicht auf dem Äußeren, sondern auf eine von innen her gerichtete Haltung nach außen hin, alles anzunehmen was da ist. Getragen von einer tiefen Akzeptanz zum Leben. Wir erforschen den Körper, wie ein Architekt, von Raum zu Raum, nehmen das Angenehme und Unangenehme an. Yoga üben macht den Körper beweglicher und verbessert das eigene Körperbewusstsein. Alle Übungen aus dem Hatha-Yoga werden je nach Lehrerin noch um weitere Stile ergänzt, immer bewusst und langsam durchgeführt und an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer:innen angepasst.

Dzintra Dzene-Staltmane,
Sozialarbeiterin und
Yogalehrerin

6 x 60 Min: 43,20 €
7 x 60 Min: 50,40 €
9 x 60 Min: 64,80 €
11 x 60 Min: 79,20 €

5 x 2 UStd: 51,50 €
6 x 2 UStd: 61,80 €
7 x 2 UStd: 72,10 €
9 x 2 UStd: 92,70 €
11 x 2 UStd: 113,30 €

Dagmar Vogt-Casimir,
Yogalehrerin

Dzintra Dzene-Staltmane,
Sozialarbeiterin u. Yogalehrerin

Yoga für Senior:innen am Morgen

Die perfekte Bewegungsart für jedes Alter – sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken.

Beginn:	Mo. 08.01.2024	09.30–10.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6000
	Mo. 08.04.2024	09.30–10.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6002
	Mo. 26.08.2024	09.30–10.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6004
	Mo. 28.10.2024	09.30–10.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6006

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Yoga

Beginn:	Mo. 08.01.2024	20.00–21.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6008
	Mo. 08.04.2024	20.00–21.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6010
	Mo. 26.08.2024	20.00–21.30 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2406-6012
	Mo. 28.10.2024	20.00–21.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6014

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

	Mo. 08.01.2024	18.00–19.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6016
	Mo. 08.04.2024	18.00–19.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6018
	Mo. 26.08.2024	18.00–19.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6020
	Mo. 28.10.2024	18.00–19.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6022

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48147 Münster

Marlene Vetter,
Yogalehrerin

6 x 60 Min: 42,00 €
8 x 60 Min: 56,00 €
10 x 60 Min: 70,00 €

Yoga Basic in Albachten

Der Basic Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte

Beginn:	Mo. 08.01.2024	18.00–19.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6024
	Mo. 08.04.2024	18.00–19.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6026
	Mo. 02.09.2024	18.00–19.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6028
	Mo. 28.10.2024	18.00–19.00 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6030

Ort: Ev. Claudius Kindergarten mit Familienzentrum Albachten, Wierling 31, 48163 Münster

Marlene Vetter,
Yogalehrerin

6 x 75 Min: 52,20 €
8 x 75 Min: 69,60 €
10 x 75 Min: 87,00 €

Yoga Aufbau in Albachten

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte

Beginn:	Mo. 08.01.2024	19.15–20.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6032
	Mo. 08.04.2024	19.15–20.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6034
	Mo. 02.09.2024	19.15–20.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6036
	Mo. 28.10.2024	19.15–20.30 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6038

Ort: Ev. Claudius Kindergarten mit Familienzentrum Albachten, Wierling 31, 48163 Münster

Dagmar Vogt-Casimir,
Yogalehrerin

5 x 2 UStd: 51,50 €
7 x 2 UStd: 72,10 €
9 x 2 UStd: 92,70 €

Yoga **hybrid**

Beginn:	Di. 09.01.2024	20.00–21.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6040
	Di. 09.04.2024	20.00–21.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6042
	Di. 27.08.2024	20.00–21.30 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2406-6044
	Di. 29.10.2024	20.00–21.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6046

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Dzintra Dzene-Staltmane,
Sozialarbeiterin und
Yogalehrerin

6 x 2 UStd: 61,80 €
7 x 2 UStd: 72,10 €
10 x 2 UStd: 103,00 €
11 x 2 UStd: 113,30 €

Yoga

Beginn:	Mi. 10.01.2024	18.00–19.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6048
	Mi. 10.04.2024	18.00–19.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6050
	Mi. 28.08.2024	18.00–19.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6052
	Mi. 30.10.2024	18.00–19.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6054

Ort: DRK Kita Meerwiese, An der Meerwiese 11, 48157 Münster

Constanze Krummen,
Yogalehrerin

6 x 75 Min: 52,20 €
8 x 75 Min: 69,60 €
10 x 75 Min: 87,00 €

Yoga in Albachten

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte

Beginn:	Mi. 10.01.2024	18.00–19.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6056
	Mi. 10.04.2024	18.00–19.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6058
	Mi. 04.09.2024	18.00–19.15 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6060
	Mi. 30.10.2024	18.00–19.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6062
	Mi. 10.01.2024	19.30–20.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6064
	Mi. 10.04.2024	19.30–20.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6066
	Mi. 04.09.2024	19.30–20.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6068
	Mi. 30.10.2024	19.30–20.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6070

Ort: Ev. Claudius Kindergarten mit Familienzentrum Albachten, Wierling 31, 48163 Münster

Tatjana Perlova,
Pilatestrainerin
und Yogalehrerin

7 x 2 UStd: 72,10 €
10 x 2 UStd: 103,00 €

Yoga am Vormittag für Fortgeschrittene

Beginn:	Do. 11.01.2024	09.00–10.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6072
	Do. 11.04.2024	09.00–10.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6074
	Do. 22.08.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6076
	Do. 31.10.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6078

Tatjana Perlova,
Pilatestrainerin
und Yogalehrerin

7 UStd: 60,90 €
10 UStd: 87,00 €

Yoga am Vormittag für Anfänger:innen

Beginn:	Do. 11.01.2024	10.35–11.50 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6080
	Do. 11.04.2024	10.35–11.50 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6082
	Do. 22.08.2024	10.35–11.50 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6084
	Do. 31.10.2024	10.35–11.50 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6086

Yoga

Maria Gasljevic,
Yogalehrerin

6 x 2 UStd: 61,80 €
7 x 2 UStd: 72,10 €
10 x 2 UStd: 103,00 €
12 x 2 UStd: 123,60 €

Beginn:	Do. 11.01.2024	20.00–21.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6088
	Do. 11.04.2024	20.00–21.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6090
	Do. 22.08.2024	20.00–21.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6092
	Do. 31.10.2024	20.00–21.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6094
	Fr. 12.01.2024	18.30–20.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6096
	Fr. 12.04.2024	18.30–20.00 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2406-6098
	Fr. 23.08.2024	18.30–20.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6100
	Fr. 08.11.2024	18.30–20.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6102

Freies Singen

Brigitte Stumpf-Gieselmann,
Musiktherapeutin
und Chorleiterin

7 x 2 UStd: 70,00 €
9 x 2 UStd: 90,00 €
10 x 2 UStd: 100,00 €

Singen tut gut. Wie schön es ist, sich vom Klang einer Gruppe tragen zu lassen und dabei seinen eigenen großen oder kleinen Klang hinzuzufügen, erfahren Sie beim „Freien Singen“. Jeder Kurstermin beginnt mit Entspannungs-, Atem- und Körperarbeit. Wir singen uns tönend und hörend-wahnehmend ein, sammeln erste Erfahrungen im Improvisieren und singen rhythmisch-beschwingte oder meditative Kanons. Dann wählen wir Lieder aus verschiedenen Ländern und Kulturen, aus Swing, Folk oder Pop, die wir, je nach Besetzung, ein- bis vierstimmig erklingen lassen. Im Vordergrund steht nicht Perfektion, sondern der Spaß am gemeinsamen Singen.

Beginn:	Di. 09.01.2024	19.30–21.00 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6200
	Di. 09.04.2024	19.30–21.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6202
	Di. 27.08.2024	19.30–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6204
	Di. 29.10.2024	19.30–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6206

Ort: Bodelschwing-Schule/Musikraum, Gutenbergstr. 14, 48145 Münster

Brigitte Stumpf-Gieselmann,
Musiktherapeutin
und Chorleiterin

7 x 2 UStd: 70,00 €
10 x 2 UStd: 100,00 €
11 x 2 UStd: 110,00 €

Freies Singen am Vormittag

Beginn:	Mi. 10.01.2024	09.00–10.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6208
	Mi. 10.04.2024	09.00–10.30 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6210
	Mi. 28.08.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6212
	Mi. 30.10.2024	09.00–10.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6214

Ort: Adventskirche, Coerdestr. 56, 48147 Münster

Anna Maria Schulze,
Lehrerin für
F. M. Alexander-Technik

1 x 6 UStd: 48,00 €

6 x 2 UStd: 61,80 €

Alexander-Technik – Selbsthilfe zur Schmerzlinderung

Durch einfache spielerische Übungen werden lebenslange Gewohnheiten aufgespürt und neue Wege des Denkens erkundet, mit dem Ziel, sich wieder leichter und schmerzfreier bewegen zu können.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, kleines Kissen, Handtuch und Getränke

WE: Fr. 08.+Sa. 09.03.2024 Fr. 19.00–20.30 Uhr/Sa. 10.00–13.00 Uhr Kurs-Nr. 2406-6216

Beginn: Mo. 27.05.2024 19.00–20.30 Uhr (6x) Kurs-Nr. 2406-6218

Jacqueline Weber,
Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Hypnosetherapeutin,
Examinierte Krankenschwester
und Seminarleiterin für
autogenes Training

8 x 2 UStd: 82,40 €

Autogenes Training nach Schultz

Der Kurs bietet die Möglichkeit, diesen einfachen Übungsweg selbst zu trainieren, um besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Was Sie mitbringen sollten, ist die Bereitschaft zum Üben.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Getränke

Beginn: Mo. 08.01.2024 20.00–21.30 Uhr Kurs-Nr. 2406-6220

Mo. 28.10.2024 20.00–21.30 Uhr Kurs-Nr. 2406-6222

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Doris Hummerich-Zimmermeier,
Entspannungspädagogin
und Lehrerin

8 x 60 Min: 57,60 €

Sie lernen die An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen bei Schulung der Achtsamkeit und erreichen so tiefe Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

Beginn: Do. 01.02.2024 18.30–19.30 Uhr Kurs-Nr. 2406-6224

Do. 05.09.2024 18.30–19.30 Uhr Kurs-Nr. 2406-6226

Doris Hummerich-Zimmermeier,
Entspannungspädagogin
und Lehrerin

8 x 60 Min: 57,60 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – Kompaktkurs

WE: Fr. 08.+Sa. 09.03.2024 Fr. 16.30–20.30 Uhr/Sa. 10.00–14.00 Uhr Kurs-Nr. 2406-6228



Annette Klassen,
MBSR (Mindfulness-based-
Stress-Reduction)-Lehrerin
und Sozialtherapeutin

6 x 2 UStd: 85,80 €

Annette Klassen,
MBSR (Mindfulness-based-
Stress-Reduction)-Lehrerin
und Sozialtherapeutin

6 x 2 UStd: 85,80 €

Uta Altmann,
ausgebildet in
Faszien-Rotation
nach Eibich®

1 x 3 UStd: 30,00 €

Uta Altmann,
ausgebildet in Faszien-
Rotation nach Eibich®

4 x 60 Min: 32,00 €

5 x 60 Min: 40,00 €

8 x 60 Min: 64,00 €

10 x 60 Min: 80,00 €

Achtsamkeitstraining

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Methoden zur Stressbewältigung und mehr Achtsamkeit im Leben kennen: Schärfung der Sinne, Wahrnehmung des eigenen Handelns, Körperbewusstsein durch achtsame Bewegung, Meditationen und Entspannungsübungen. Bei gutem Wetter auch draußen.

Beginn: Mi. 06.03.2024

17.15–18.45 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6230

Resilienz Training – leichter durch Krisen kommen

Menschen reagieren in Krisenzeiten sehr unterschiedlich. Wir können die positiven Anteile der Krisenbewältigung wie Gelassenheit, Widerstandsfähigkeit, Akzeptanz und Lösungsorientierung trainieren. Der Kurs beinhaltet Übungen der bewährten Methode des MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn) und einem einfachen Entspannungstraining. Es empfiehlt sich lockere, warme Kleidung zu tragen sowie Socken und Schreibzeug mitzubringen.

Beginn: Mi. 25.09.2024

17.15–18.45 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6232

Faszien-Rotation nach Eibich® – Workshop

Möchten Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit verbessern? Dann sollten Sie an diesem Workshop teilnehmen, um die ganzheitliche Bewegungsmethode Faszien-Rotation nach Eibich® kennenzulernen.

Weite, Länge und Aufrichtung

Durch das Aufbauen von Spannkraft in der Peripherie wird Ihrem Körper Weite, Länge und Aufrichtung vermittelt – eine ideale Kombination aus Stabilität und Flexibilität.

Blockaden lösen, Belastungen ausgleichen

Dadurch können sanft Blockaden gelöst werden und einseitige Zugbelastungen der Faszien wieder ins Gleichgewicht kommen.

Inspiration für Körper und Geist

Nutzen Sie diese Gelegenheit, kompakt in diese faszinierende Form der Bewegung einzutauchen und gleichzeitig neue Inspirationen für Ihr Innen- und Außenleben zu erhalten.

Termin: Sa. 13.04.2024

11.00–14.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6238

Sa. 23.11.2024

11.00–14.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6240

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Faszien-Rotation nach Eibich®

Beginn: Di. 09.01.2024

19.10–20.10 Uhr (10x)

Kurs-Nr. 2406-6242

Di. 09.04.2024

19.10–20.10 Uhr (8x)

Kurs-Nr. 2406-6244

Di. 03.09.2024

19.10–20.10 Uhr (5x)

Kurs-Nr. 2406-6246

Di. 29.10.2024

19.10–20.10 Uhr (4x)

Kurs-Nr. 2406-6248

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster



Qi Gong

Diese jahrtausendealte chinesische Entspannungs- und Bewegungsform wird im Stehen (bei Bedarf auch im Sitzen) ausgeübt. Sie ist besonders förderlich für eine sanfte Mobilisierung und Aufrichtung der Wirbelsäule, zudem heilsam für Körper, Geist und Seele.

1 x 8 UStd: 60,00 €

Ute Köncke,
Sportpädagogin

Volker Nowak-von der Way,
Qi Gong Lehrer und Nordic
Walking Trainer nach der
EMSA (European Masters
Sports Association)

Volker Nowak-von der Way,
Qi Gong Lehrer und
Nordic Walking Trainer
nach der EMSA (European
Masters Sports Association)

6 x 2 UStd: 61,80 €

7 x 2 UStd: 72,10 €

10 x 2 UStd: 103,00 €

11 x 2 UStd: 113,30 €

Volker Nowak-von der Way,
Qi Gong Lehrer und Nordic
Walking Trainer nach der
EMSA (European Masters
Sports Association)

6 x 2 UStd: 61,80 €

7 x 2 UStd: 72,10 €

10 x 2 UStd: 103,00 €

Volker Nowak-von der Way,
Qi Gong Lehrer und
Nordic Walking Trainer
nach der EMSA
(European Masters Sports
Association)

6 x 2 UStd: 61,80 €

9 x 2 UStd: 92,70 €

Qi Gong – Workshop

WE: Sa. 17.02.+So. 18.02.2024 10.00–13.00 Uhr

Sa. 30.11.+ So. 01.12.2024 10.00–13.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6250

Kurs-Nr. 2406-6252

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Termin: Sa. 16.03.2024 10.00–17.00 Uhr

Sa. 16.11.2024 10.00–17.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6254

Kurs-Nr. 2406-6256

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Qi Gong – Training Anfänger:innen am Morgen

Beginn: Mi. 10.01.2024 09.30–11.00 Uhr (10x)

Mi. 10.04.2024 09.30–11.00 Uhr (11x)

Mi. 28.08.2024 09.30–11.00 Uhr (6x)

Mi. 30.10.2024 09.30–11.00 Uhr (7x)

Kurs-Nr. 2406-6258

Kurs-Nr. 2406-6260

Kurs-Nr. 2406-6262

Kurs-Nr. 2406-6264

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Qi Gong – Training Fortgeschrittene am Abend

Beginn: Do. 11.01.2024 18.00–19.30 Uhr (10x)

Do. 11.04.2024 18.00–19.30 Uhr (10x)

Do. 22.08.2024 18.00–19.30 Uhr (6x)

Do. 31.10.2024 18.00–19.30 Uhr (7x)

Kurs-Nr. 2406-6266

Kurs-Nr. 2406-6268

Kurs-Nr. 2406-6270

Kurs-Nr. 2406-6272

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Eingang Nord, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Taiji Qi Gong

Beginn: Fr. 19.01.2024 15.00–16.30 Uhr (9x)

Fr. 12.04.2024 15.00–16.30 Uhr (9x)

Fr. 23.08.2024 15.00–16.30 Uhr (6x)

Fr. 08.11.2024 15.00–16.30 Uhr (6x)

Kurs-Nr. 2406-6274

Kurs-Nr. 2406-6276

Kurs-Nr. 2406-6278

Kurs-Nr. 2406-6280

Ort: Anna-Krückmann-Haus, Friedensstr. 5, 48145 Münster



Fitness- und Yogakurse für Schwangere, ab S. 10

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geologin,
Wildnispädagogin
1 x 4 UStd: 20,00 €

Waldbaden

Shinrin-yoku – „das Einatmen der Wald-Atmosphäre“ ist in Japan eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit – durch absichtsloses Streifen durch die Natur verbunden mit Achtsamkeits- und Atemübungen. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, besser etwas wärmer, da wir langsam unterwegs sind und auch mal sitzen oder stehen bleiben, ein Sitzkissen sowie etwas zu trinken und vor allem Neugierde, sich auf etwas Neues einzulassen.

Termin:	Fr. 24.05.2024	17.00–20.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6300
	So. 09.06.2024	10.30–13.30 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6302
	So. 06.10.2024	10.30–13.30 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6304

Treffpunkt: Parkplatz an der Dyckburgkirche, Dyckburger Str. 224, 48157 Münster

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geologin,
Wildnispädagogin
1 x 8 UStd: 40,00 € +
5,00 € Materialumlage

Heilpflanzen erkennen und verarbeiten

In diesem Workshop treffen wir uns in der Natur, um die Wildpflanzen wahrzunehmen, sie zu erkennen, zu bestimmen und zu ernten. Dabei lernen wir eine Technik kennen, die es uns auch über diesen Tag hinaus ermöglicht, Pflanzen besser bestimmen und erkennen zu können. Anschließend geht es in Annas Küche, um aus den Pflanzen pflegende und heilende Tinkturen, Salben und Gels herzustellen. Bitte mitbringen: einige Schraubgläser, Korb, Jutebeutel, Gartenhandschuhe

Termin:	Sa. 08.06.2024	10.00–16.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6306
----------------	----------------	-----------------	---------------------------

Heidi Möllers,
Fachfrau für Säuglings- und
Kinderernährung UGB und
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 4 UStd: 20,00 €

Ätherische Öle

Ätherische Öle werden als die „duftenden Seelen der Pflanzen“ beschrieben. Das Wort „ätherisch“ kommt von „ether“ und bedeutet „leicht flüchtig, himmlisch“. In verschiedenen Pflanzenteilen wie Blätter, Blüten, Schalen, Samen, Holz usw. bilden Pflanzen ätherische Öle, die u. a. als „pflanzeneigene Hausapotheke“ dienen. Auf Grund der unterschiedlichen Inhaltsstoffe ergeben sich die unterschiedlichen Wirkungsweisen der ätherischen Öle – entspannend, ausgleichend, stimmungserhellend, anregend, aphrodisierend und v.a.m. Lernen Sie unterschiedliche Anwendungen in Theorie und Praxis kennen.

Termin:	Do. 21.11.2024	18.00–21.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6308
----------------	----------------	-----------------	---------------------------



Heidi Möllers,
Fachfrau für Säuglings- und
Kinderernährung UGB und
Gesundheitstrainerin UGB

1 x 3 UStd: 12,00 €

Wechseljahre – Kraft des Wandels

In den Wechseljahren leiden viele Frauen an Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gelenkbeschwerden, Gewichtszunahme oder Ähnlichem. Viele Beschwerden lassen sich mit Hilfen aus der Natur und der richtigen Ernährung lindern. An diesem Abend geht es darum, die Wechseljahre mit dem Auf und Ab der Hormone besser zu verstehen. Was ist von naturidentischen Produkten bzw. Hormonbehandlung zu halten? Wie kommt Frau gut durch die Zeit? Was ist positiv an den Wechseljahren? Neben Informationen und Tipps können u.a. Tees sowie ätherische Öle getestet werden.

Termin: Di. 12.03.2024

19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6310

Hildegard Jorch,
Dipl.-Pädagogin

1 x 5 UStd: 25,00 €

Einfach gut geschminkt!

Schönheit hat nicht nur etwas mit jugendlichem Aussehen zu tun. Vielmehr ist es wichtig, seine Individualität herauszustreichen und durch das äußere Erscheinungsbild innere Züge widerspiegeln zu lassen. Nach einem Austausch über das, was sich die Kursteilnehmer:innen im Einzelnen wünschen, werden Schwerpunkte für diesen Kurstag festgelegt. Sie erhalten einfache, raffinierte Schminktipp, u.a. auch, wie man z.B. die Augen betont, wenn der Mund bedeckt bleibt.

Bitte mitbringen: Handspiegel und persönliches Tages-Makeup

Termin: Sa. 16.03.2024

09.30–13.15 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6312

Hildegard Jorch,
Dipl.-Pädagogin

1 x 4 UStd: 20,00 €

Gepflegte Hände – gesunde Hände

Die Hände sind die erste Visitenkarte für Mann und Frau. Es werden viele praktische Tipps zur Pflege und Gesunderhaltung von Händen und Nägeln mit einfachen Mitteln gegeben und erprobt.

Bitte mitbringen: vorhandene Maniküre Materialien, drei kleine Handtücher und Frischhaltefolie

Termin: Sa. 16.11.2024

09.30–12.30 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6314

Hildegard Jorch,
Dipl.-Pädagogin

1 x 6 UStd: 30,00 €

Farb-, Stil- und Image-Beratung – gutes Aussehen nicht dem Zufall überlassen

Gepflegtes und sicheres Auftreten ist nicht nur im Berufsleben wichtig. Die passende Auswahl der Kleidung, des Materials, der Farben und Accessoires hilft, das Wohlbefinden zu steigern und mehr Selbstsicherheit zu gewinnen. Im Kurs erhalten Sie eine Farb- und Stilberatung mit persönlicher Farbanalyse. Bitte mitbringen: Kleidung, Schmuck und Schuhe für unterschiedliche Anlässe

Termin: Sa. 07.09.2024

09.30–14.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6316

Ute Köncke,
Dr. rer. medic., Sportpädagogin
M.A., Ausbilderin sowie Inhaber-
in der Konzeptrechte für die
Elementare Gesundheitspflege

1 x 4 UStd: 30,00 €

Elementare Gesundheitspflege

Mit leicht zu erlernenden Anwendungen aus den Urformen pflegender Heilkunst können selbstregulative Prozesse angeregt, Entspannung und Wohlbefinden gefördert sowie Beschwerden gelindert werden. Die angenehmen Anwendungen dienen sowohl zur Selbst- als auch zur Familienpflege.

Termin: So. 28.01.2024

10.00–13.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6318

So. 10.11.2024

10.00–13.00 Uhr

Kurs-Nr. 2406-6320

Silke Hamelmann,
Jin Shin Jyutsu- und
Physiotherapeutin

1 x 8 UStd: 48,00 €

Jin Shin Jyutsu – Japanisches Heilströmen

Jin Shin Jyutsu, auch japanisches Heilströmen genannt, ist eine Jahrtausende alte Harmonisierungskunst, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringt. Ein Hauptfokus liegt auf der Selbsthilfe, die einfach und überall anwendbar ist. Die Hände werden auf bestimmte Energiepunkte des Körpers gelegt, um Blockaden zu lösen und Energie wieder ins Fließen zu bringen. Neben theoretischen Grundlagen zum Verständnis von JSJ werden praktisch Strömungssequenzen angewandt, mit deren

Hilfe erschöpfte Lebensbatterie wieder aufgeladen werden können. Regelmäßiges Strömen, besonders in einer Gruppe, macht Spaß und ist sehr kraftvoll. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, eine feste Schreibunterlage und etwas zum Trinken.

Termin: Sa. 24.02.2024 09.30–17.30 Uhr **Kurs-Nr. 2406-6322**

Annette Klassen,
MBSR (Mindfulness-based-Stress-Reduction)-Lehrin,
Sozialtherapeutin

1 x 4 UStd: 20,00 €

Einführung in die Meditation

hybrid

Meditation beruhigt Körper und Geist, schärft die Sinne und stärkt nachweislich das Immunsystem. Lernen Sie Meditationstechniken wie die Rosinen- und Gehmeditation kennen, durch die Sie im Einklang mit Atem geführt werden. Neulinge willkommen!

Termin: So. 17.03.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2406-6326**
So. 24.11.2024 14.00–17.00 Uhr **Kurs-Nr. 2406-6328**

Jacqueline Weber,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Hypnosetherapeutin,
Examinierte Krankenschwester
und Seminarleiterin für
autogenes Training

1 x 4 UStd: 20,00 €

Zeit für mich

Zur Ruhe kommen an diesem Vor- oder Nachmittag mit Achtsamkeitsmeditation, Fantasiereisen und ruhiger Musik. Alle Methoden helfen beim Stressabbau, aktivieren die Selbstheilungskräfte und tragen zum Wohlbefinden bei.

Termin: So. 07.07.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2406-6330**
So. 17.11.2024 14.00–17.00 Uhr **Kurs-Nr. 2406-6332**

Sport und Bewegung

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining mit Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung, bei dem besonders die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute Körperhaltung sorgen.

6 x 60 Min: 43,20 €
7 x 60 Min: 50,40 €
9 x 60 Min: 64,80 €
10 x 60 Min: 72,00 €
12 x 60 Min: 86,40 €

Tanja Ehrhardt,
Pilates Übungsleiterin

Katalin Repkeny-Klingler,
Tanzpädagogin

Pilates in Coerde

Beginn: Mo. 08.01.2024 17.30–18.30 Uhr (9x) **Kurs-Nr. 2406-6500**
Mo. 26.08.2024 17.30–18.30 Uhr (6x) **Kurs-Nr. 2406-6502**
Mo. 28.10.2024 17.30–18.30 Uhr (7x) **Kurs-Nr. 2406-6504**
Mo. 08.01.2024 18.30–19.30 Uhr (9x) **Kurs-Nr. 2406-6506**
Mo. 26.08.2024 18.30–19.30 Uhr (6x) **Kurs-Nr. 2406-6508**
Mo. 28.10.2024 18.30–19.30 Uhr (7x) **Kurs-Nr. 2406-6510**
Di. 09.01.2024 13.00–14.00 Uhr (10x) **Kurs-Nr. 2406-6512**
Di. 09.04.2024 13.00–14.00 Uhr (12x) **Kurs-Nr. 2406-6514**
Di. 27.08.2024 13.00–14.00 Uhr (6x) **Kurs-Nr. 2406-6516**
Di. 29.10.2024 13.00–14.00 Uhr (7x) **Kurs-Nr. 2406-6518**

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Pilates im Hansaviertel

Julia Weege-von-Heesen,
Pilatestrainerin

8 x 60 Min: 57,60 €

10 x 60 Min: 72,00 €

11 x 60 Min: 79,20 €

Beginn:	Mi. 10.01.2024	18.15–19.15 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6520
	Mi. 10.04.2024	18.15–19.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6522
	Mi. 21.08.2024	18.15–19.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6524
	Mi. 30.10.2024	18.15–19.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6526
	Mi. 10.01.2024	19.25–20.25 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6528
	Mi. 10.04.2024	19.25–20.25 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6530
	Mi. 21.08.2024	19.25–20.25 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6532
	Mi. 30.10.2024	19.25–20.25 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6534

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Hamburger Str. 43, 48155 Münster

Pilates **hybrid**

Katja Scheller,
Pilatestrainerin

8 x 60 Min: 57,60 €

10 x 60 Min: 72,00 €

11 x 60 Min: 79,20 €

Beginn:	Mi. 10.01.2024	17.45–18.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6536
	Mi. 10.04.2024	17.45–18.45 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6538
	Mi. 21.08.2024	17.45–18.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6540
	Mi. 30.10.2024	17.45–18.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6542
	Mi. 10.01.2024	19.00–20.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6544
	Mi. 10.04.2024	19.00–20.00 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6546
	Mi. 21.08.2024	19.00–20.00 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6548
	Mi. 30.10.2024	19.00–20.00 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6550

Pilates und Entspannung **hybrid**

Das Training wird um eine Entspannungseinheit ergänzt.

Katja Scheller,
Pilatestrainerin

8 x 2 UStd: 82,40 €

10 x 2 UStd: 103,00 €

11 x 2 UStd: 113,30 €

Beginn:	Mi. 10.01.2024	20.15–21.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6552
	Mi. 10.04.2024	20.15–21.45 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6554
	Mi. 21.08.2024	20.15–21.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6556
	Mi. 30.10.2024	20.15–21.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6558

Zumba® Workout Fitness

Katrin Schmid,
ZUMBA® Trainerin

6 x 60 Min: 40,20 €

7 x 60 Min: 46,90 €

10 x 60 Min: 67,00 €

Zumba® bedeutet im Spanischen „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Dieses Training entwickelte der bekannte kolumbianische Fitnesstrainer Alberto „Beto“ Pérez. Zu lateinamerikanischen Rhythmen des Cumbia, SalSa, Samba und Merengue kreierte er dynamische Tanzschritte und Fitnessbewegungen nach dem Prinzip: „Fun and easy to do“. Dieses Training mit mitreißender Musik und leichten Tanzschritten ist für alle Menschen aller Altersgruppen geeignet, die Spaß haben, sich zu Musik zu bewegen.

Beginn:	Do. 11.01.2024	19.45–20.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6560
	Do. 11.04.2024	19.45–20.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6562
	Do. 22.08.2024	19.45–20.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6564
	Do. 31.10.2024	19.45–20.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6566

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Uta Altmann,
Nia® First Degree
Black Belt Teacher
2 x 60 Min: 20,00 €

Nia® – Workshop

Nia® ist Fitness mit Groove, explosiv und zentrierend. Elemente aus neun verschiedenen Bewegungsformen (Tanz, Kampfkunst und körperintegrierenden Bewegungsformen), kombiniert mit unterschiedlicher Musik und Rhythmen, wecken die Freude an der Bewegung. Ein Tanz für Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, Nia® kennen zu lernen, unabhängig von Ihrem Erfahrungsniveau. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, sich von Nia® inspirieren zu lassen und ihre Fähigkeiten zu vertiefen.

Termin:	Sa. 13.04.2024	14.30–16.30 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6568
	Sa. 23.11.2024	14.30–16.30 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6570

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Uta Altmann,
Nia® First Degree
Black Belt Teacher
4 x 60 Min: 32,00 €
5 x 60 Min: 40,00 €
8 x 60 Min: 64,00 €
10 x 60 Min: 80,00 €

Nia® – Fitness mit Groove

Beginn:	Di. 09.01.2024	17.55–18.55 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6572
	Di. 09.04.2024	17.55–18.55 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6574
	Di. 03.09.2024	17.55–18.55 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2406-6576
	Di. 29.10.2024	17.55–18.55 Uhr (4x)	Kurs-Nr. 2406-6578

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Ute Köncke,
Dr. rer. medic.,
Sportpädagogin M.A.
5 x 60 Min: 28,00 €
6 x 60 Min: 33,60 €
8 x 60 Min: 44,80 €

Gesellschaftstänze für Paare

Tanzen Sie gemeinsam mit anderen Paaren in lockerer Atmosphäre und lernen Sie zu folgenden Tänzen die Figuren und Techniken, die zum freien Tanzen kombiniert werden können: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba, Jive, Disco-Fox, Slow-Fox und Salsa.

Fortgeschrittene I

Beginn:	Di. 16.01.2024	20.15–21.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6608
	Di. 16.04.2024	20.15–21.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6610
	Di. 03.09.2024	20.15–21.15 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2406-6612
	Di. 05.11.2024	20.15–21.15 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6614

Fortgeschrittene II

Beginn:	Di. 16.01.2024	19.15–20.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6600
	Di. 16.04.2024	19.15–20.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6602
	Di. 03.09.2024	19.15–20.15 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2406-6604
	Di. 05.11.2024	19.15–20.15 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6606

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

N. N.
7 x 2 UStd: 58,10 €
10 x 2 UStd: 83,00 €
11 x 2 UStd: 91,30 €

Bauchtanz für Frauen

Bauchtanz ist ein sehr ursprünglicher Tanz mit einer jahrtausendalten Tradition, bei dem der ganze Körper zum Einsatz kommt. Frauen können sowohl mit weiblich-sinnlichen als auch mit kraftvoll-akzentuierten Bewegungen ihre Mitte und Balance stärken und ihrem weiblichen Selbstbewusstsein Ausdruck verleihen. Es ist jedes Alter willkommen!

Beginn:	Mi. 10.01.2024	19.15–20.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6616
	Mi. 10.04.2024	19.15–20.45 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6618
	Mi. 28.08.2024	19.15–20.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6620
	Mi. 30.10.2024	19.15–20.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6622

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Saal, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Volker Nowak-von der Way,
Qi Gong Lehrer und Nordic
Walking Trainer nach der
EMSA (European Masters
Sports Association)

7 x 60 Min: 39,90 €
8 x 60 Min: 45,60 €

Volker Nowak-von der Way,
Qi Gong Lehrer und Nordic
Walking Trainer nach der
EMSA (European Masters
Sports Association)

6 x 60 Min: 34,20 €
7 x 60 Min: 39,90 €
9 x 60 Min: 51,30 €
10 x 60 Min: 57,00 €

Tatjana Perlova,
Pilatetrainerin und
Yogalehrerin

7 x 1 UStd: 36,05 €
10 x 1 UStd: 51,50 €
12 x 1 UStd: 61,80 €

Nordic Walking

Diese Bewegungsform ist gut geeignet für jede Personengruppe und eine ideale Methode, um in freier Natur topfit zu werden. Für Sportler:innen und (Noch-)Bewegungsmuffel.

Hinweis: Nordic Walking-Stöcke bitte selbst mitbringen.

Beginn: Di. 27.02.2024 16.45–17.45 Uhr (8x)
Di. 27.08.2024 16.45–17.45 Uhr (7x)

Kurs-Nr. 2406-6630
Kurs-Nr. 2406-6632

Treffpunkt: Vorplatz Ostbad, Mauritz-Lindenweg 101, 48155 Münster

Nordic Walking in Coerde

Beginn: Mo. 08.01.2024 16.15–17.15 Uhr (9x)
Mo. 08.04.2024 16.15–17.15 Uhr (10x)
Mo. 26.08.2024 16.15–17.15 Uhr (6x)
Mo. 28.10.2024 16.15–17.15 Uhr (7x)

Kurs-Nr. 2406-6634
Kurs-Nr. 2406-6636
Kurs-Nr. 2406-6638
Kurs-Nr. 2406-6640

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Rückenfit **hybrid**

Durch Muskelkräftigung, Dehnung, Koordinationsübungen und vielfältige Entspannungsmethoden wird die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule gefördert und Verspannungen gelockert.

Beginn: Di. 09.01.2024 09.00–09.45 Uhr (10x)
Di. 09.04.2024 09.00–09.45 Uhr (12x)
Di. 27.08.2024 09.00–09.45 Uhr (7x)
Di. 29.10.2024 09.00–09.45 Uhr (7x)

Di. 09.01.2024 09.55–10.40 Uhr (10x)
Di. 09.04.2024 09.55–10.40 Uhr (12x)
Di. 27.08.2024 09.55–10.40 Uhr (7x)
Di. 29.10.2024 09.55–10.40 Uhr (7x)

Kurs-Nr. 2406-6642
Kurs-Nr. 2406-6644
Kurs-Nr. 2406-6646
Kurs-Nr. 2406-6648

Kurs-Nr. 2406-6650
Kurs-Nr. 2406-6652
Kurs-Nr. 2406-6654
Kurs-Nr. 2406-6656





Rückenfit

Sylvia Bodde,
Sportlehrerin
8 x 1 UStd: 41,20 €
10 x 1 UStd: 51,50 €
11 x 1 UStd: 56,65 €

Beginn: Mi. 10.01.2024	09.00–09.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6658
Mi. 10.04.2024	09.00–09.45 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6660
Mi. 21.08.2024	09.00–09.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6662
Mi. 30.10.2024	09.00–09.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6664
Mi. 10.01.2024	10.00–10.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6666
Mi. 10.04.2024	10.00–10.45 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2406-6668
Mi. 21.08.2024	10.00–10.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6670
Mi. 30.10.2024	10.00–10.45 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2406-6672

Anja Laumann,
Motopädin, Kursleiterin für
Wirbelsäulengymnastik und
Entspannungspädagogin
9 x 60 Min: 49,50 €
10 x 60 Min: 55,00 €
13 x 60 Min: 71,50 €

Rückenfit in Hilstrup

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Beginn: Do. 18.01.2024	19.00–20.00 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2406-6674
Do. 11.04.2024	19.00–20.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6676
Do. 29.08.2024	19.00–20.00 Uhr (13x)	Kurs-Nr. 2406-6678

Ort: Familienzentrum Kita St. Marien Hilstrup-Ost, Loddeweg 10a, 48165 Münster

Wassergymnastik

Das Training gegen den Wasserwiderstand stärkt die Kondition, wirkt muskelaufbauend und ist besonders schonend für die Gelenke.

Bitte beachten: Die Eintrittsgebühr wird direkt im Bad entrichtet.

Petra Kruse,
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
6 x 1 UStd: 30,90 €
7 x 1 UStd: 36,05 €
10 x 1 UStd: 51,50 €

Beginn: Do. 11.01.2024	10.20–11.05 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6680
Do. 11.04.2024	10.20–11.05 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6682
Do. 29.08.2024	10.20–11.05 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6684
Do. 31.10.2024	10.20–11.05 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6686
Do. 11.01.2024	11.10–11.55 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6688
Do. 11.04.2024	11.10–11.55 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6690
Do. 29.08.2024	11.10–11.55 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6692
Do. 31.10.2024	11.10–11.55 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6694
Do. 11.01.2024	12.00–12.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6696
Do. 11.04.2024	12.00–12.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2406-6698
Do. 29.08.2024	12.00–12.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2406-6700
Do. 31.10.2024	12.00–12.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2406-6702

Ort: Stadtbad Ost, Mauritz-Lindenweg 101, 48155 Münster

Der Beckenboden – die Kraft in der Mitte – Kompaktkurs für Frauen

Claudia Thiele,
Physiotherapeutin
und Physio Pelvica

2 x 4 UStd: 90,00 €

Der elastische Beckenboden übernimmt wichtige Aufgaben zur Unterstützung der Kontinenz (Vorbeugung von Blasen- und Darmschwäche). Er sorgt für die Stabilität der inneren Organe und ist das Fundament der aufrechten Körperhaltung im Zusammenspiel mit der Bauch- und Rückenmuskulatur. Störungen können zu Harnverlust, Stuhlverlust oder überaktiver Blase (Reizblase), Schmerzen und zu Beeinträchtigung in der Sexualität führen. Häufig sind die Ursachen Geburten, Operationen, Fehlverhalten oder Krankheiten. Erfahren Sie praktisches und theoretisches Wissen über Beckenboden, Blase und Darm. Lernen Sie Ihren Körper und Beckenboden besser kennen. Erlernen Sie Hilfestellungen für den Alltag, Entspannungsübungen und ein Übungsprogramm für zu Hause. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

WE:	Sa. 25.05.+ So. 26.05.2024	10.00–13.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6750
	Sa. 16.11.+ So. 17.11.2024	10.00–13.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6752

Beckenbodentraining für Männer – Gesunde Blase und Darm für den Mann

Claudia Thiele,
Physiotherapeutin
und Physio Pelvica

2 x 4 UStd: 90,00 €

Die gute Nachricht: „Kontinenz und Erektion sind trainierbar“. Störungen können zu Harnverlust, Stuhlverlust, überaktiver Blase (Reizblase) oder erektiler Dysfunktion führen. Häufig sind die Ursachen Prostatavergrößerung/-entzündung, Restharn, Prostatakarzinom oder Operationen. Erfahren Sie praktisches und theoretisches Wissen über Beckenboden, Blase und Darm. Lernen Sie Ihren Körper und Beckenboden besser kennen. Erlernen Sie Hilfestellungen für den Alltag, Entspannungsübungen und ein Übungsprogramm für zu Hause. Das Training der Beckenbodenmuskulatur empfiehlt sich bereits vor einer geplanten Operation. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

WE:	Sa. 08.06.+ So. 09.06.2024	10.00–13.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6754
	Sa. 07.12.+ So. 08.12.2024	10.00–13.00 Uhr	Kurs-Nr. 2406-6756



AYURVEDA & NATURHEILPRAXIS

SILKE KEINE

Heilpraktikerin, Ayurveda-
und Physiotherapeutin

Münster-Süd

Franz-Meis-Str. 7

Münster-Mitte

Otto-Str. 7

Telefon: 0157 558 664 14

Mail: mail@ayurveda-silkekeine.de

www.ayurveda-silkekeine.de

Ayurveda

- Massagen
- Therapeutische Behandlungen
- Konstitutionsberatung
- Gesundheits- & Ernährungsberatung

Frauengesundheit/ Beratung & Massage

- Kinderwunsch & Schwangerschaft
- Wechseljahre
- Hormonelle Dysbalancen
- Therapeutische Frauenmassage

Beratung & Unterstützung

- psychischer Erschöpfung
- Burnout

Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Bewegung & Entspannung

Kochen macht
Freude und verbindet

Klimafreundlich
handeln

gut für sich
und andere sorgen



TREFFPUNKT ANNAS KÜCHE

Gut für Mensch, Tier und Klima



Für Angebote aus dem Unterfachbereich: Gut für Mensch, Tier und Klima kann ein Gutschein eingelöst werden. Erläuterungen zum Erhalt des Gutscheins auf Seite 78.



Menü4Münster

1 x 5 UStd: 0,00 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Andrea Gottfreund,
Foodstylistin, Kochbuchautorin
u. Gesundheitspädagogin

Martina Schmitz,
Ernährungslehre-Lehrerin

Leonie Gottschling,
Landschaftsökologin u. Aktivistin
im Ernährungsrat Münster

Genuss im Münsterland und was das mit der großen weiten Welt zu tun hat – Der Ernährungsrat Münster lädt ein zu einer kulinarischen Reise durch das Jahr: Zu jeder Jahreszeit zaubern wir ein saisonales Menü aus vorwiegend regionalen Zutaten. Neben Münsterländer Klassikern kochen wir raffinierte, fleischlose Alternativen. Alle Rezepte sind vorwiegend pflanzlich, besonders gesund und nachhaltig. Erfahren Sie in unserem Kochkurs, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat und welchen genussvollen Beitrag wir mit unserer Ernährung für eine nachhaltige Entwicklung leisten können. Die Rezeptsammlung hat der Ernährungsrat Münster in Kooperation mit der Romero Initiative zusammengestellt.

Termin:	Do. 07.03.2024	17.30–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7001
	Do. 06.06.2024	17.30–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7002
Termin:	Do. 19.09.2024	17.30–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7003
Termin:	Do. 28.11.2024	17.30–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7004

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor

1 x 5 UStd: 25,50 € +
11,00 € Lebensmittelumlage

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

günstig vegan kochen

Vegane Ernährung heißt teure Ersatzprodukte und schwer zu beschaffende Spezialzutaten? Pustekuchen! Dieser Kurs zeigt, wie preiswert und unkompliziert leckere pflanzenbasierte Küche sein kann.

Termin:	Do. 11.01.2024	18.30–22.15 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7006
----------------	----------------	-----------------	---------------------------

vegan um die Welt

Kein Geld oder keine Zeit für Urlaub? Holen Sie sich Urlaubsfeeling auf den Teller! Ob mediterran, mexikanisch oder asiatisch – dieser Kurs nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Küchen verschiedener Länder. Immer ohne Tierprodukte und mit ganz viel Genuss!

Termin:	Mi. 05.06.2024	18.30–22.15 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7008
----------------	----------------	-----------------	---------------------------

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

vegan für Neulinge

Hier lernen Sie in entspannter Atmosphäre Fleisch- und Milchalternativen kennen und erfahren, wie Sie ganz leicht ein veganes Menü zaubern können, das auch Nicht-Veggies hervorragend schmeckt – von der Vorspeise bis zum Nachtisch.

Termin:	Fr. 01.03.2024	18.00–21.45 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7010
----------------	----------------	-----------------	---------------------------

Marianne Schmitz,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 3 UStd: 12,00 €

Weniger (verbrauchen) ist mehr!

Insbesondere im Haushalt lassen sich viele Ressourcen beim Waschen, Kochen und Reinigen einsparen. Indem wir Konsum einschränken und Dinge selber herstellen, erleben wir im Verzicht einen neuen Zugang an Fertigkeiten. Freuen Sie sich auf Tipps und Ideen für Einsparpotentiale in Ihrem Haushalt.

Termin: Mo. 05.02.2024 19.00–21.15 Uhr Kurs-Nr. 2407-7012

Elisabeth Höffker,
Diätassistentin und
Ernährungsberaterin DGE
1 x 4 UStd: 20,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Besser essen – sich fitter und leichter fühlen

Viele kennen das: Der Gürtel sitzt immer straffer um den Bauch und plötzlich die Diagnose erhöhter Blutdruck, schlechte Blutfettwerte, nah am Diabetes Mellitus. Und die ärztliche Empfehlung lautet: Ernährungsumstellung und Abnehmen! Jetzt müssen schnelle und vor allem alltagstaugliche Rezepte her, die mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, weniger Zucker, hochwertiges pflanzliches Eiweiß und gute Fette auf den Tisch bringen. Lernen Sie überwiegend vegetarische Gerichte kennen, die Sie leicht umsetzen können und die geschmacklich überzeugen.

Kurse können einzeln oder als Reihe gebucht werden. Bei Buchung von drei Kursen können wir einen Rabatt von 10% auf die Kursgebühr gewähren.

Termin:	Di. 20.02.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7014
	Di. 19.03.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7016
	Di. 23.04.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7018
	Di. 27.08.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7020
	Di. 17.09.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7022
	Di. 29.10.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2407-7024

DEIN BIO-BOXENSTOP

ökokiste Bioland

ökullus biofrisch geliefert

100% BIO

Frühe online bestellen
flexibel und jederzeit kündbar
oekullus.de

Bioland-Hofgut Schulze Buschhoff
Ökologischer Landbau aus Münster

Backen mit Gemüse und Hülsenfrüchten

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Aus Linsen, Bohnen, Erbsen und Co. lassen sich neben Brotaufstrichen, Salaten und Suppen auch süße und herzhafte Backwaren herstellen. Entweder in Form von Mehl oder als gekochte Zutat finden sie Verwendung in Brot, Kuchen oder Kleingebäck. In der Kombination mit Getreide liefern Hülsenfrüchte hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Gepaart mit Gemüse wird aus diesen Gebäcken eine vollwertige Haupt- oder Zwischenmahlzeit. Probieren Sie es aus.

Termin: Di. 18.06.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7026**

Fairkochen

Kristin Duwenbeck,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Honig, Reis, Kaffee und Schokolade sind typische fair gehandelte Produkte, die in vielen Küchen zu finden sind. Doch wie schmecken Quinoa oder Couscous, schwarze Bohnen oder lila Reis? Wer steckt hinter den Produkten und warum ist der Faire Handel eine wichtige Alternative für eine gerechte Weltwirtschaft? Begleiten sie uns auf der Reise in die Welt des Fairen Handels und kochen Sie mit uns kulinarische Neuheiten aus fernen Ländern.

Termin: Di. 05.03.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7028**
Di. 12.11.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7030**

vegan schnell und easy

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Vegan essen – ist das nicht total aufwendig? Nö, das geht auch ganz unkompliziert und flott. Dieser Kurs zeigt wie.

Termin: Fr. 02.02.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7032**



Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor
1 x 5 UStd: 25,50 € +
13,00 € Lebensmittelumlage

Veganer Sonntagsbrunch

Es gibt kaum eine entspanntere Art, in den Tag zu starten, als mit einem gemütlichen Brunch. Und das geht genauso genussvoll vegan. Der Kurs zeigt, wie Pfannkuchen, Muffins und Co. ohne Tierprodukte im Handumdrehen gelingen, sodass wir uns auf das wesentliche konzentrieren können: Das Schlemmen in entspannter Runde.

Termin: So. 21.04.2024 09.30–13.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7034**
So. 10.11.2024 09.30–13.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7036**

Talita Perfect,
Master of Arts u. Foodstylistin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
13,50 € Lebensmittelumlage

Partyfood – vegan und elegant

Mit diesen Häppchen beeindrucken Sie Ihre Gäste auf jeder Sommerparty. Mundgerechte Canapés oder kleine Köstlichkeiten gerollt, gespießt oder im Glas – alles vegan und gekonnt gestylt.

Termin: Do. 27.06.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7038**

Marina Zuleger,
Dipl.–Oecotrophologin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Vegan kochen in Schwangerschaft und Stillzeit

Kochen Sie mit uns vollwertige pflanzenbasierte Rezepte mit denen Sie gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit kommen und die obendrein noch lecker schmecken.

Termin: Mi. 20.03.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7040**

Rahul Nelson,
erfahrener Kochkursleiter
der indischen Küche
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Indisch vegan kochen

Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, zubereitet mit aromatischen Gewürzen. Komplett ohne tierische Produkte, dafür mit viel Geschmack!

Termin: Di. 16.04.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7042**

Marianne Schmitz,
Dipl.–Oecotrophologin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Leaf to Root – verwenden statt verschwenden

Wir sagen „Nein“ zur Lebensmittelverschwendung und entdecken bei regionalem Obst und Gemüse wie aus Blättern, Stielen, Strünken und Wurzeln Gerichte gezaubert werden können, wie beispielsweise ein Pesto aus Kohlrabiablättlern.

Termin: Mi. 22.05.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7044**

Marianne Schmitz,
Dipl.–Oecotrophologin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
10,00 € Lebensmittelumlage

Resteküche – Beste Küche

Reste clever verwerten – Schluss mit dem Wegwerfen: Mit unseren Rezeptideen gelingt die kreative Resteküche im Handumdrehen.

Termin: Mo. 11.03.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7046**

Valdecí Maria Schwendemann,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Vegetarisches Fingerfood

Kleine Köstlichkeiten, fix zubereitet, vegetarisch – für einen unbeschwerten Start ins Wochenende!

Termin: Fr. 11.10.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7048**

Valdecí Maria Schwendemann,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Fitnessgerichte – leicht und schnell

Wenig belastend für Darm und Kreislauf. So gut kann „gesund“ schmecken!

Termin: Sa. 22.06.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7050**

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Darm gesund – Mensch gesund!

Wir kochen pflanzenbasiert und bringen immunstärkende sowie darmgesunde Speisen auf den Tisch, die allesamt entzündungshemmend wirken. Neben dem Kochen erfahren Sie viel Wissenswertes rund ums Thema gesunder Darm.

Termin: Mi. 06.03.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7052**

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Basisch lecker kochen

Der Konsum von viel tierischem Eiweiß und zu süßem Essen kann im Körper einen Säureüberschuss produzieren. Wir tischen viel frisches Gemüse, Kartoffeln, Kräuter, schonend zubereitet auf und unterstützen damit die Regulation des Säure-Basen-Haushalts.

Termin: Mi. 28.02.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7054**

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Vegetarisch genießen

Weltweit verzichten immer mehr Menschen zugunsten der Tiere, der Umwelt, des Klimas und nicht zuletzt als Bonus für die eigene Gesundheit auf Fleisch. Wir stellen Ihnen köstliche vegetarische Rezepte vor, bei denen Sie Fleisch oder Fisch garantiert nicht vermissen!

Termin: Di. 07.05.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7056**
Di. 24.09.2024 10.00–13.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7058**

Maren Seifert,
Studentin der Oecotrophologie
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Fermentieren – Lebensmittel konservieren

Auf den Spuren unserer Großeltern lassen wir alte Methoden der Lebensmittelverarbeitung neu aufleben. In diesem Workshop erlernen Sie, wie Lebensmittel fermentiert und dadurch haltbar gemacht werden – und das möglichst ressourcenschonend. Klassiker wie Sauerkraut oder exotisch wie beim Kimchi – der Geschmacksphantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Termin: Mi. 21.02.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7060**
Sa. 07.09.2024 10.00–13.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7062**

Saisonal und regional durch das Jahr

Saisonfrisches Obst, Gemüse und Salat aus der Region punkten nicht nur durch ihren Reichtum an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen, sondern auch durch ihre Ökobilanz, da lange Transportwege entfallen und Bauern der Region unterstützt werden. Schmecken Sie die abwechslungsreiche bunte kulinarische Vielfalt.

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Frühlingsfrische

Erstes frisches Grün schmeichelt unserem Gaumen und der Gesundheit.

Termin: Do. 11.04.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7070**

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
13,50 € Lebensmittelumlage

Spargel, Erdbeeren und Rhabarber

Ob zusammen oder nacheinander in einem Menü, gedünstet, gebraten oder mariniert, süß oder herzhaft: Spargel, Erdbeeren und Rhabarber mögen sich.

Termin: Di. 14.05.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7072**

Essbare Pflanzen

Swantje Kuhlmann,
Dipl.-Geologin und
Wildnispädagogin
1 x 8 UStd: 40,00 € +
10,00 € Lebensmittelumlage

In diesem Workshop treffen wir uns in der Natur, um die Wildpflanzen wahrzunehmen, zu bestimmen und sie zu sammeln. Dabei lernen wir eine Technik kennen, die es uns auch über diesen Tag hinaus ermöglicht, Pflanzen besser bestimmen zu können. Anschließend geht es in Annas Küche, um die Pflanzen in eine köstliche Mahlzeit zu verwandeln und zusammen zu genießen. Bitte bringen Sie einige Schraubgläser, Körbe, Jutebeutel und Gartenhandschuhe mit.

Termin: Sa. 23.03.2024 10.00–16.15 Uhr **Kurs-Nr.** 2407-7074
Treffpunkt: Südlicher Wienburgpark/Eingang am Ende der Langemarckstraße

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

vegan – mediterran

Frisches Gemüse, Nüsse und Samen sowie gute Öle. Dies sind Zutaten, die sowohl in der beliebten mediterranen als auch in der veganen Küche vorkommen. Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren.

Termin: Mi. 15.05.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr.** 2407-7076

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Sommerlust

Erfrischend, kühlend und raffiniert, unsere Sommergerichte.

Termin: Di. 11.06.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2407-7078

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Herbstzauber

Buntes in Hülle und Fülle.

Termin: Do. 12.09.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2407-7080

Heidi Möllers,
Gesundheitstrainerin UGB
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Winterwärme

Deftig und wärmend, unsere Ideen zur Winterzeit.

Termin: Do. 05.12.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr.** 2407-7082



Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
13,50 € Lebensmittelumlage

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor

1 x 5 UStd: 25,50 € +
13,50 € Lebensmittelumlage

Alexander Bulk,
Kursleiter für vegane Küche
und Kochbuchautor

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Regina Haugg-Vill,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Festlich und vegetarisch für einen unbeschwerten Genuss.

Termin: Do. 12.12.2024 18.30–22.15 Uhr

Kurs-Nr. 2407-7084

Veganes Weihnachtsmenü

Wie der Festschmaus mit pflanzenbasierten Zutaten zu einem Genuss wird, verrät dieser Kurs.

Termin: Fr. 29.11.2024 18.00–21.45 Uhr

Kurs-Nr. 2407-7086

Vegane Weihnachtsbäckerei

Auch in der veganen Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei! Zwischen Mehl und Sojamilch lernen Sie, wie Zimtstern und Co. auch ohne Tierprodukte zu einem unvergleichlichen Genuss werden – mit wenig Aufwand und leicht erhältlichen Zutaten. So können am Ende alle beherzt zugreifen, ob laktoseintolerant, cholesterin- oder klimabewusst, vegan oder einfach Naschkatze. Der Kurs ist auch für Backneulinge geeignet! Bitte mitbringen: Gebäckdose

Termin: Mi. 11.12.2024 18.30–22.15 Uhr

Kurs-Nr. 2407-7088

Weihnachtsbäckerei – traditionell

In diesem Kurs backen wir neben traditionellem Weihnachtsgebäck auch gesunde Naschereien, indem wir verschiedene Getreide und alternative Süßungsmittel verwenden.

Bitte mitbringen: Gebäckdose

Termin: Sa. 07.12.2024 10.00–13.45 Uhr

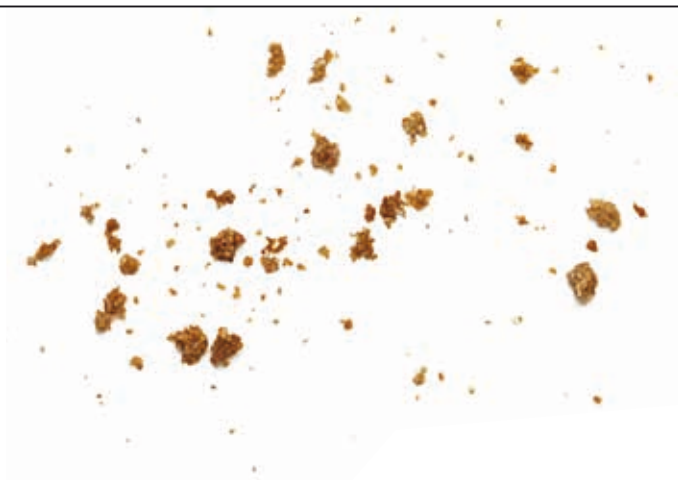
Kurs-Nr. 2407-7090



**Unsere beliebten Ferienkochkurse für Kinder
finden Sie im Fachbereich
Mit Kindern Leben, ab S. 41**

**Eltern und Kinder kochen und backen gemeinsam.
Diese Angebote finden Sie unter:
Mit Kindern leben, ab S. 32**

**„Jobfood – fit und energiegeladen im Arbeitsalltag“
Dieses Angebot finden Sie im Fachbereich:
Beruflich weiterbilden, S. 66**



Für die Pausen haben auch wir was mit gutem Inhalt.

cibaria
Voll Bio. Voll Korn. Voll Liebe.

Esskulturen

Talita Perfect,
Master of Arts und
Foodstylistin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Thai vegan

Thailand ist das Land der duftenden Saucen und Gewürze. Aus dem lokalen Reichtum an Gemüse und süßen Früchten lassen sich die köstlichsten Gerichte zubereiten. Wir werden ein farbenfrohes thailändisches Festmahl zubereiten, traditionelle Rezepte veganisieren und genießen.

Termin: Fr. 05.07.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7100**

Talita Perfect,
Master of Arts und Foodstylistin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Sushi vegan

In diesem veganen Sushi-Kurs bereiten wir verschiedene Sushi-Sorten wie Hosomaki, Maki, Nigiri und Drachenrollen zu. Alles mit köstlichen Füllungen, Dips und Gemüsebeilagen.

Termin: Mi. 03.07.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7102**

Dagmar Schreiber,
erfahrene Kochkursleiterin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Urlaubsküche Südeuropas

Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise und lernen Sie landestypische Klassiker wie das coq au vin aus Frankreich, die spanische Tortilla oder Portugals süßeste Verführung, Pasteis de nata, kennen.

Termin: Fr. 07.06.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7104**



Sonja Goetzke,
Köchin und
Oecotrophologiestudentin
1 x 5 UStd.: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Westafrikanische Küche

Die afrikanische Küche ist sehr vielfältig. Wir tischen typische Gerichte wie Fufu mit Erdnussauce, gegrillten Fisch oder frisches Taboulé auf. Auch die Tajine, in der die Gerichte im eigenen Saft schmoren und besonders aromatisch sind, kommt zum Einsatz.

Termin: Fr. 14.06.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7106**

Sonja Goetzke,
Köchin, Oecotrophologie-
studentin
1 x 5 UStd.: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Chinesisch kochen

Die traditionelle chinesische Küche hat kurze Garzeiten, oft im Wok, und beinhaltet ein ausgewogenes Verhältnis von Fleisch, Gemüse und stärkehaltigen Speisen. Kochen Sie mit uns Fleisch süß-sauer, Chop Suey mit Tofu, leckere Mi Nudeln sowie die beliebte Congee Suppe.

Termin: Mi. 27.11.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7108**

Sonja Goetzke,
Köchin, Oecotrophologie-
studentin
1 x 5 UStd.: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist leicht, aromatisch und perfekt auf den europäischen Geschmack abgestimmt. Sie gehört zu einer der einfachsten asiatischen Küchen. Mit nur wenigen Zutaten, durch geschicktes Kombinieren von kalt und warmen und gleichzeitig süßen und sauren Komponenten, ist sie sehr geschmackvoll. Eines der bekanntesten vietnamesischen Gerichte ist Pho, eine heiße Nudelsuppe mit Rindfleisch oder Hühnerfleisch sowie Banh Mi. Ein französisch-inspirierter Sandwich und Goi Cuon, frische Sommerrollen mit Reismudeln werden unsere Tafel zieren.

Termin: Do. 18.04.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7110**

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin
1 x 5 UStd.: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Italiano vegetariano

Begleiten Sie uns auf der köstlichen Reise durch Italien, bei der Traditionsgerichte vegetarisch auf den Tisch kommen.

Termin: Do. 13.06.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7112**

Dagmar Schreiber,
erfahrene Kochkursleiterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Mediterranes Buffet

Dieses Buffet verzaubert auf die leichte mediterrane Art. Italienische, spanische und provenzalische Spezialitäten werden kalt und warm aufgetischt.

Termin: Fr. 17.05.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7114**

Dagmar Schreiber,
erfahrene Kochkursleiterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Mediterranes Menü

Die traditionelle Mittelmeerküche lockt mit vielfältigen Gerichten, die sich überwiegend aus frischem Obst und Gemüse, Meeresfrüchten und köstlichem Olivenöl zusammensetzen. Schnell zubereitet leisten sie einen positiven Beitrag zu unserer Gesundheit.

Termin: Fr. 15.03.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7116**

Dagmar Schreiber,
erfahrene Kochkursleiterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Spaniens Küche – Tapas und Co.

Lassen Sie sich mit Tortilla, Tapas und Paella kulinarisch in Ferienstimmung versetzen.

Termin: Fr. 20.09.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7118**

Talita Perfect,
Master of Arts und Foodstylistin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Traditional Sunday Lunch – british und vegan

Der Höhepunkt der britischen kulinarischen Woche ist der traditionelle Sonntagsbraten mit allem Drum und Dran, der seit dem 15. Jahrhundert als traditionelles Festmahl zubereitet wird. Wir bereiten den Klassiker zeitgemäß vegan zu. Vom Wellington bis hin zu perfekt gebratenen Kartoffeln, ahornglasierem Wurzelgemüse, cremigem Blumenkohl und einem Crumble mit Custard. This course could be held in English, all levels welcome.

Termin: So. 30.06.2024 10.30–14.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7120**

Regina Haugg-Vill,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

British Cooking – modern, light und tasty

Frische Zutaten und leckere Zubereitung – das macht die moderne Küche Englands aus. Lernen Sie Gerichte kennen, die britisch und international, bodenständig und modern sind.

Termin: Sa. 09.03.2024 17.00–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7122**

Regina Haugg-Vill,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
10,00 € Lebensmittelumlage

It´s teatime

We would like to invite you to a nice cup of tea. Together we prepare delicious little „treats“, sweet and savory. Come and enjoy a relaxed afternoon tea like the British do. This course will be held in English, all levels welcome.

Termin: Sa. 14.09.2024 14.30–17.30 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7124**

Dagmar Schreiber,
erfahrene Kochkursleiterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Oxidant trifft Orient

Regionale Gemüse exotisch aufgetischt.

Termin: Fr. 12.04.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7126**

Demet Ince,
passionierte Hobbyköchin
1 x 4 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Türkisches Frühstück

In der türkischen Kultur gehört das Frühstück zu den wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Typisch ist der Cay Tee am Morgen. Das üppige Buffet bietet neben Tomaten, Gurken, Käse, Oliven, Butter, Marmelade, Honig und Weißbrot auch warme Speisen wie Börek, Sucuk, frittiertes Gemüse, Menemen (Eierspeise) und Gebäck wie Simit (Sesamring) und Pogača (Hefeteilchen teils gefüllt z.B. mit Käse). Nach dem Frühstück müssen Sie auch auf den Kaffee in Form des Türkischen Mokkas nicht verzichten.

Termin: So. 11.02.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7128**

Demet Ince,
passionierte Hobbyköchin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Türkische Küche – Kulinarische Grüße vom Bosphorus

Kebab, Börek, Lahmacun oder das süße Dessert Baklava sind überaus beliebt. Lernen Sie weitere typische türkische Gerichte kennen, die viel frisches Gemüse und besonders aromatische Gewürzmischnungen enthalten.

Termin: Sa. 27.01.2024 17.00–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7130**

Dagmar Schreiber,
erfahrene Kochkursleiterin
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Kochen nach Ottolenghi

Wir mischen heimische und exotische Gemüse, ganz nach dem Vorbild des israelisch-britischen Kochs Yotam Ottolenghi.

Termin: Fr. 19.01.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7134**
Fr. 30.08.2024 17.30–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7136**

N. N.
1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Orientalisch vegan und vegetarisch

Gemüse knackig gebraten in bestem Öl, mit tollen Gewürzen pikant und herzhaft zubereitet, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Kidneybohnen mit Koriander, Minze und Limetten – lassen Sie sich auf Geschmacksexplosionen ein.

Termin: Sa. 17.02.2024 17.00–20.45 Uhr **vegan Kurs-Nr. 2407-7138**
Fr. 13.09.2024 18.00–21.45 Uhr **vegetarisch Kurs-Nr. 2407-7140**



Unser Beitrag zur Klimafreund- lichkeit

GUT ZU WISSEN!

Wir kochen überwiegend vegetarisch und verarbeiten ausschließlich Geflügel und Eier aus ökologischer Tierhaltung in unseren Kochkursen. Tierwohl ist uns wichtig. Deshalb bevorzugen wir Fleisch von Schwein, Rind und Lamm aus regionaler Erzeugung. Bei Obst und Gemüse verarbeiten wir saisonale und regionale Produkte und setzen preisbewusst auch Produkte aus kontrolliert biologischem Landbau ein.

Zuviel gekocht?

Essensreste aus Kochkursen können Sie mit nach Hause nehmen und Ihre Lieben daheim mit einer Kostprobe verwöhnen. Bringen Sie deshalb unbedingt einen Behälter z. B. aus Glas mit.

Demet Ince,
passionierte Hobbyköchin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Arabische Vorspeisen: Mezze – überwiegend vegetarisch

Hinter dem Namen Mezze verstecken sich verschiedene Vorspeisen wie Falafel, Humus, Sambosa, Ta-boulé, verfeinert mit aromatischen Kräutern wie Pfefferminze, Koriander, Dill, kalt oder warm serviert.

Termin: Sa. 04.05.2024 17.00–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7142**

Rahul Nelson,
erfahrener Kochkursleiter
der indischen Küche

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Indisch – vegetarisch

Das geschmackliche Feuerwerk indischer Speisen schmeichelt nicht nur dem Gaumen. Es entzündet auch sämtliche Lebenskräfte. Lassen Sie sich die Düfte des fernen Orients bei der Kunst des Gewürzmischens um die Nase wehen.

Termin: Do. 05.09.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7146**

N. N.

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

1001 Nacht – kulinarische Verführung aus dem Orient

Verwöhnen Sie Ihre Sinne und schmecken Sie den Orient.

Termin: Sa. 16.03.2024 17.00–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7148**

Valdeci Maria Schwendemann,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Brasilianische Küche – so heiß wie die Copacabana

Brasiliens Nationalgerichte exotisch und landestypisch serviert.

Termin: Sa. 03.02.2024 17.00–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7150**
Sa. 09.11.2024 17.00–20.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7152**





Sonja Goetzke,
Köchin, Oecotrophologie-
studentin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Thailändische Küche – die Klassiker

Tom Yum Gung, eine pikante Garnelensuppe mit Zitronengras, Pad Thai, ein würziges, herzhaftes Nudelgericht oder Gaeng Massaman, ein herrlich cremiges Curry. Die thailändische Küche ist sehr vielseitig und aromatisch, gesund und leicht. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Mi. 31.01.2024 18.00–21.45 Uhr Kurs-Nr. 2407-7154

Thai-Streetfood – Sawadee Kha und herzlich willkommen

Garküchen sind ein fester Bestandteil der thailändischen Kultur. Kleine Stände mit einem Grill, auf denen Satee-Spieße, pikante Würstchen und Fleischkugeln brutzeln, die mit einem Salat und einer pikanten Sauce gegessen werden. Daneben kocht eine Nudelsuppe und als Nachtisch erwartet einen zuckersüßes Obst in mundgerechten Häppchen. Erleben Sie ein Stück Thailand in Münster.

Termin: Do. 14.11.2024 18.00–21.45 Uhr Kurs-Nr. 2407-7156

Sonja Goetzke,
Köchin, Oecotrophologie-
studentin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Dumplings – gefüllte Teigtaschen asiatischer Art

In jedem asiatischen Land gibt es Teigtaschen, auch „Dumplings“ genannt. In Japan heißen sie Gyoza, in China Wan Tan und Dim Sum, in Korea Mandu und in Vietnam Nem. In Asien dürfen sie bei keinem Fest fehlen und werden auch als Streetfood oder „afternoon snacks with tea“ in China oder beim „fine dining“ in Japan gereicht. Unterschiedlich gefüllt werden sie frittiert oder im Bambus gedämpft. Sie schmecken immer anders und sind ein überraschendes Geschmackserlebnis.

Termin: Do. 25.01.2024 18.00–21.45 Uhr Kurs-Nr. 2407-7158

Sonja Goetzke,
Köchin, Oecotrophologie-
studentin

1 x 5 UStd: 25,50 € +
12,00 € Lebensmittelumlage

Kochclubs

Marina Zuleger,
Dipl.-Oecotrophologin
4 x 5 UStd: 102,00 € +
50,00 € Lebensmittelumlage

Kochclub am Freitag (1 x monatlich)

Sie lieben Kochen in großer Runde, möchten sich gerne regelmäßig treffen, neue Rezepte ausprobieren, küchentechnische Tipps und Tricks kennen lernen und nach Herzenslust schlemmen? Wir kochen mit Ihnen regionale, saisonale, festliche oder internationale Gerichte und tischen diese fantasievoll auf.

Termin: Fr. 12.01.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7160**
Fr. 30.08.2024 18.30–22.15 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7162**

Sonja Goetzke,
Köchin, Oecotrophologie-
studentin
3 x 5 UStd: 76,50 € +
45,00 € Lebensmittelumlage

Männerkochclub – ran an die Töpfe

Einfache aber pfiffige Rezepte, gemeinsam Neues ausprobieren und genießen, stehen auf dem Speiseplan. Jeder Abend hat einen thematischen Schwerpunkt, z. B. „Raffiniertes aus Italien“, „Tolles aus dem Backofen“ etc. Profis und absolute Anfänger sind herzlich willkommen!

Termin: Mi. 17.01.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7164**
Mi. 02.10.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7166**

Rahul Nelson,
erfahrener Kochkursleiter
der indischen Küche
2 x 5 UStd: 51,00 € +
24,00 € Lebensmittelumlage

Indisch-vegetarischer Kochclub

Eine Reise ins Reich der Gewürze. An vier Abenden bekommen Sie einen Einblick, eine Erweiterung und eine Vertiefung der Kochtechniken der indischen Küche. Lernen Sie, wie Sie Gewürze richtig einsetzen, um authentische indische Gerichte zuzubereiten.

Termin: Di. 16.01.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7168**
Di. 03.09.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7170**

Uwe Michel,
Koch
1 x 5 UStd: 5,00 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Kochclub für Frauen in Rumphorst

Lecker kochen unter Nachbarinnen.

Termin: Do. 22.02.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7172**
Do. 05.09.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7174**

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Uwe Michel,
Koch
1 x 5 UStd: 5,00 € +
12,50 € Lebensmittelumlage

Kochclub für Männer in Rumphorst

Lecker kochen unter Nachbarn.

Termin: Do. 29.02.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7176**
Do. 12.09.2024 18.00–21.45 Uhr **Kurs-Nr. 2407-7178**

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster



ReBLAUS
Weine und Ausgewähltes

Warendorfer Straße 41 • 48145 Münster • Fon (0251) 3758 18
Montag – Freitag 11 – 19 Uhr • Samstag 10 – 14 Uhr

Kreative Seiten
entdecken

sich Zeit für
Schönes nehmen

selber machen

Handwerk
lernen



KUNST UND HANDWERK



Interesse geweckt?

Machen Sie Ihre Feier mit selbstgestalteten Elementen zu etwas ganz Besonderem. Ob Geburtstag, Kommunion, Jungesell:innenabschied oder Hochzeit – gerne bieten wir Ihnen Kurse nach Ihren individuellen Wünschen an. Wir organisieren kreative Gruppenangebote oder zeigen Ihnen, wie Sie Tischdekoration, Blumenschmuck oder ein Hochzeitsalbum ganz leicht und preisgünstig selbst anfertigen können. Wir freuen uns, Sie in unserem urigen Werkraum begrüßen zu dürfen.

Kontakt: Sandra Laffontin, Tel. 0251.392908-25



Julia Beck,
Hobby-Heimwerkerin
2 x 2 UStd: 20,00 € +
10,00 € Materialumlage

Jesmonite

Entdecken Sie die faszinierende Welt von Jesmonite und erschaffen Sie sich ein eigenes einzigartiges Terrazzo-Dekoobjekt. Lernen Sie in diesem Kurs die Techniken und Geheimnisse der nachhaltigen Materialverarbeitung kennen. Gestalten Sie Ihr Zuhause mit einem individuellen Blickfang. Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Terrazzo und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Beginn:	Mi. 31.01.2024	18.30–20.00 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8000
	Mo. 06.05.2024	18.30–20.00 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8001
	Mi. 18.09.2024	18.30–20.00 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8002
	Mo. 21.10.2024	18.30–20.00 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8003

Cornelia Bade,
Familienbildnerin
2 x 2 UStd: 20,00 € +
3,00 € Materialumlage

Töpfern ohne Scheibe

Um eine schöne Schale oder Figur selbst zu töpfeln, benötigen Sie nicht unbedingt eine Drehscheibe. Es gibt viele Möglichkeiten! Seien Sie kreativ und lassen Ihre Hände arbeiten. Es wird nicht gebrannt.

Beginn:	Do. 14.03.2024	19.00–20.30 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8004
	Do. 07.11.2024	19.00–20.30 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8005

Inge Bäumker,
Pädagogin, Fotografin
1 x 3 UStd: 6,50 €

Analoge Fotografie gestern und heute

Workshop über das Prinzip der analogen Fotografie, ihre Besonderheiten und der Unterschied zur digitalen Fotografie. Die Grundlagen der Bildgestaltung und Einstellmöglichkeiten bei einer analogen Kamera werden ausprobiert. Es werden keine Bilder selbst entwickelt.
Bitte mitbringen: Analoge Kamera

Termin: Sa. 08.06.2024 14.00–16.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8006**

Inge Bäumker,
Pädagogin, Fotografin
1 x 3 UStd: 19,50 €

Münsters gute Stube durch den Sucher

Ein Spaziergang durch Münster, bei dem Sie ganz nebenbei etwas über Perspektive, Bildaufbau und die Möglichkeiten Ihrer Kamera erfahren. Fachbegriffe wie Blende, Iso, Tiefenschärfe etc. werden erläutert. Mit diesem Wissen sind Sie garantiert in der Lage, sehenswerte Fotos zu machen.
Bitte mitbringen: Fotokamera, gerne Systemkamera (kein Smartphone)

Termin: So. 09.06.2024 14.00–16.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8007**
Treffpunkt: Postfiliale am Domplatz

Inge Bäumker,
Pädagogin, Fotografin
2 x 3 UStd: 24,00 €

Raus aus dem Automatikmodus

Ein Fotokurs, in dem Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera jenseits der Automatik kennen und nutzen lernen. Die Regeln der Bildgestaltung, Perspektive und Aufteilung werden bei vielen praktischen Übungen erläutert und umgesetzt. So entstehen interessante Fotos. Für Anfänger- und Wiedereinsteiger:innen geeignet.
Bitte mitbringen: Systemkamera (wenn vorhanden mit Bedienungsanleitung)

Beginn: Mo. 30.09.2024 18.00–20.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8008**
Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Treff/Eingang Nord, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Pauline Radig,
Master Lehramt Kunst
und Französisch
1 x 5 UStd: 25,00 € +
5,00 € Materialumlage

Silberschmuck herstellen

In diesem Kurs werden Sie Ihr eigenes Paar Ohrhinge aus Silber herstellen! Wir starten mit den Grundlagen des Silberschmiedens: Sägen, löten, hämmern, feilen. Alle Techniken werden nacheinander vorgestellt und im anschließenden Praxisteil selbst erprobt. Am Ende des Kurses beherrschen Sie die Grundtechniken der Silberschmiede und gehen mit einem selbstgemachten Schmuckstück nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Termin: Sa. 24.02.2024 10.30–14.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8009**
Sa. 16.03.2024 10.30–14.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8010**
Sa. 20.04.2024 10.30–14.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8011**
Sa. 15.06.2024 10.30–14.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8012**



Goldschmiedearbeiten

Ailleen Vallina,
Goldschmiedemeisterin

6 x 3 UStd: 63,00 €

7 x 3 UStd: 73,50 €

10 x 3 UStd: 105,00 €

12 x 3 UStd: 126,00 € +

jeweils 5,50 € Materialumlage

Stellen Sie nach eigenen Ideen Ihren Schmuck jeder Art aus Messing, Kupfer, Silber oder anderen Materialien her. In diesem Kurs wird entworfen, gesägt, gefeilt, gebogen und gehämmert! Am Ende des Kurses halten Sie Ihr eigenes Schmuckstück in der Hand. Je nach Wahl und Menge des Materials entstehen unterschiedliche Materialkosten.

Beginn: Di. 09.01.2024	19.30–21.45 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2408-8013
Di. 09.04.2024	19.30–21.45 Uhr (12x)	Kurs-Nr. 2408-8014
Di. 27.08.2024	19.30–21.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2408-8015
Di. 29.10.2024	19.30–21.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2408-8016

Mikromakramee – Schmuck selber machen (Workshop)

Inge Bäumker,
Pädagogin, Fotografin

1 x 4 UStd: 20,00 € +

3,00 € Materialumlage

Mit der Makrameetechnik, dünnem Spezialgarn, Perlen und Steinen können Sie einmalige Schmuckstücke selber herstellen. An diesem Abend werden entweder Ohringe, ein Kettenanhänger oder eine Anstecknadel unter Anleitung geknüpft. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Termin: Mi. 06.03.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8018
Ort: Katholische Kita St. Sebastian/Familienzentrum Amelsbüren, Alte Furt 17, 48163 Münster		

Mikromakramee – Schmuck selber machen

Inge Bäumker,
Pädagogin, Fotografin

3 x 2 UStd: 21,00 € +

3,50 € Materialumlage

Mit der Makrameetechnik, dünnem Spezialgarn, Perlen und Steinen können Sie einmalige Schmuckstücke selbst herstellen. Sie erlernen die nötigen Knotentechniken und können dann eigene Ideen kreativ umsetzen oder Vorschläge nacharbeiten. So entstehen Meisterwerke in Form von Armbändern, Ohringen oder Ketten im angesagten Makrameestil.

Beginn: Mo. 03.06.2024	18.30–20.00 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8019
-------------------------------	-----------------	---------------------------

Mikromakramee – Weihnachtsschmuck für Baum oder Ohr

Inge Bäumker,
Pädagogin, Fotografin

1 x 4 UStd: 20,00 € +

3,00 € Materialumlage

Wir knüpfen Sterne oder Weihnachtsbäume. Diese eignen sich sowohl als Weihnachtsdekoration am Tannenbaum oder auf dem Adventskranz, als auch zur Gestaltung von weihnachtlichen Ohringen und Anstecknadeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Termin: Mi. 06.11.2024	18.30–21.30 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8020
-------------------------------	-----------------	---------------------------

Reisetagebücher gestalten

Marianne Vézinaud,
Kursleiterin für Bücherfalt-
und Buchbindekunst

3 x 3 UStd: 36,00 €

Ob als Vorfreude auf den nächsten Urlaub, als Erinnerung an die letzte Reise oder einfach als Erlebnistagebuch – gestalten Sie Ihr eigenes Reisetagebuch, und zwar von A bis Z. Zuerst wird das Buch selbst gebunden, damit es alle Wünsche erfüllt. Dabei werden viele Aspekte wie Einband, Format, Taschen zum Sammeln und Papierqualität berücksichtigt und individualisiert. Die innere Gestaltung regt mit Farbe, Lettering und Collagen die eigene Kreativität an. Da sich der Kurs dem Upcycling widmet, ist es empfohlen, eigene vorhandene Papiervorräte und Materialien zu benutzen. Spezielle Werkzeuge zum Buchbinden werden gestellt.

Beginn: Fr. 19.01.2024	18.00–20.15 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8021
Do. 13.06.2024	19.00–21.15 Uhr	Kurs-Nr. 2408-8022

Marianne Vézinaud,
Kursleiterin für Bücherfalt-
und Buchbindekunst

4 x 3 UStd: 48,00 €

Upcycling-Buchbinden

In diesem Kurs für Papierliebhaber:innen lernen Sie einfache bis anspruchsvollere Buchbindetechniken, um mit vielfältigen Papiersorten individuelle Buchobjekte wie Notizbücher, Skizzenhefte oder Leporellos zu gestalten. Im Sinne von Upcycling verwenden wir schon vorhandene Materialien: Papier- und Pappreste sowie Plakate, alte Landkarten, Wandkalender, Versandtaschen, Postkarten, Noten, Bücherseiten . . . Lassen Sie sich inspirieren!

Bitte mitbringen: Papierreste in unterschiedlichen Größen, Schere, Klebstoff, Lineal

Beginn: Mo. 11.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8023**

Maleen Focken,
Kursleiterin für Handlettering

6 x 2 UStd: 48,00 € +
3,00 € Materialumlage

Handlettering

Beim Handlettering geht es darum, jeden einzelnen Buchstaben achtsam zu zeichnen und aus Worten, Sprüchen und kurzen Texten ein kleines Kunstwerk zu zaubern. Kreativität und Meditation gehen hier Hand in Hand. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und erhalten Vorlagen, mit der Sie Ihre eigene Handschrift neu aufleben lassen können. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie mit unseren bunten Brush Pens, Finelinern, Pinselstiften uvm. persönliche Grußkarten für jeden Anlass. Bitte mitbringen: Stifte und Papier. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Beginn: Do. 11.04.2024 19.00–20.30 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8024**
Do. 22.08.2024 19.00–20.30 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8025**
Mi. 13.11.2024 19.00–20.30 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8026**

Maleen Focken,
Kursleiterin für Handlettering

1 x 4 UStd: 20,00 € +
3,00 € Materialumlage

Weihnachtskarten mit Handlettering selbst gemacht

Christmas is coming! In diesem Handlettering-Workshop lernen Sie das Ein-Mal-Eins der Kunst des Buchstaben-Zeichnens kennen und gestalten kleine Aufmerksamkeiten mit weihnachtlichen Sprüchen und Motiven für Ihre Liebsten. Diese achtsame Praxis ist außerdem eine tolle Abwechslung im Trubel der Vorweihnachtszeit. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie mithilfe unserer bunten Brush Pens, Finelinern, Pinselstiften u. v. m. weihnachtliche Grußkarten und Geschenkanhänger. Der Workshop ist geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Stifte und Papier. Weitere Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Termin: Sa. 14.12.2024 10.00–13.00 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8027**
Sa. 14.12.2024 14.00–17.00 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8028**



Barbara Kublik,
Floristin

1 x 3 UStd: 19,50 € +
3,00 € Materialumlage

Tischdeko für besondere Anlässe

Eine hübsch gedeckte und dekorierte Tafel schafft Wohlfühlambiente. Egal ob Hochzeit, Taufe, Erstkommunion oder Geburtstag: In diesem Kurs lernen Sie, wie eine Tischdekoration mit Blumen und Windlichtern leicht selbstständig zu gestalten ist. Bitte mitbringen: Blumen und Gefäße.

Termin: Do. 22.02.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8029**
Do. 07.03.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8030**

Ort: Anna-Krückmann-Haus/Werkraum, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Termin: Mi. 25.09.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8031**

Ort: Städtische Kita Sonnentau/ Familienzentrum Amelsbüren, Im Sonnentau 15, 48163 Münster

Barbara Kublik,
Floristin

1 x 3 UStd: 19,50 €

Sträuße binden leicht gemacht

Schöne Sträuße brauchen Halt und Kreativität. Durch ein paar Kniffe und Tricks werden Ihre Blumen im Handumdrehen zu wundervollen Arrangements.

Bitte mitbringen: Blumen, Grün und Gartenschere.

Termin: Mi. 10.04.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8032**
Mi. 15.05.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8033**

Vorbereitung auf den Mittsommer – Blumenkränze selbst gemacht

Kathrin Hellbaum,
erfahrene Hobby-Floristin

1 x 3 UStd: 15,00 € +
5,00 € Materialumlage

Die Herstellung von Blumenkränzen ist eine alte Kunst, die auch noch heute, insbesondere in Schweden, zur Sommersonnenwende gepflegt wird. Besonders schön wirken selbstgepflückte Wildblumen und Gräser. Schauen Sie doch mal in Ihrem Garten oder am Wegesrand, was dort alles wächst.

Bitte mitbringen: Blumenmaterial und eine Garten-/Blumenschere

Termin: Sa. 22.06.2024 16.00–18.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8034**



Adventskränze selbst gemacht

Lust auf etwas Persönliches, Natürliches und Stimmungsvolles? Unter fachlicher Anleitung und in gemütlicher Runde gestalten und binden Sie Ihren persönlichen Adventskranz aus Naturmaterialien. Bitte mitbringen: Kerzen, Grün und (Natur-)Dekoration und, wenn vorhanden, eine Gartenschere.

Barbara Kublik,
Floristin

1 x 3 UStd: 15,00 € +
5,00 € Materialumlage

Kathrin Hellbaum,
erfahrene Hobby-Floristin

1 x 3 UStd: 15,00 € +
5,00 € Materialumlage

Termin: Di. 26.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8035**

Ort: Städtische Kita und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster

Termin: Do. 28.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8036**

Ort: Katholische Kita St. Sebastian/Familienzentrum Amelsbüren, Alte Furt 17, 48163 Münster

Termin: Mo. 25.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8037**

Ort: Familienzentrum Kita St. Marien Hiltrup-Ost, Loddenweg 10a, 48165 Münster

Termin: Fr. 29.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8038**

Ort: Anna-Krückmann-Haus/Werkraum, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Kreativzeit – Acryl und Aquarell

Dieser Acryl-Aquarell-Workshop bietet eine intensive und kreative Erfahrung, um sich in beiden Techniken auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu erlernen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, verschiedene Techniken wie Nass-in-Nass, Trockenmalerei und Schichtung auszuprobieren. Es werden auch verschiedene Pinsel- und Farbtechniken demonstriert. Es ist eine großartige Gelegenheit, sich künstlerisch zu entfalten und neue Inspiration zu finden.

Friederike Petersohn-Brunnett,
Dipl.-Designerin

3 x 3 UStd: 36,00 € +
5,00 € Materialumlage

Beginn: Do. 08.02.2024 09.15–11.30 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8039**

Basics der Aquarellmalerei – auch für Fortgeschrittene

Das Aquarell ist durch seine Leichtigkeit und Frische eine faszinierende Maltechnik. Die Farben verlaufen im Wasser, mischen sich miteinander, trocknen und bilden so die typischen, außergewöhnlichen Aquarelleffekte. Unter Anleitung einer Grafikerin mit jahrelanger Erfahrung lernen Sie die aquarelltypischen Techniken kennen. Fortgeschrittene können ihre Grundkenntnisse vertiefen. Bei Fragen wie z.B. Farbenlehre, Bildkomposition und Perspektive erhalten Sie individuelle Betreuung.

Friederike Petersohn-Brunnett,
Dipl.-Designerin

4 x 3 UStd: 48,00 €

Bitte mitbringen: Materialien, falls vorhanden. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gegen geringe Umlagekosten zur Verfügung gestellt.

Beginn: Mi. 21.02.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8040**

Ort: Anna-Krückmann-Haus/Werkraum, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Beginn: Mi. 06.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8041**

Ort: Hans-Böckler-Berufskolleg, Hoffschulstr. 25, 48155 Münster

Faszination Acrylmalerei

Ihre Anwendung ist äußerst vielseitig: Die Acrylmalerei reicht vom zarten lasierenden Auftrag bis hin zur reliefartigen Schichtmalerei. Die Teilnehmer:innen lernen die Besonderheiten der Farben, Grundlagen der Acrylmalerei und den Umgang mit Pinsel und Farben kennen. Dabei steht den Teilnehmenden bei der Durchführung der Motive und in allen technischen Fragen eine Kursleiterin mit jahrelanger Erfahrung individuell zur Seite.

Friederike Petersohn-Brunnett,
Dipl.-Designerin

5 x 3 UStd: 60,00 € +
6,00 € Materialumlage

Bitte mitbringen: Leinwände (40 x 60 cm)

Beginn: Do. 22.02.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8042**

Ort: Anna-Krückmann-Haus/Werkraum, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Beginn: Do. 07.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8043**

Ort: Ev. Claudius Kindergarten mit Familienzentrum Albachten, Wierling 31, 48163 Münster

Marita Herold-Frese,
Kunstpädagogin

8 x 3 UStd: 84,00 €

9 x 3 UStd: 94,50 €

11 x 3 UStd: 115,50 €

jeweils 6,00 € Materialumlage

Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

Aquarell- und Acrylfarben werden beide mit Wasser angemischt. Sie sind dennoch unterschiedlich in Malweise und -technik: Zart und transparent die Aquarellfarben – kräftig und deckend die Acrylfarben. Der Kurs thematisiert die grundlegenden Techniken der Aquarell- und Acrylmalerei und zentrale Aspekte der Bildgestaltung. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Es können auch Vorlagen wie Fotos, Kunstdrucke und Stillleben genutzt werden.

Bitte mitbringen: Materialien, falls vorhanden.

Beginn:	Di. 16.01.2024	19.00–21.15 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2408-8044
	Di. 09.04.2024	19.00–21.15 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2408-8045
	Di. 17.09.2024	19.00–21.15 Uhr (11x)	Kurs-Nr. 2408-8046

Ort: Begegnungszentrum Meerwiese/Treff, An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Friederike Petersohn-Brunnett,
Dipl.-Designerin

1 x 3 UStd: 19,50 € +

5,00 € Materialumlage

Lasst aus einer Geschichte Bilder werden

Mittels einer verblüffend einfachen Technik werden Sie an diesem Abend spielerisch eine Geschichte illustrieren. Mit dem ganz eigenen Bild zur Geschichte können Sie dann Ihr Kind beschenken.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten und Pinsel, falls vorhanden.

Termin: Mo. 05.02.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8047**
Ort: Katholische Kita St. Sebastian/Familienzentrum Amelsbüren, Alte Furt 17, 48163 Münster

Termin: Mo. 19.02.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8048**
Ort: Ev. Claudius Kindergarten mit Familienzentrum, Wierling 31, 48163 Münster

Termin: Mo. 26.02.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8049**
Ort: Städtische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum Rumphorst, Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster – kostenfrei

Termin: Mo. 04.03.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8050**
Ort: Anna-Krückmann-Haus/Werkraum, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Termin: Mo. 04.11.2024 19.00–21.15 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8051**
Ort: Anna-Krückmann-Haus/Werkraum, Friedensstr. 5, 48145 Münster

Friederike Petersohn-Brunnett,
Dipl.-Designerin

1 x 8 UStd: 32,00 € +

9,00 € Materialumlage

Druck Zuck – Alltäglichem den eigenen Stempel aufdrue)cken

In diesem Workshop lernen Sie die Tausendundeins Möglichkeiten kennen, wie Sie mit einfachen Mitteln Außergewöhnliches schaffen und haben dann vielleicht auch schon das erste Weihnachtsgeschenk für einen Ihrer Lieben. Nach einer Vorstellung der Vielfalt der Stempeltechniken stellen Sie eigene Stempel her. Diese kommen dann zum Einsatz beim Gestalten von Aufbewahrungsboxen, Tagebüchern, Grußkarten, Geschenkpapieren uvm. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Kunstpädagogin inspirieren und erkunden Sie nach Herzenslust das weite Feld der Druckkunst.

Bitte mitbringen: Grußkarten, Tagebücher etc.

Termin: Sa. 30.11.2024 10.00–16.00 Uhr **Kurs-Nr. 2408-8052**



Sie können auch Kurse verschenken!
In unserem Anmeldebüro erhalten Sie Geschenkgutscheine.

Portraitzeichen nach Foto

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin

1 x 7 UStd: 28,00 €

Das Zeichnen des Gesichts ist faszinierend und gleichzeitig eine wahre Schule des Sehens. Viele wichtige Techniken werden dabei geübt. Der Workshop bietet den Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen schnellen Einstieg in die Praxis, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und mit Kreide und Kohle arbeiten.

Bitte mitbringen: Schwarz-weiß Fotos

Termin: So. 03.03.2024 10.00–15.15 Uhr

Kurs-Nr. 2408-8053

Flotte Linie, lockerer Strich – Skizzieren lernen

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin

2 x 5 UStd: 40,00 €

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn Skizzieren macht einfach Spaß und jeder kann es erlernen. Skizzieren schult den Blick und lohnt sich als Vorarbeit für Zeichnungen und Bilder, für Reisetagebücher und als Training für langsame Zeichner:innen, „Perfektionist:innen“ und „Fremmeler:innen“.

Beginn: Fr. 15.03.2024 15.00–18.45 Uhr

Kurs-Nr. 2408-8054

Fr. 08.11.2024 15.00–18.45 Uhr

Kurs-Nr. 2408-8055

Basic-Zeichnen in drei Lektionen

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin

3 x 3 UStd: 36,00 €

Das Zeichnen ist faszinierend und eine wahre Schule des Sehens. Der Kurs bietet den Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse einen schnellen Einstieg in die Praxis. Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten vertiefen. In diesem Kurs werden fundierte Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt: Darstellung von Räumlichkeit, Proportion und Perspektive, Oberflächengestaltung mittels verschiedener Techniken, plastische Ausarbeitung, Licht und Schatten und Kompositionsgrundlagen.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier A3, Bleistifte 3B und 6B, Radiergummi und Anspitzer

Beginn: Mo. 15.04.2024 19.00–21.15 Uhr

Kurs-Nr. 2408-8056

Skizzenspaziergang am Münsteraner Hafen

Friederike Petersohn-Brunnert,
Dipl.-Designerin

1 x 8 UStd: 32,00 €

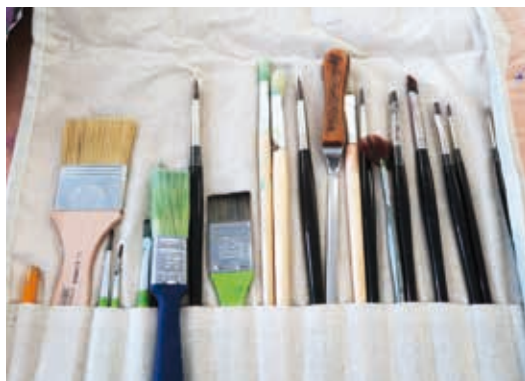
Entdecken Sie Münster aus einem ganz neuen Blickwinkel. Fassaden und Momentaufnahmen werden skizziert. Die Kursleitung erklärt, wie dies auch Anfänger:innen gut gelingen kann.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift, ggf. Sitzgelegenheit und Verpflegung

Termin: So. 23.06.2024 10.00–16.00 Uhr

Kurs-Nr. 2408-8057

Treffpunkt: Stadtwerke am Hafen Haupteingang, Hafenplatz 1, 48155 Münster



einfach Mode machen
mit Muße kreativ sein
nachhaltig nähen



ALLES SELBST GENÄHT

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Selber nähen ist kreativ, macht Spaß und bringt Entspannung. Die Freude über ein selbstgefertigtes Teil ist wohl kaum mit dem Kauf eines neuen Kleidungsstücks zu erzielen. Dabei ist es gleich, ob Sie noch absolute:r Anfänger:in sind oder schon gut und lange nähen. In unseren Kursen bekommen Sie individuelle Beratung und Unterstützung. Sie fertigen nach Ihren Vorstellungen und Wünschen z.B. trendige Accessoires, Loops, Taschen, einen einfachen Rock, eine festliche Abendgarderobe . . . Oder möchten Sie ein Lieblingsstück upcyclen? Sie lernen von unseren kompetenten und erfahrenen Kursleiter:innen Grundtechniken und bekommen Tipps bei kniffligen Nähvorhaben. Freude und Spaß beim gemeinsamen Schneidern sind garantiert. Neben Nähwerkzeug wie Nähmaschinen, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnittmusterpapier/-folie, Schneiderkreide, Nahtauffrenner, Lineal, Schreibzeug bringen Sie bitte auch den Stoff und ein entsprechendes Schnittmuster mit. Für absolute Anfänger:innen ist zum Üben ein ca. 30 cm großes, unifarbene Baumwollstoffstück empfehlenswert. Nähmaschinen, Overlockmaschine und Bügeltische stellen wir selbstverständlich zur Verfügung. Spulen können bei den Kursleiter:innen erworben werden.

Claudia Feldmeier, Damenschneiderin 6 x 4 UStd: 66,00 € 7 x 4 UStd: 77,00 € 9 x 4 UStd: 99,00 €	Beginn:	Mo. 08.01.2024	18.00–21.00 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2409-9000	
		Mo. 08.04.2024	18.00–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9002	
		Mo. 27.05.2024	18.00–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9004	
		Mo. 26.08.2024	18.00–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9006	
		Mo. 28.10.2024	18.00–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9008	
Anna Maria Schulze, erfahrene Nähkursleiterin 6 x 4 UStd: 66,00 € 7 x 4 UStd: 77,00 € 10 x 4 UStd: 110,00 €	Beginn:	Di. 09.01.2024	09.00–12.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2409-9010	
		Di. 09.04.2024	09.00–12.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9012	
		Di. 21.05.2024	09.00–12.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9014	
		Di. 27.08.2024	09.00–12.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9016	
		Di. 29.10.2024	09.00–12.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9018	
			Di. 09.01.2024	18.30–21.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2409-9020
			Di. 09.04.2024	18.30–21.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9022
			Di. 21.05.2024	18.30–21.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9024
			Di. 27.08.2024	18.30–21.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9026
			Di. 29.10.2024	18.30–21.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9028
Lilian Krause, Textil- u. Bekleidungstechnikerin 6 x 4 UStd: 66,00 € 7 x 4 UStd: 77,00 € 8 x 4 UStd: 88,00 € 10 x 4 UStd: 110,00 €	Beginn:	Mi. 10.01.2024	18.30–21.30 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2409-9030	
		Mi. 10.04.2024	18.30–21.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9032	
		Mi. 29.05.2024	18.30–21.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9034	
		Mi. 21.08.2024	18.30–21.30 Uhr (8x)	Kurs-Nr. 2409-9036	
		Mi. 30.10.2024	18.30–21.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9038	
Mareike Schäfer, erfahrene Nähkursleiterin 5 x 4 UStd: 55,00 € 6 x 4 UStd: 66,00 € 7 x 4 UStd: 77,00 € 10 x 4 UStd: 110,00 €	Beginn:	Do. 11.01.2024	19.00–22.00 Uhr (10x)	Kurs-Nr. 2409-9040	
		Do. 11.04.2024	19.00–22.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9042	
		Do. 23.05.2024	19.00–22.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9044	
		Do. 22.08.2024	19.00–22.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9046	
		Do. 31.10.2024	19.00–22.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9048	
Marion Jakobtorweihen, Textil- u. Bekleidungstechnikerin 5 x 4 UStd: 55,00 € 6 x 4 UStd: 66,00 € 7 x 4 UStd: 77,00 € 9 x 4 UStd: 99,00 €	Beginn:	Fr. 12.01.2024	09.30–12.30 Uhr (9x)	Kurs-Nr. 2409-9050	
		Fr. 12.04.2024	09.30–12.30 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9052	
		Fr. 24.05.2024	09.30–12.30 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9054	
		Fr. 23.08.2024	09.30–12.30 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9056	
		Fr. 08.11.2024	09.30–12.30 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9058	

Bei diesem Vormittagskurs ist eine Kinderbetreuung und -förderung für Kinder ab 2 Jahren unter Vorbehalt möglich.

Gabriele Habla,
Damenschneiderin
6 x 4 UStd: 66,00 €
7 x 4 UStd: 77,00 €

Beginn: Fr. 05.01.2024* 18.15–21.15 Uhr (6x)
Fr. 12.04.2024* 18.15–21.15 Uhr (7x)
Fr. 13.09.2024* 18.15–21.15 Uhr (6x)

Kurs-Nr. 2409-9060
Kurs-Nr. 2409-9062
Kurs-Nr. 2409-9064



*** Die Nähkurse am Freitagabend finden jeweils vierzehntägig statt.**

Mareike Schäfer,
erfahrene Nähkursleiterin
7 x 4 UStd: 77,00 €
8 x 4 UStd: 88,00 €

Beginn: Fr. 12.01.2024* 18.15–21.15 Uhr (8x)
Fr. 23.08.2024* 18.15–21.15 Uhr (7x)

Kurs-Nr. 2409-9066
Kurs-Nr. 2409-9068

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in Hiltrup (14-tägig)

Marion Jakobtorweihen,
Textil- und Bekleidungs-
technikerin
6 x 4 UStd: 90,00 €
8 x 4 UStd: 120,00 €

Beginn: Mi. 10.01.2024 09.00–12.00 Uhr (6x)
Mi. 10.04.2024 09.00–12.00 Uhr (6x)
Mi. 21.08.2024 09.00–12.00 Uhr (8x)

Kurs-Nr. 2409-9070
Kurs-Nr. 2409-9072
Kurs-Nr. 2409-9074

Bei diesem Kurs ist eine eigene Nähmaschine erforderlich.

Ort: Familienzentrum Hiltrup-West im Begegnungshaus 37 Grad, Rilkeweg 41, 48165 Münster





Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in Hilstrup

Marion Jakobtorweihen,
Textil- und Bekleidungs-
technikerin

5 x 4 UStd: 75,00 €

6 x 4 UStd: 90,00 €

7 x 4 UStd: 105,00 €

Beginn:	Di. 09.01.2024	18.00–21.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9080
	Di. 20.02.2024	18.00–21.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9082
	Di. 09.04.2024	18.00–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9084
	Di. 21.05.2024	18.00–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9086
	Di. 27.08.2024	18.00–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9088
	Di. 29.10.2024	18.00–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9090

Bei diesem Kurs ist eine eigene Nähmaschine erforderlich.

Ort: Familienzentrum Hilstrup-West im Begegnungshaus 37 Grad, Rilkeweg 41, 48165 Münster

Upcycling – ändern statt wegwerfen

Anna Maria Schulze,
erfahrene Nähkursleiterin

1 x 6 UStd: 21,00 €

Warum alles neu kaufen? Individueller und umweltfreundlicher geht's durch up- oder recycling alter und nicht passender Kleidung. Es entstehen Kulturbeutel, Etui, Kissen, ein Rock aus einer alten Jeans und vieles andere Kreative!

Bitte mitbringen: Kleidung, Stoffe, passendes Nähgarn und Nähutensilien.

Termin:	Sa. 27.01.2024	10.00–14.30 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9094
	Sa. 16.11.2024	10.00–14.30 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9096



**Nähwerkstatt in den Ferien
für Jungen und Mädchen ab 10 Jahre, ab S. 41**

Gabriele Habla,
Damenschneiderin
1 x 9 UStd: 30,60 €

Nähen am Samstag

Sie möchten gerne mal einen ganzen Tag lang nähen, um ein Kleidungsstück fertigzustellen oder ein Einfaches zu schneiden? Hier bekommen Sie individuelle Beratung und Unterstützung. Bitte mitbringen: 30 cm unifarbener Baumwollstoff (120 cm breit), Nähadeln, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnittmusterpapier/-folie, Schneiderkreide, Nahtauftrenner, Lineal und Schreibzeug. Spulen können bei den Kursleiter:innen erworben werden.

Termin:	Sa. 20.01.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9100
	Sa. 03.02.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9102
	Sa. 17.02.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9104
	Sa. 02.03.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9106
	Sa. 16.03.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9108
	Sa. 27.04.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9110
	Sa. 04.05.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9112
	Sa. 08.06.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9114
	Sa. 06.07.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9116
	Sa. 24.08.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9118
	Sa. 14.09.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9120
	Sa. 28.09.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9122
	Sa. 12.10.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9124
	Sa. 23.11.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9126
	Sa. 07.12.2024	09.30–16.15 Uhr	Kurs-Nr. 2409-9128




Mackenbrock

Bogenstraße 7
48143 Münster
www.mackenbrock.de

Stammhaus der Westfalenstoffe

Patchwork-Treff im AKH

Marita Foullois,
Expertin für Patchworkarbeiten

Für Interessierte bietet das AKH einmal im Monat jeweils freitags von 15.00–18.00 Uhr ein Treffen zum gemeinsamen Patchen an.

4 x 4 UStd: 44,00 €
7 x 4 UStd: 77,00 €

Termine: 12.01./02.02./01.03./12.04./03.05./07.06./05.07.2024 (7x)
06.09./11.10./08.11./06.12.2024 (4x)

Kurs-Nr. 2409-9200
Kurs-Nr. 2409-9202

... UND GESTRICKT

Stricken und/oder Häkeln leicht gemacht

Sabine Goblirsch,
Herrenschneiderin
und Strickerin

Wenn Sie Freude am Handarbeiten haben und mit Gleichgesinnten gemeinsam kreativ werden möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Egal ob Anfänger:in, Wiedereinsteiger:in oder geübte Stricker- oder Häklerin, hier können Sie unter fachkundiger Anleitung tolle Accessoires stricken oder häkeln sowie eigene Ideen entwickeln und verwirklichen. Wolle und Nadeln können bei der Kursleiterin erworben oder wahlweise mitgebracht werden.

5 x 3 UStd: 45,00 €
6 x 3 UStd: 54,00 €
7 x 3 UStd: 63,00 €

Beginn: Mo. 08.01.2024	18.45–21.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9300
Mo. 19.02.2024	18.45–21.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9302
Mo. 08.04.2024	18.45–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9304
Mo. 27.05.2024	18.45–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9306
Mo. 26.08.2024	18.45–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9308
Mo. 28.10.2024	18.45–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9310
Do. 11.01.2024	18.45–21.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9312
Do. 15.02.2024	18.45–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9314
Do. 11.04.2024	18.45–21.00 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9316
Do. 06.06.2024	18.45–21.00 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9318
Do. 22.08.2024	18.45–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9320
Do. 31.10.2024	18.45–21.00 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9322
Fr. 12.01.2024	09.30–11.45 Uhr (5x)	Kurs-Nr. 2409-9324
Fr. 16.02.2024	09.30–11.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9326
Fr. 12.04.2024	09.30–11.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9328
Fr. 24.05.2024	09.30–11.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9330
Fr. 30.08.2024	09.30–11.45 Uhr (7x)	Kurs-Nr. 2409-9332
Fr. 08.11.2024	09.30–11.45 Uhr (6x)	Kurs-Nr. 2409-9334





PFAFF
Wo Perfektion beginnt™

Nähen»to go«!
passt in die kleinste Ecke -
perfekt für unterwegs

- Ultraleichte Nähmaschine –
perfekt zum Transportieren
- Mit dem OriginalHDT™-SYSTEM
- Automatischer Fadenabschneider
- Nähfußsystem original
von PFAFF®
- 100 Stiche

699.-

NEU!

pfaff.com

passport™ 3.0

Pfaff-Nähmaschinen-Haus
Kosmeier

Warendorfer Str. 128
48145 Münster
Tel.: 0251 - 44826
info@naehmaschinenhaus-kosmeier.de

Nachbarn treffen

Zusammenfinden

Interessen teilen

sich vernetzen



ANGEBOTSORTE

Kooperationspartner:innen des Anna-Krückmann-Hauses in den Stadtteilen

Angebote des Anna-Krückmann-Hauses finden nicht nur in der Friedensstraße, im Zentrum Münsters, sondern auch in mehreren Stadtteilen Münsters statt.

In Kooperation mit Familienzentren und anderen Einrichtungen führen wir viele Familienbildungsangebote in Münsteraner Stadtteilen durch. So können Familien, Eltern, Kinder, Student:innen, Senior:innen und andere Interessierte Angebote vor Ort nutzen und neue Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen. Wir freuen uns darauf, Sie in Ihrem Stadtteil zu begrüßen und Ihnen vor Ort unsere Angebote vorzustellen!

Schauen Sie doch einfach einmal vorbei!

BEGEGNUNGSZENTRUM MEERWIESE



Begegnungszentrum Meerwiese
An der Meerwiese 25, 48157 Münster



AWO Familienzentrum Coerde
Marderweg 45, 48157 Münster



DRK Kita Meerwiese
An der Meerwiese 11, 48157 Münster



Städtische Kita und Familienzentrum Edelbach
Coerdestiege 15, 48157 Münster



Städtische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum Rumpthorst
Elisabeth-Selbert-Weg 2, 48157 Münster



Familienzentrum St. Elisabeth
Hamburger Str. 43, 48155 Münster



Stadtteilhaus Lorenz Süd
Am Berg Fidel 53, 48153 Münster



Familienzentrum Hiltrup-West im Begegnungshaus 37 Grad
Rilkeweg 41, 48165 Münster



Familienzentrum Amelsbüren,
Katholische Kindertageseinrichtung St. Sebastian
Alte Furt 17, 48163 Münster und die
Verbundeinrichtung Städtische Kindertageseinrichtung Sonnentau
Sonnentau 15, 48163 Münster



Ev. Claudius Kindergarten mit Familienzentrum in Albachten
Wierling 31, 48163 Münster



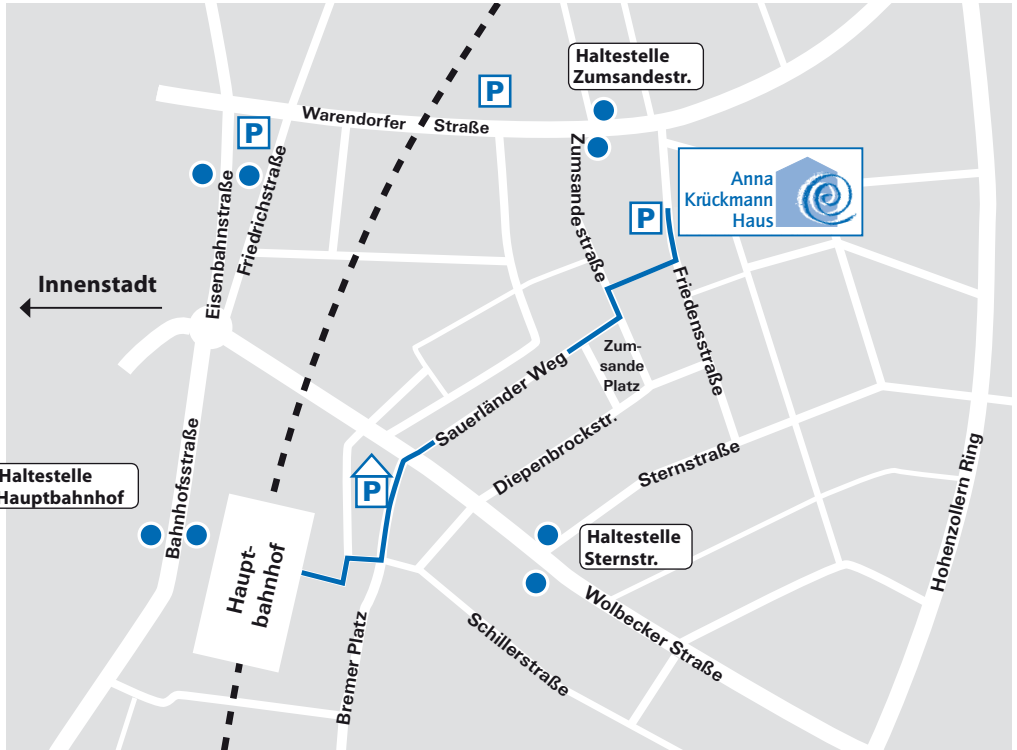
Unterbezirk
Münsterland-
Recklinghausen

Familienzentrum AWO Kita Scheibenstraße
Scheibenstr. 36, 48153 Münster



Familienzentrum Kita St. Marien Hiltrup-Ost
Loddenweg 10a, 48165 Münster

Schauen Sie einfach mal vorbei –
WIR FREUEN UNS AUF SIE!



zu Fuß:

ab Bremer Platz ca. 10 Minuten
(s. blaue Linie)

mit dem Bus:

Linien 2 und 10 alle 10 Minuten
vom Hauptbahnhof-Vorplatz
zur Warendorfer Straße
Haltestelle: Zumsandestraße

● Bushaltestelle

mit dem PKW:

Das Anna-Krückmann-Haus befindet sich in einem Anwohner-Parkbereich. Sie dürfen nur auf den weißmarkierten Parkstreifen parken.

Weitere Parkmöglichkeiten:

- Sehr eingeschränktes Parken (5 Plätze)
Parkplatz Landschaftsverband Friedensstr./
gegenüber des Anna-Krückmann-Hauses
(1,00 € pro Stunde mit EC/Geldkarte zu
bezahlen, Parkautomat auf dem Parkplatz
des LWL, Warendorfer Straße 21–25)
- Parkplatz Landschaftsverband Warendorfer
Straße 21–25 (rechte Straßenseite
stadteinwärts) 200 m nach der Brüderstraße
– dann Einfahrt rechts vor Selbmann, dem
Brillenladen (1,00 € pro Stunde mit
EC/Geldkarte zu bezahlen)
- Parkhaus Bremer Platz
- Parkplatz Friedrichstraße

Barrierefreiheit

Die verschiedensten Menschen besuchen unsere Bildungsangebote. Dabei streben wir nach Möglichkeit eine Barrierefreiheit an. Diese umfasst beispielsweise den Veranstaltungsort, die Sprache, die Teilhabemöglichkeiten und die genutzten Materialien und Medien. Wir versuchen, allen Interessierten eine Teilnahme an und Zugang zu unseren Bildungsangeboten zu ermöglichen. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können dann gemeinsam überlegen, wie eine Teilnahme umsetzbar ist.



Stadtwerke
Münster

Für **2,20 €**
bequem durch
Münster



Münsters günstigstes Einzelticket: 90 MinutenTicket

- ✓ Auf der PlusCard oder als Prepaid-Karte
- ✓ Bargeldlos unterwegs
- ✓ Mit Bus & Bahn im Stadtgebiet Münster
- ✓ Keine Fahrten, keine Kosten
- ✓ Bis zu 3 Kinder (6-14 J.) fahren kostenlos mit



Hier bestellen:





Friedensstr. 5 · 48145 Münster
Tel. 0251.392908-0 · Fax 0251.392908-10
E-mail: info@anna-krueckmann-haus.de
www.anna-krueckmann-haus.de

Anna
Krückmann
Haus



Die Familienbildungsstätte in der Friedensstraße