

Internationales  
Familien-Begegnungszentrum  
Familienzentrum NRW

Programm  
August 2008 – August 2009



# Liebe Leserin, lieber Leser,

die offizielle Bezeichnung „Familienzentrum“ trägt das Juco seit nunmehr über einem Jahr, doch die inhaltliche Entwicklung unserer Einrichtung ist weiterhin in Bewegung.

Das Programm 08/09, welches Sie gerade in den Händen halten, offeriert Ihnen ein breit gefächertes Angebot, das Betreuung, Bildung und Beratung unter einem Dach bietet.

Im Zentrum des Hauses steht unser Betreuungsangebot für Kinder von 0-6 Jahren, das Eltern darin unterstützt, den vielfältigen Anforderungen von Familie, Alltag und Beruf gerecht zu werden und Kindern ermöglicht, wertvolle Grundlagen für ihr weiteres Leben zu entwickeln.

Zukuntorientiert gestaltet sich der Schwerpunkt Familienbildung im Juco und hält ein vielfältiges Programm für Menschen jeden Alters bereit. „Von Anfang an“, „Die Welt erobern“, „Zeit für mich“, „Neues Lernen“ und „Eltern sein“ sind unterstützende Angebote für die Persönlichkeitsentwicklung in unterschiedlichen Lebensphasen.

Mit unserem Beratungskonzept, das 2009 an den Start gehen soll, möchten wir nachhaltig die Förderung zwischenmenschlicher Beziehungen unterstützen. Unter dem Motto „Miteinander leben“ bieten unsere Beratungsangebote Hilfen für Eltern in belastenden Familiensituationen sowie Begleitung für Menschen in schwierigen Lebensphasen.

Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung zu begleiten, Familien grundlegende Unterstützung bei ihren Erziehungsaufgaben zu geben und Menschen über bestimmte Zeiträume zu begleiten sind Ziele unseres pädagogischen Konzepts. Diese lassen sich am besten in langjährigen und vertrauten Beziehungen erreichen.

Die Offenheit des Juco für Familien und für Besucher aller Nationalitäten und Kulturen ermöglicht ein Kennenlernen der kulturellen Vielfalt, vermag das Interesse füreinander zu wecken, und bietet die Chance Fremdes zu verstehen und anzuerkennen.

Mit Blick in die Zukunft möchten wir „unter der Sonne des Juco“ zu einem friedvollen Miteinander in einer lebenswerten Welt beitragen.



Nicole Biquier, Leitung Familienbildung

# Inhalt

## BETREUUNG

### „Ein Haus für Kinder“

|                    |   |
|--------------------|---|
| Spielgruppen ..... | 5 |
|--------------------|---|

#### *Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren*

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| U3 – Gruppe (0-3 Jahre) ..... | 6 |
|-------------------------------|---|

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Kindergarten (3-6 Jahre) ..... | 8 |
|--------------------------------|---|

#### *Spielgruppen für Kinder von 2-3 Jahren*

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Jucolinos in Bewegung ..... | 10 |
|-----------------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Jucolinos im Wald ..... | 12 |
|-------------------------|----|

## FAMILIENBILDUNG

### Gruppen und Angebote für jedes Alter

|                       |    |
|-----------------------|----|
| „Von Anfang an“ ..... | 14 |
|-----------------------|----|

### Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern

#### *Delfi – Ein Kurs für Eltern und Babys*

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ab der 6. Lebenswoche ..... | 16 |
|-----------------------------|----|

#### *Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys/*

|   |    |
|---|----|
| <i>Kleinkindern von 4 Monaten – 2,5 Jahre</i> ..... | 17 |
|---|----|

#### *Infotreffen mit Kaffeeklatsch für*

|   |    |
|---|----|
| <i>„neue“ Eltern mit Babys bis 6 Monate</i> ..... | 18 |
|---|----|

### „Die Welt erobern“

#### *Bewegtes Lernen*

|                     |    |
|---------------------|----|
| Psychomotorik ..... | 19 |
|---------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Bewegung, Spiel und Spaß in der Natur ..... | 20 |
|---|----|

#### *Tanz und Theater*

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Spiel, Musik, Tanz ..... | 21 |
|--------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Kreativer Kindertanz ..... | 22 |
|----------------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| Theater ..... | 23 |
|---------------|----|

#### *Musikalisches*

|                  |    |
|------------------|----|
| Musikflöte ..... | 24 |
|------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| Musikmäuse ..... | 25 |
|------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Trommeln und Rhythmik ..... | 26 |
|-----------------------------|----|

#### *Workshops/Ferienkurse*

|                     |    |
|---------------------|----|
| Lehm-Bauwerke ..... | 27 |
|---------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Ton und Wasser ..... | 28 |
|----------------------|----|

# Inhalt Fortsetzung

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <i>Instrumentales</i> |    |
| Flöte .....           | 29 |
| Klavier .....         | 30 |
| Gitarre .....         | 31 |
| Schlagzeug .....      | 32 |
| E-Bass .....          | 33 |

## **Zeit für mich “ - Kurse für Erwachsene**

|   |    |
|---|----|
| <i>Bewegung und Entspannung</i>                   |    |
| Walking – Fit in den Morgen .....                 | 34 |
| Sanfte Gymnastik mit Yoga .....                   | 35 |
| Meditation im Tanz .....                          | 36 |
| <i>Stimme und Gesang</i>                          |    |
| Singen am Abend. ....                             | 37 |
| <i>Rund um Schwangerschaft und Geburt</i>         |    |
| Geburtsvorbereitung .....                         | 38 |
| Rückbildungsgymnastik / Beckenbodentraining ..... | 39 |

## **„Neues Lernen“ für Menschen jeden Alters**

|  |    |
|--|----|
| <i>Computerkurse</i>                   |    |
| Einsteigerkurs – für jedes Alter ..... | 40 |
| Computertreff am Samstag .....         | 41 |

## **„Eltern sein“**

|   |    |
|---|----|
| <i>Elternseminare</i>                             |    |
| Grundkurs „Starke Eltern/Starke Kinder“ .....     | 42 |
| Pubertätskurs „Starke Eltern/Starke Kinder“ ..... | 43 |

## **BERATUNG**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <i>„Miteinander leben“</i>         |    |
| Angebote in Planung für 2009 ..... | 44 |

## **„ÜBER UNS“**

|   |    |
|---|----|
| Anschrift, Bürozeiten, Bankverbindung ..... | 45 |
| Förderverein .....                          | 46 |
| Anmeldung/ Kursbedingungen .....            | 47 |
| Wegbeschreibung .....                       | 48 |

## Spielgruppen für Menschen von 0 bis 6 Jahren

**LEITUNG UND KOORDINATION: IRIS TROMETER**

**TEL.: 0228/93299038, E-MAIL: KIGA@JUCO.ORG**

Das Kernstück des Hauses ist unser Betreuungsangebot für Kinder von 0-6 Jahren, das Eltern darin unterstützt, den vielfältigen Anforderungen von Familie, Alltag und Beruf gerecht zu werden.

Eine 5-tägige Betreuung zwischen 7.30 und 14.30 Uhr wird in unserer neuen U3-Gruppe für 0-3 Jährige und in unserem Kindergarten für 3-6 Jährige geboten. In familiärer Atmosphäre wird hier die Basis für eine vertrauensvolle Beziehung und Zusammenarbeit geschaffen. Das Erdgeschoß des Hauses wurde speziell für die Bedürfnisse dieser beiden Gruppen umgestaltet und soll den Kindern ein zweites Zuhause sein. Beide Gruppen arbeiten in enger Kooperation.

## Jucolino-Spielgruppen

**LEITUNG: RAYA LIMBACH**

**TEL.: 0228/93299253, E-MAIL: JUCOLINO@JUCO.ORG**

Für Eltern, die nicht auf eine tägliche Betreuung ihrer Kinder angewiesen sind, bieten unsere Jucolino-Gruppen am Vormittag eine gute Alternative. Hier haben 2-3 Jährige die Möglichkeit noch vor Eintritt in den Kindergarten mit gleichaltrigen in Kontakt zu treten und eine vielseitige pädagogische Förderung zu erhalten. Gewählt werden kann zwischen den Spielgruppen „Jucolinos in Bewegung“ oder „Jucolinos in Wald und Natur“.

# 6

## U3-Gruppe



**PÄDAGOGISCHE LEITUNG:**

*Iris Trometer,  
Dipl.-Sozialpädagogin und  
Erzieherin*

**GRUPPENLEITUNG:**

*Nadja Kuckuk, Erzieherin*

**PÄDAGOGISCHE**

**FACHKRAFT:**

*Pia Schneider,  
Diplom-Pädagogin*

**TERMIN:**

*Montag – Freitag  
7.30 – 14.30 Uhr  
Beginn: 11.08.08*

**KOSTEN:**

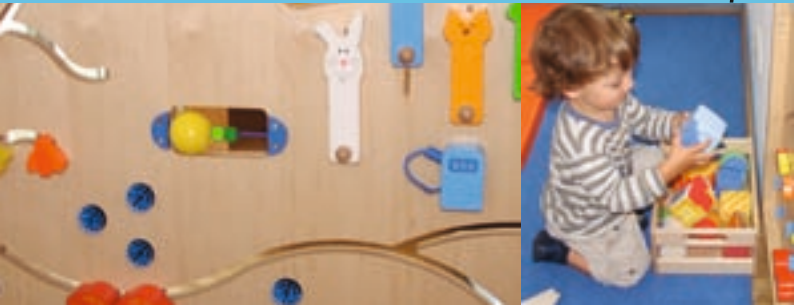
*Elternbeitrag über das  
Jugendamt, zuzüglich  
Förderbeitrag in Form einer  
Elternhilfe von derzeit  
60 Euro*

**ORT:**

*Erdgeschoss*

Die Gruppe für Kinder von 0-3 Jahren startet im August 2008 als neues Betreuungsangebot, welches in enger Zusammenarbeit mit dem Juco-Kindergarten stattfinden wird. Die Gruppe umfasst 10 Kinder, die von 2 pädagogischen Fachkräften betreut werden.

Ein positiver Ablöseprozess von der Bezugsperson steht am Beginn unserer Arbeit. Das noch sehr junge Kind soll sich in unserer Obhut geborgen und sicher fühlen. Vertrauen und emotionale Geborgenheit sind die Basis für ein neues Lernumfeld des jungen Kindes. Hier erfährt es neue Bezugspersonen, neue Spielpartner und eine pädagogisch gestaltete Umgebung. In dieser Atmosphäre wird es angeregt, neue Lebenserfahrungen im sozialen, emotionalen und kreativen Bereich zu machen. Körperwahrnehmung und Bewegung sowie musische und kreative Elemente sind fester Bestandteil unseres Lernangebots. Ein sanfter Übergang des Kindes in den Kindergarten wird durch enge Kooperation mit den Fachkräften des Kindergartens vorbereitet.



Ein strukturierter Tagesablauf, bietet dem Kind Halt und Orientierung, ermöglicht altersgemäße Lernerfahrungen in der Gruppe und hält ebenfalls ausreichende Freiräume für zur Selbstentfaltung bereit.

Unser Erziehungsauftrag basiert auf enger Zusammenarbeit mit den Eltern. Wir unterstützen sie in Erziehungsfragen und pflegen einen regelmäßigen Austausch über den Entwicklungsstand des Kindes.

# 8

# Kindergarten



**KINDERGARTENLEITUNG:**  
*Iris Trometer, Dipl.-Sozial-  
pädagogin und Erzieherin*

**GRUPPENLEITUNG:**  
*Susanne Weber, Erzieherin*

## **PÄDAGOGISCHE**

### **FACHKRÄFTE:**

*Gabriele Becker-Bode,  
Erzieherin  
N.N.*

### **TERMIN:**

*Montag-Freitag,  
7.30- 14.30 Uhr*

### **KOSTEN:**

*Einkommensabhängiger  
Beitrag an das Jugendamt  
der Stadt Bonn zuzüglich  
60 Euro monatlich in  
Form von Elternhilfe  
(Geschwisterkinder 40 Euro),  
15 Euro für Frühstück, 3 Euro  
pro Tag für Mittagessen*

### **ORT:**

*Erdgeschoss*

Unsere Kindergartengruppe besteht seit 2003 und umfasst 25 Kinder in Alter von 3-6 Jahren. Grundlagen für die vielfältigen Lernerfahrungen der Kinder sind eine vertraute Umgebung und feste Bezugspersonen in einer familienähnlichen Atmosphäre. Diese wird durch die enge Kooperation mit unserer Gruppe für Kinder unter drei Jahren ergänzt.

Die Persönlichkeitsentwicklung des jungen Kindes steht im Mittelpunkt unserer Arbeit. Ein pädagogisch gestaltetes Umfeld mit einem breiten Angebot an elementaren und kreativen Erfahrungsmöglichkeiten unterstützt die persönliche Entfaltung der Kinder.

Wichtige Bausteine in unserem pädagogischen Konzept sind lebenspraktische Übungen, bewegungsorientierte und musische Angebote, kreative Gestaltungsmöglichkeiten, Natur- und Umwelterlebnisse und eine gesunde Ernährung. Sachthemen aus dem Erlebnisfeld des 3-6jährigen Kindes, Projektangebote und eine wöchentliche Förderung der angehenden Schulkinder werden unserem Anspruch auf Bildung im





Kindergarten gerecht. Für mehrsprachig aufwachsende Kinder mit Sprachförderbedarf sind unsere Mitarbeiter durch gezielte Sprachförderprogramme geschult.

Einmal wöchentlich bieten wir einen Natur- und Exkursionstag, an dem die Kinder Erfahrungen in der Natur oder auch lebensraumnahe Ausflüge erleben.

Durch das gemeinsame Lernen und Erleben in einer interkulturellen Kindergruppe wollen wir die Basis für gegenseitige Akzeptanz schaffen und den gewaltfreien Umgang mit Konflikten üben.

Eine enge Zusammenarbeit im Einvernehmen mit den Eltern bildet die Grundlage unseres pädagogischen Auftrags. Ein regelmäßiger Austausch über den Entwicklungsstand des Kindes, ergänzt durch Beratung und Hilfestellung bei Erziehungsfragen im Rahmen unseres Familienzentrums, schaffen die Basis für eine erfolgreiche pädagogische Arbeit.

10

# Jucolinos ...



**LEITUNG: RAYA LIMBACH**  
Tel.: 0228/93299253  
E-mail: [jucolino@juco.org](mailto:jucolino@juco.org)

**KOORDINATION:**  
Raya Limbach,  
Psychotherapeutin (HP),  
Psychomotorikerin

**PÄDAGOGISCHE  
MITARBEITER:**

Sonja Hollstein,  
Sozialpädagogin  
Andrea Dresen, Erzieherin  
Michaela Müller-Recht,  
Kreativassistentin

**ORT:**  
Gruppenraum und Turnhalle,  
1. Etage

Gerade in der heutigen, „bewegungsarmen“ Zeit bieten unsere Jucolino-Gruppen ein Programm, das dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes gerecht wird.

Unsere Gruppen sind speziell für die Bedürfnisse der 2-3 Jährigen konzipiert. Der Aufbau des „Selbst“, das Vertrauen in die eigene Person und das Selbstbild, sind beim Kind im Wesentlichen von Körpererfahrungen geprägt, die es in den ersten Lebensjahren macht. Die Interpretation der Sinne und der Wahrnehmungsempfindung sowie das Denken sind ohne Bewegung gar nicht möglich. Mit speziellen Bewegungslandschaften wollen wir mit dem Kind arbeiten und seine Wahrnehmung und Sinne schulen. Kinder brauchen elementare, ganzheitliche Erfahrungen für ihre Entwicklung und wollen handelnd ihre Umwelt begreifen und erobern. Deshalb unterstützen wir sie, ihre emotionalen und kreativen Kräfte zu entfalten und ihre geistige wie körperliche Entwicklung durch ein breites Angebot an Erfahrungsmöglichkeiten auszuschöpfen.



Die Eltern, in der Regel die Mütter, werden zunächst in den Gruppenablauf eingebunden, haben jedoch die Möglichkeit sich nach und nach, entsprechend den individuellen Bedürfnissen ihres Kindes zurückzuziehen.

## **„RASSELBANDE“**

### **TERMIN:**

Montag, Mittwoch und  
Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr

### **GRUPPENLEITUNG:**

Raya Limbach,  
Sonja Hollstein

### **KOSTEN FÜR 3 VORMITTAGE:**

210 Euro im Monat

### **BEGINN:**

01.09.08

## **„KLETTERMÄUSE“**

### **TERMIN:**

Dienstag und Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr

### **GRUPPENLEITUNG:**

Andrea Dresen,  
Michaela Müller- Recht

### **KOSTEN FÜR 2 VORMITTAGE:**

140 Euro im Monat

### **BEGINN:**

02.09.08



**KOORDINATION:**

*Raya Limbach,  
Psychotherapeutin (HP),  
Psychomotorikerin*

**PÄDAGOGISCHE**

**MITARBEITER/INNEN:**

*Sabine Meyer, Erzieherin,  
MA in Pädagogik,  
Sprachwissenschaften  
und Soziologie  
Carolin Gärtner-Pollack,  
exam. Krankenschwester,  
Bundesdeutsches Zertifikat  
zur Tagespflegeperson*

**KOSTEN:**

*Kosten für Vormittage:  
140 Euro im Monat  
Beginn: 13.10.08  
Kosten jeweils für 2  
Vormittage  
140 Euro im Monat*

**ORT:**

*Heiderhof, Parkplatz  
Waldfriedhof, Treffpunkt  
Bauwagen*

Das freie Spiel besonders in der Natur hat heutzutage stark abgenommen, Bewegungsfreiräume müssen immer häufiger organisiert werden.

Kinder haben zu wenig Raum, um sich selbst und ihre Grenzen kennen zu lernen und zu erweitern. Im Wald aber können sie all ihre motorischen Fähigkeiten ausprobieren, sich neue Herausforderungen suchen und entdecken, wo ihre Grenzen sind. Kindliche Fantasie und Kreativität werden angeregt und ausgelebt. Die körperliche Gesundheit wird durch Wind und Wetter gestärkt und die psychomotorische Entwicklung (Körpergefühl, Raumwahrnehmung, Koordination) intensiv gefördert.

Letztlich geht es auch darum, sich mit der Natur verbunden zu fühlen, „denn nur das, was man kennt und liebt, schützt man auch“. (Schutzgemeinschaft Deutscher Wald).



Für alle Gruppen findet ein einführender Info-Elternabend mit Vorstellung unseres Walddossiers statt.

### **LAUBFRÖSCHE:**

#### **TERMIN:**

*Dienstag und Freitag:  
9.00 – 12.00 Uhr*

#### **GRUPPENLEITUNG:**

*Sabine Meyer,  
Carolin Gärtner Pollack*

#### **BEGINN:**

*02.09.08*

### **GRASHÜPFER:**

#### **TERMIN:**

*Montag, Mittwoch:  
9.00 – 12.00 Uhr*

#### **GRUPPENLEITUNG:**

*Sabine Meyer,  
Carolin Gärtner-Pollack*

# Familienbildung

## Gruppen und Angebote für Menschen jeden Alters

**LEITUNG UND KOORDINATION: NICOLE RIQUIER, DIPLOM-SPORTLEHRERIN**  
**TEL: 0228/322506, E-MAIL: N.RIQUIER@JUCO.ORG**

Die Familienbildung hat im Juco eine langjährige Tradition und hält Gruppen und Angebote für Menschen aller Altersstufen bereit. Jede Lebensphase gibt neue Impulse zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, die wir mit unseren Angeboten unterstützen möchten.

**„Von Anfang an“** ermöglichen unsere Gruppen für Eltern mit Babys ab 6 Wochen und Kleinkindern einen intensiven Kontakt mit dem eigenen Kind und unterstützen wesentlich den Aufbau einer liebevollen Beziehung. Unsere Gruppen begleiten die altersgemäße Entwicklung des Kindes und fördern den Austausch mit anderen Eltern. Familienbildung von Anfang an liegt uns besonders am Herzen, da gerade in dieser Lebensphase die Grundlagen für eine gesunde ganzheitliche Entwicklung gelegt werden.

**„Die Welt erobern“** heißt es dann mit fortschreitendem Alter, ob in Begleitung eines Erwachsenen oder alleine. Unsere vielfältigen Kurse für 1 – 10 Jährige bieten Tanz, Bewegung, Musik, Natur und Kreativität. Hier steht „bewegtes Lernen“ an erster Stelle, weil es Kinder fordert, fördert und Erfahrungen im Miteinander mit Gleichaltrigen machen lässt.

**„Der richtige Ton“** öffnet im Leben so manche Tür. Kinder ab dem Vorschulalter, Jugendliche aber auch Erwachsene, die ein Instrument lernen möchten, können hier „die ersten Töne treffen“ und ihr Können beständig weiterentwickeln.

„**Zeit für mich**“ richtet sich an Erwachsene, die einen Ausgleich zu Familie, Alltag und Beruf suchen. Körper und Seele werden gleichermaßen angesprochen um mit sich selbst in „Einklang“ zu kommen. Aber auch in speziellen Lebensphasen, wie „Rund um Schwangerschaft und Geburt“ finden Sie Begleitung durch unsere Angebote.

„**Neues wagen**“ müssen wir unser Leben lang. Unsere Computerkurse für jedes Alter erweitern ihre Medienkompetenzen für den Alltag und Beruf und helfen mit neuen Entwicklungen Schritt zu halten.

„**Eltern sein**“ ist manchmal gar nicht so einfach, daher geben unsere Elternseminare Hilfen und Tipps für einen zufriedeneren Familienalltag und stärken die Erziehungskompetenzen der Eltern.

„**Miteinander leben**“ egal in welcher Gemeinschaft fordert uns ein Leben lang heraus. Unsere für 2009 geplanten Beratungsangebote richten sich an Eltern, die pädagogische Unterstützung in schwierigen Familien-/ Erziehungsphasen benötigen, aber auch an Menschen, die individuelle Hilfen in bestimmten Lebenssituationen annehmen möchten.



**KURSLIMITERIN:**

*Esther Grabosch-Kmieciak,  
Qualifizierte Delfi-Kursleiterin*

**KURS 1:**

*Beginn: Dienstag, 12.08,  
11.00-12.30 Uhr  
Kosten: 135 Euro für  
15x 90 min*

**KURS 2:**

*Beginn: Freitag, 5.9.08,  
9.30 – 11.00 Uhr  
Kosten: 108 Euro für  
12x 90 min*

**ORT:**

*Leerer Raum (2. Etage)*

Delfi-Kurse bieten für Eltern und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen. Die Kurse vermitteln Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung des Kindes.

Eltern können die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten des Babys von Woche zu Woche auf spielerische Weise begleiten und unterstützen. Babys genießen es, ihre Umgebung nackt, in einem wohlig warmen Raum zu entdecken. Die Beschäftigung mit dem Kind, Gespräche über seine Entwicklung, Ernährung, Pflege und die eigenen Erfahrungen stehen im Mittelpunkt und lassen den Kurs zum Begleiter für das erste halbe Jahr werden. Es sind jeweils 2 Elterntreffen Bestandteil eines Kurses. Im Anschluss an das Halbjahr besteht die Möglichkeit, die Angebote unserer Eltern-Kindgruppen zu nutzen.



„VON ANFANG AN“

FÜR BABYS UND KLEINKINDER VON CA. 4 MONATEN BIS 2,5 JAHREN

# Eltern-Kind-Gruppen

17



Unsere Eltern-Kind-Gruppen begleiten Eltern mit ihren Babys/ Kleinkinder bis zum Alter von 2,5 Jahren. Ein vertrauensvolles Verhältnis zum eigenen Kind dient als Basis für seine ganzheitliche Entwicklung und unterstützt die Entwicklung von (Ur-) Vertrauen und Selbstbewusstsein. Wahrnehmung und Bewegung stellen wesentliche Inhalte des Angebots für Eltern und Kinder dar. Der Einsatz von unterschiedlichen Materialien sowie erste Sing-, Spiel-, und Bewegungsanregungen begleiten altersgerecht die kindliche Entwicklung und ermöglicht ein Begreifen und Erfahren mit allen Sinnen. Durch die Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen werden erste soziale Erfahrungen gemacht.

Die Gruppen verlaufen klar strukturiert, so dass feste Rituale entstehen. Dazu gehören der Begrüßungskreis mit musikalischer Einstimmung, die freie Spiel- und Entdeckungsphase, das gemeinsame Frühstück und der musikalische Ausklang. Die Eltern-Kind-Gruppen bieten ein umfangreiches Entdeckungs- und Erfahrungsfeld, geben Raum zum gemeinsamen Staunen und fördern die Harmonie der Eltern-Kind-Beziehung.

Sprech- und Beratungszeiten können im Anschluss an die Gruppenzeiten vereinbart werden.

**GRUPPENLEITUNG:**  
*Chadigah Kissel,  
Tanz- und Bewegungs-  
pädagogin*

**TERMIN:**  
*Montag oder Mittwoch:  
9.00 – 10.30 Uhr,  
10.30 – 12.00 Uhr*

**KOSTEN:**  
*Kosten: 32 Euro im Monat  
Beginn: Mi, 20.08 bzw. Mo,  
18.08.08*

**ORT:**  
*Leerer Raum (2. Etage)*



**GRUPPENLEITUNG:**

*Ute Verweyen, pädagogische  
Fachkraft mit Schwerpunkt  
Familienberatung und  
-unterstützung*

**TERMIN 1:**

*Donnerstag, 11.09., 18.09.,  
25.09., 15.30 – 17.00 Uhr*

**TERMIN 2:**

*Donnerstag, 06.11., 13.11.,  
20.11., 15.30 – 17.00 Uhr  
Jeweils 3 x ca. 1,5 Std.*

**KOSTEN:**

*30 Euro (incl. Kaffee,  
Tee und Kuchen)*

**ORT:**

*Erdgeschoß*

Der Alltag mit dem Baby hat begonnen und Sie suchen Kontakt zu Eltern in gleicher Lebenssituation? Sie möchten Erlebnisse und Erfahrungen austauschen, Anregungen geben und bekommen?

Bei einem gemütlichen Zusammensein mit Kaffee und Kuchen können wir uns kennen lernen, entspannen und ins Gespräch kommen. Sie sind herzlich eingeladen.

# Psychomotorik Bewegen – Spielen – Lernen 19



In Verbindung mit altersgerechten Bewegungsaufgaben werden großräumige Bewegungsspiele angelegt. Die Kinder lernen, ihren Körper zu erspüren und einzuschätzen sowie andere Kinder und ihre nächste Umgebung wahrzunehmen. Ziel dieses Kurses ist eine ganzheitliche Förderung der Kinder über Bewegung und Spiel.

Zu den Inhalten der Psychomotorikstunden zählen:

- Körperbewußtsein (Auge/Hand-Koordination)
- Raumlage und Räumliche Beziehung, Farb- und Formen-erkennung, Gelenkigkeit und Gleichgewicht, Rumpfstabilität
- Feinmotorisch koordinierte Fähigkeiten, taktile und kinästhetische Wahrnehmung, Figur-Grundwahrnehmung

All diese Aspekte werden später beim Erlernen von Schreiben und Rechnen benötigt. Wir trainieren den Körper und die Sinne dahingehend in spielerischer Form und mit viel Spaß an der Bewegung.

**GRUPPENLEITUNG:**  
*Raya Limbach,  
Psychomotorikerin*

**TERMIN:**  
*Mittwoch:  
14.30 – 15.30 Uhr  
(ab 3-4 Jahre)  
15.30 – 17.00 Uhr  
(ab 5 Jahren)*

**BEGINN:**  
*03.09.08*

**KOSTEN:**  
*28/36 Euro im Monat*

**ORT:**  
*Turnhalle (1. Etage)*

## 20 Spiel, Bewegung, Spaß in der Natur



**GRUPPENLEITUNG:**  
N.N.

**TERMIN :**  
Dienstag:  
14.30 – 16.30 Uhr

**BEGINN:**  
02.09.08

**KOSTEN:**  
32 Euro im Monat

**ORT:**  
Heiderhof, Treffpunkt  
Bauwagen, Parkplatz  
Waldfriedhof

Kinder lieben es draußen zu sein und spielerisch ihre Umgebung zu erobern. Der Wald bietet hier die besten Möglichkeiten zum Klettern, Balancieren, Toben und Bauen in freier Natur. Umwelt- und Körpererfahrungen mit allen Sinnen erleben und die eigene Geschicklichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Motorik zu schulen gehören zu den Zielen dieses naturpädagogischen Angebots. Umwelt- und erlebnispädagogische Ansätze ergänzen unseren Nachmittag im Wald.

In diesem Kurs tanzen, singen und spielen Mutter/Vater und Kind gemeinsam. Zu fröhlicher, kindgerechter Musik und unterstützt von vielen Materialien, wie Bällen, Tüchern, Glöckchen und Trommeln erleben die Kleinen die schöne Welt von Musik und Tanz. Richtig toben können die Kinder auf unseren speziell für Kleinkinder ausgerichteten Turngeräten. Koordination, Körpergefühl, Gehörsinn und Rhythmusempfinden werden hierdurch besonders gefördert.

**GRUPPENLEITUNG:**

*Susanne Straub, Diplom-Sportlehrerin, Tänzerin und Tanzpädagogin*

**TERMIN:**

*Montag:  
15.30 - 16.15 Uhr*

**BEGINN:**

*01.09.08*

**KOSTEN:**

*24 Euro im Monat*

**ORT:**

*Turnhalle*

**GRUPPENLEITUNG:**

*Susanne Straub,  
Diplom-Sportlehrerin,  
Tanzpädagogin und Tänzerin*

**TERMIN :**

*Montag:*

*16.15 - 17.00 Uhr  
(3-4 Jahre)*

*17.00 – 18.00 Uhr  
(ab 5 Jahren)*

**KOSTEN:**

*24/28 Euro*

**BEGINN:**

*11.08.08*

**ORT:**

*Turnhalle*

Alle Kinder haben eine natürliche Freude an Bewegung, Musik und Tanz. Diese Freude wollen wir aufgreifen, ihre Erfahrungen erweitern und vertiefen. Wir tanzen, spielen und musizieren gemeinsam. Auf kindliche und phantasievolle Weise erlernen die Kinder tänzerische Bewegungsformen, wie: laufen, hüpfen, drehen und springen. Märchen und Geschichten, aber auch Materialien, wie: Tücher, Bälle, Hüte und Luftballons inspirieren zu immer neuen Bewegungen und Tänzen.

Unterrichtet wird nach der Methode des „Elementaren Tanzes“, welche insbesondere Kreativität und Ausdrucksfähigkeit, Körperwahrnehmung und Musikempfinden fördert.



Kinder sind leidenschaftliche „Schauspieler“. Im täglichen Spiel schlüpfen sie in die unterschiedlichsten Rollen und füllen diese aus. Auf dieser spielerischen Grundlage baut unser Theaterkurs auf und bringt eine Stunde voller Bewegung, Spiel und Stimme. Wir erarbeiten im Laufe des Kurses ein kleines Theaterstück, welches abschließend auf der Bühne präsentiert wird.

**GRUPPENLEITUNG:**  
*Elke Bettzüge, eigene langjährige Erfahrung auf der Bühne*

**KURS 1:**

**BEGINN:**  
*Dienstag, 2.9.08,  
16.00-17.00 Uhr  
(ab 5 Jahren)*

**KOSTEN:**  
*12x 60 min, 72 Euro*

**KURS 2:**

**BEGINN:**  
*Dienstag, 03.02.09,  
16.00 – 17.00 Uhr  
(ab 5 Jahren)*

**KOSTEN:**  
*12x 60 min, 72 Euro*

**ORT:**  
*Turnhalle*

**GRUPPENLEITUNG:**

*Monika Schuhmacher,  
Lehrerin für Musikalische  
Früherziehung*

**TERMIN:**

*Dienstag: 14.30-15.15 Uhr  
(ab 3 Jahren)  
15.15-16.00 Uhr  
(ab 2 Jahren mit einem  
Erwachsenen)*

**BEGINN:**

*02.09.08*

**KOSTEN:**

*24 Euro im Monat*

**TERMIN:**

*Dienstag: 16.15-17.00 Uhr  
(ab 4 Jahren)*

**BEGINN:**

*12.08.08*

**KOSTEN:**

*24 Euro im Monat*

**ORT:**

*Leerer Raum*

Gemeinsam wagen wir die ersten Schritte in die Welt der Klänge und Töne und sammeln vielfältige musikalische Erfahrungen.

Wir singen traditionelle und neue Lieder, dabei kann die eigene Stimme neu entdeckt und ausprobiert werden. Die Kinder begleiten Lieder, und Reime mit elementaren Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen, Rasseln, Trommeln und vielen anderen. Wir hören und erkennen Geräusche, Klänge, Stimmen und Musik und erzählen darüber.

Mit Mama oder Papa tanzen, mit allen im Kreis tanzen (und dabei fremden Kindern und Großen die Hand reichen...), sich ganz alleine zur Musik und zu Texten bewegen – das ist spannend und erfahrungsreich.



# Musikmäuse

25



Für die 4-6 jährigen Kinder der Kindergartengruppe besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einem musikalischen Früherziehungskurs.

Bei den Musikmäusen wird einmal pro Woche ganz viel gesungen, getanzt und musiziert. Lieder, Tänze, Reime und Wahrnehmungsspiele mit Musik und Bewegung bilden die Schwerpunkte dieses musikalisch-rhythmischen Kursangebots.

**GRUPPENLEITUNG:**

*Jutta Rau, staatlich  
geprüfte Musiklehrerin,  
Grundschullehrerin  
Susanne Boulay,  
Grundschullehrerin,  
Schwerpunkt Musik*

**TERMIN:**

*Dienstag: 8.45 – 9.30 Uhr  
(5-Jährige), Jutta Rau  
9.30 -10.15 Uhr (4-Jährige),  
Susanne Boulay*

**BEGINN:**

*12.08.08*

**KOSTEN:**

*24 Euro*

**ORT:**

*Leerer Raum*



**GRUPPENLEITUNG:**

*Benjamin Viale,  
Diplom-Musiker und  
Instrumentalpädagoge*

**TERMIN:**

*Donnerstag:  
14.30 – 15.15 Uhr*

**BEGINN:**

*04.09.08*

**KOSTEN:**

*28 Euro*

**ORT:**

*Bandraum, Keller*

In der Rhythmikgruppe geht es um das Kennenlernen und Ausprobieren der verschiedenen Percussionsinstrumente, das Spielen einfacher Rhythmen und das Lernen von Notenwerten. Zu den Inhalten zählen die musikalische Untermalung von einfachen Geschichten, Improvisationen, das Erkennen und Erleben des Pulses in der Musik, das rhythmische Spielen von Wörtern oder Sätzen sowie Gruppenspiele.

# Lehm-Bauwerke

27



Auch heute noch bauen Menschen ihr Haus selbst aus Lehm und Stroh (hauptsächlich in Afrika). Dabei entstehen einfache, aber wunderschöne in gelb und rot leuchtende Häuser. Vielleicht habt ihr solche Bauwerke in Museen, Büchern, Film und Natur schon gesehen.

Wir werden unsere Erfahrungen und Ideen sammeln und mit Lehm, Stroh und Papier experimentieren. Dann gehen wir ans Werk: Ein Miniatur-Dorf mit seinen Bewohnern entsteht

**GRUPPENLEITUNG:**

*Brigitte Wüster, Keramikerin*

**TERMIN:**

*Herbstferien 2008, 29.09.  
– 02.10.08, 9.00 – 12.00  
Uhr*

**KOSTEN:**

*60 Euro*

**ORT:**

*Kreativwerkstatt Keller*



**GRUPPENLEITUNG:**

*Brigitte Wüster, Keramikerin*

**TERMIN:**

*Osterferien 2009,  
06.04. – 09.04.09,  
9.00 – 12.00 Uhr*

**KOSTEN:**

*60 Euro*

**ORT:**

*Kreativwerkstatt Keller*

Erst durch Wasser wird Ton geschmeidig und fruchtbar. Aus Ton können Töpfe entstehen, in denen wir Wasser und andere Schätze sammeln. Solange Ton nicht gebrannt ist, löst er sich in Wasser auf. Einmal gebrannt kann er nicht mehr geformt werden – er hat sich in eine Art Stein verwandelt. Neben vielen Experimenten mit Wasser und Ton fertigen wir schwimmende Steine aus Ton.

# Flöte (C-Blockflöte und Altblockflöte)

29



Die Blockflöte ist ein beliebtes und geeignetes Einstiegsinstrument. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht hierbei im Vordergrund. Die Kinder und Jugendlichen erhalten Einblick in die Grundstruktur der Musik und entwickeln ein Gefühl für Musik. Notenkenntnisse werden vertieft und erweitert. Die Kinder lernen nach Noten ein- und mehrstimmig in der Gruppe zu spielen, aufeinander zu hören und sich zu konzentrieren. Die Kenntnisse können mit dem Erlernen der Altblockflöte erweitert und vertieft werden.

Regelmäßige Vorspielnachmittage ergänzen den Unterricht und geben den Schülern und Schülerinnen die Möglichkeit ihr Können vor Publikum zu präsentieren und Selbstsicherheit im Auftritt zu erlangen.

Vor der ersten Unterrichtsstunde findet ein Informationsgespräch mit der Kursleitung statt.

Ebenfalls besteht die Möglichkeit für fortgeschrittene Schüler/innen 1x wöchentlich im Ensemble zu spielen. Bitte melden Sie Ihr Interesse bei der Kursleiterin an.

**GRUPPENLEITUNG:**  
*Margarethe Ullner,  
Musikpädagogin*

**TERMIN:**  
*Montag bis Freitag:  
13.30 – 18.30 Uhr  
nach Absprache*

**KOSTEN:**  
*30 Minuten Einzelunterricht  
monatlich 40 Euro  
45 Minuten 2-er Unterricht  
monatlich 40 Euro  
45 Minuten 3-er Unterricht  
monatlich 30 Euro*

30

# Klavier



**GRUPPENLEITUNG:**

*Ulrike von Seebeck,  
Berufsfachschule für Musik,  
Dinkelsbühl;  
5 Sem. Musikstudium an der  
Hochschule für Musik und  
Darstellende Kunst, Stuttgart*

**TERMIN:**

*Dienstag:  
Termine nach VB*

**BEGINN:**

*12.08.08*

**KOSTEN:**

*64 Euro im Monat für 30 min  
Einzelunterricht  
Für eine einmalige  
Probestunde werden die  
anteiligen Unterrichtskosten  
berechnet.*

**ORT:**

*Musikraum, 1. Etage*

Das Klavier ist ein beliebtes Instrument, das sowohl dem Einsteiger als auch dem Umsteiger eine geeignete harmonische Basis bietet.

In seiner Vielseitigkeit ist das Klavier als Soloinstrument, aber auch als Begleitinstrument einsetzbar.

Rhythmische Übungen und kleine Improvisationen (freies Spielen) bereichern den Unterricht und bieten eine gute musikalische Grundlage, sowie die Möglichkeit, das Instrument auf spielerische Art und Weise kennen zu lernen.

# Gitarre

31



Die zahlreichen Möglichkeiten musikalischer Betätigung, wie Begleiten des Gesangs, ein- und mehrstimmiges Solospiel sowie das gemeinsame musizieren mit anderen Instrumenten machen die Gitarre heute zu einem der beliebtesten Instrumente für Musikfreunde aller Altersgruppen.

Aufgrund ihrer stilistischen Vielseitigkeit, kann dem Bedürfnis gerade jüngerer Gitarrenschüler, zeitgenössische Musikrichtungen wie Folk-, Blues-, Pop-, und Rockmusik zu spielen, entsprochen werden. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt sondern gleichzeitig mit dem praktischen Spiel erworben.

**GRUPPENLEITUNG:**

*René Brall, Gitarrenlehrer*

**TERMIN:**

*Freitag:  
Termine nach Vereinbarung*

**BEGINN:**

*15.08.08*

**KOSTEN:**

*52 Euro monatlich für 30 min  
Einzelunterricht  
78 Euro monatlich für 45 min  
Einzelunterricht  
Für eine einmalige  
Probestunde werden die  
anteiligen Unterrichtskosten  
erhoben.*

**ORT:**

*Musikraum, 1. Etage*



**GRUPPENLEITUNG:**

*Benjamin Viale,  
Diplom-Musiker und  
Instrumentalpädagoge*

**TERMIN:**

*Donnerstag:  
Termine nach VB*

**BEGINN:**

*28.08.08 (Pobestunden)*

**KOSTEN:**

*64 Euro im Monat  
Für eine einmalige  
Probestunde werden die  
anteiligen Unterrichtskosten  
erhoben.*

**ORT:**

*Bandraum, Keller*

Alle Stilistiken von Pop über Rock, Hip-Hop, Funk, Latin, bis hin zu Jazz gehören zum Repertoire des Schlagzeugspiels. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Stockhaltung, Technik, Rudiments, Four- Way-Coordination, Improvisation, Noten-/Blattlesen, Melodien auf das Set übertragen, zu Play –Alongs mitspielen und bei Bedarf auch das Spiel in einer Band vorzubereiten und zu unterstützen.

Die Unterrichtsinhalte können sich an den Interessen des Schülers orientieren.



# E-Bass

33



Was wäre eine Rockband ohne E-Bass? Keine Rockband!! Der E-Bass ist in erster Linie ein Rhythmusinstrument, daher steht im Unterricht die Rhythmusarbeit im Vordergrund. Die Vermittlung der Notenschrift sowie die Harmonielehre sind ebenfalls wichtige Elemente, die geschult werden.

Auf Individualität und Spaß am praktischen Musizieren (auch mit anderen Instrumenten) wird viel Wert gelegt.

**GRUPPENLEITUNG:**

*Ulrike von Seebeck,  
Berufsfachschule für Musik,  
Dinkelsbühl; 5 Semester  
Musikstudium an der  
Hochschule für Musik und  
Darstellende Kunst, Stuttgart*

**TERMIN:**

*Dienstags:  
Termine nach VB*

**KOSTEN:**

*64 Euro im Monat für 30 min  
Einzelunterricht  
Für eine einmalige  
Probestunde werden die  
anteiligen Unterrichtskosten  
erhoben.*

**ORT:**

*Bandraum, Keller*

**GRUPPENLEITUNG:**

*Nicole Riquier,  
Diplom-Sportlehrerin*

**TERMINE:**

*Dienstag:*

*9.30 – 10.30 Uhr*

*Kurs 1: 02.09.08 – 04.11.08*

*Kurs 2: 03.02.09 – 31.03.09*

*Kurs 3: 05.05.09 – 30.06.09*

**KOSTEN:**

*64 Euro pro Kurs (8x 60 min)*

**TREFFPUNKT:**

*Heiderhof, Bauwagen,  
Parkplatz Waldfriedhof*

Wir wollen unseren Tag mit einem belebenden Walking durch den nahe gelegenen Wald am Heiderhof beginnen. Nach einem kurzen Warm up heißt es ca. 45 min lang das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen. Ausklingend wird gezieltes Streching eingesetzt.

# Sanfte Gymnastik mit Yoga 35

Durch sanfte, fließende Bewegungen, bewusstes Atmen, durch das Erfahren des natürlichen Wechsels von Anspannung und Entspannung lernen wir wieder achtsam mit unserem Körper umzugehen, Verspannungen abzubauen und sie rechtzeitig zu vermeiden. Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Hatha-Yoga, Autogenem Training und Chi Gong sowie ruhige Hintergrund-Musik unterstützen uns in unserer Arbeit "rund um den Rücken".

Diese Bewegungsform ist für Menschen aller Altersstufen förderlich und insbesondere in der Schwangerschaft empfehlenswert.

**GRUPPENLEITUNG:**

*Chadigah Kissel, Tanz- und Bewegungspädagogin*

**TERMIN:**

*Kurse am Vormittag:*

*Donnerstag: 9.00 – 10.30 Uhr*

*Donnerstag: 10.30 – 12.00 Uhr*

**BEGINN:**

*21.08.08*

**KOSTEN:**

*32 Euro im Monat*

**ORT:**

*Leerer Raum*

*Weitere Yoga-Kurse in Kooperation mit Chadigah Kissel am Abend:*

*Dienstag: 17.30 – 18.30 Uhr*

*18.40 – 19.40 Uhr*

*19.50 – 20.50 Uhr*

*Die Abendkurse sind keine Juco-Kurse. Die Anmeldung erfolgt über Chadigah Kissel persönlich: Tel.: 0228/3697697 (AB + Fax), Email: chadigahkissel@web.de*

# 36 Meditation des Lichts im Tanz

**GRUPPENLEITUNG:**

*Chadigah Kissel, Tanz- und  
Bewegungspädagogin*

**TERMIN:**

*Mittwoch: 19.30 – 21.00 Uhr*

**ORT:**

*Leerer Raum*

*Anmeldung: Das  
Meditationsangebot ist kein  
Juco-Kurs. Die Anmeldung  
erfolgt über Chadigah Kissel  
persönlich:*

*Tel.: 0228/3697697*

*(AB + Fax),*

*Email:*

*chadigahkissel@web.de*

Tanz Meditation geht den Weg zur inneren Quelle:

Im Tanz mit anderen erfahre ich Lebendigkeit und Stille,  
die mich das Unfassbare erahnen lassen.

Das gemeinsame Tanzen im Kreis

bietet den Tanzenden die Möglichkeit,

von Körper, Seele und Geist zu erfahren

und sich in der Gemeinschaft getragen zu erleben.

Die Tänze sind choreographiert zu klassischer und neuerer  
Musik und zu Musik der Völker.

Einfach mal wieder singen!

Ob mit den eigenen Kindern oder Enkeln, unter der Dusche, bei einem Familienfest oder einfach nur zum Spaß, immer wieder gibt es Situationen, in denen gesungen wird.

Wir wollen alle, die gerne singen herzlich zu unseren Abenden einladen. Gemeinsam singen wir altbekannte Volks- und Kinderlieder, lernen neue Gesangsstücke kennen, versuchen uns im Kanon oder wagen sogar einen Ausflug in die Mehrstimmigkeit.

Singen Sie einfach mit!

**GRUPPENLEITUNG:**

*Jutta Rau, staatlich geprüfte  
Musiklehrerin*

**TERMIN:**

*Termin 1: Dienstag, 16.09.08,  
20.00 – 21.30 Uhr*

*Termin 2: Dienstag, 25.11.08,  
20.00 – 21.30 Uhr*

*Termin 3: März (auf Anfrage)*

*Termin 4: Juni (auf Anfrage)*

**KOSTEN:**

*8 Euro pro Mal*

**ORT:**

*Tumraum*

**GRUPPENLEITUNG:**

*Lisa Schütte, Hebamme,  
Wachtberg*

**TERMINE:**

*Montag, 20.10. - 01.12.08,  
19.30 – 21.30 Uhr  
(für den errechneten  
Geburtstermin Dezember  
2008, Januar/Februar 2009)*

**ORT:**

*Leerer Raum*

*Die Geburtsvorbereitungskurse erfolgen in Kooperation und sind keine Juco-Kurse. Die Anmeldung erfolgt über:  
Lisa Schütte,  
Tel: 0228/3675100,  
Email:  
lisa\_schuette@t-online.de*

*Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Krankenkasse die Kursgebühren teilnehmender Frauen.*

In diesem Kurs können Sie sich gemeinsam mit anderen Frauen/Paaren auf die Geburt und das „Eltern sein“ vorbereiten. Sie erhalten Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit, haben die Möglichkeit andere Frauen/Paare in der gleichen Situation kennen zu lernen, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

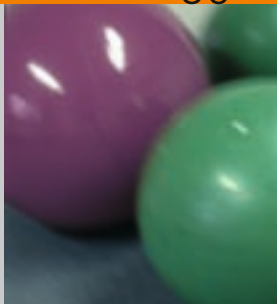
Mit Massagen, Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen lernen Sie sich und Ihren Körper besser kennen und verstehen und können dies als „Rüstzeug“ für die Geburt und die nachfolgende Elternzeit mitnehmen.

Mit Ihrem Partner können Sie sich gemeinsam auf die Geburt und die Wochenbettzeit einstimmen.

Die Paarabende können auch ohne Partner besucht werden.

# Beckenbodentraining und Rückbildungsgymnastik

39



Der Beckenboden ist maßgeblich an der aufrechten Körperhaltung beteiligt und trägt die inneren Beckenorgane. Leider vernachlässigen wir diesen „versteckten Muskel“ allzu oft. Vor allem in der Schwangerschaft und nach einer Geburt ist er häufig geschwächt. Beckenbodenschwäche kann zu Fehlhaltung und Senkungsbeschwerden führen.

Ob die Geburt erst einige Wochen oder schon einige Jahre her ist oder Sie unabhängig von einer Geburt einfach ihren Beckenboden kräftigen und Ihren Rücken stärken wollen: Beckenbodentraining lohnt sich für jede Frau, egal in welcher Lebensphase!

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam unsere „weibliche Basis“ stärken, unsere Ausdauer steigern und die gesamte Muskulatur trainieren. Mit Beckenboden- und Rückenübungen wollen wir intensiv an unserer aufrechten Körpergrundhaltung arbeiten. Eine Entspannungsübung schließt den Abend ab.

## **GRUPPENLEITUNG:**

*Iris Wackerzapp-Hören,  
Hebamme, Wachtberg*

## **BEGINN:**

*Mittwoch, 13.08.07,  
19.30 – 21.00 Uhr*

*Der Kurs wird bei regelmäßiger  
Teilnahme von der  
Krankenkasse erstattet.*

*Ein Aufbaukurs „Becken-  
betontes Fitnesstraining“  
findet im Anschluss statt.*

## **BEGINN:**

*29.10.08, 20.00 – 21.15 Uhr*

## **ORT:**

*Turnhalle*

*Die Kurse erfolgen in  
Kooperation und sind keine  
Juco-Kurse. Die Anmeldung  
erfolgt über:*

*Iris Wackerzapp-Hören,  
Tel.: 0228/256395,  
Email: Heb.IWH@t-online.de*



**TERMINE:**

*Termin 1: Fr., 8.8.08 –  
Fr.: 29.08.08, 4x 1,5 Std.,  
15.30 – 17.00 Uhr*

*Termin 2:  
Kompaktkurse jeweils  
2 Samstage à 3 Stunden;  
9.30 – 13.00 Uhr  
(Termine nach VB).*

*Der Beginn der Kurse  
wird individuell mit den  
Gruppenteilnehmern  
festgelegt. Bei Gruppen  
unter 5 Personen erhöht  
sich die Teilnehmergebühr  
anteilmäßig.*

**KOSTEN PRO KURS:**

*96 Euro (bei 5 TN)*

*Für Kursteilnehmer, die an  
einer Fortführung interessiert  
sind kann ein Aufbaukurs  
angeboten werden. Bitte  
informieren Sie uns bei  
Interesse.*

Im Leben hat man nie ausgelernet. Der Umgang mit dem Medium Computer und alles was wissenswert und wichtig ist vermitteln wir in diesem kompakten Einführungskurs. Wie richte ich mir meinen Computer ein, was sind Hintergrundbilder, was mache ich mit einer Verknüpfung, wie schreibe und speichere ich einen Text?

Wofür brauche ich das Internet und was kann ich alles Online machen?

Vom Surfen über E-Mails zum Online-Shopping, Online-Reisebüro und Internetrecherche.

Wir bringen Sie auf Trab!



# „Rund um den Computer“

41



Für die Absolventen unserer Kurse stehen wir an ausgewählten Samstagen zur Beantwortung von Fragen rund um den PC und aufgetretene Probleme beim eigenen Üben und Ausprobieren bereit. Es bleibt Zeit, das Erfahrene noch mal am PC unter Anleitung durchzuführen.

**TERMINE:**

*Samstagvormittags nach VB*

**KOSTEN:**

*20 Euro (mind. 3 Teilnehmer)*

**ORT:**

*Computerraum, 2. Etage*

# 42 „Starke Eltern – Starke Kinder“

## **GRUPPENLEITUNG:**

*Frau Pohl, Familiencoach,  
Ausbildung „Starke  
Eltern/Starke Kinder beim  
Kinderschutzbund*

## **TERMIN 2:**

*8x 3 Unterrichtseinheiten*

Fr.: 16.00 -18.15 Uhr

(nach Wunsch mit Kinder-  
betreuung, 5 Euro pro Mal)

## **KOSTEN:**

80 Euro (120 Euro für Paare)

## **BEGINN:**

Freitag, 05.09.08

## **ORT:**

Erdgeschoss

Der Kurs Starke Eltern – Starke Kinder wird nach dem Konzept des Kinderschutzbundes unter Anleitung von einer ausgebildeten Kursleiterin durchgeführt.

Der Kurs vermittelt Handlungsmöglichkeiten gegen Unsicherheiten und Ratlosigkeit, denen sich Eltern immer wieder hilflos ausgesetzt fühlen.

Das Vertrauen der Eltern in ihre eigenen Kompetenzen soll gefördert und damit mehr Sicherheit und Zufriedenheit im familiären Umgang geschaffen werden.

Themen sind unter anderem:

1. Unterstützung und Förderung des positiven Umgangs miteinander.
2. Stärken und Ressourcen der Eltern erweitern.
3. Grenzen, Regeln, Konsequenzen
4. Welche Konfliktsituationen erleben die Kursteilnehmer?
5. Konkrete und diverse Lösungsmöglichkeiten aufzeigen

Vorab findet eine unverbindliche Infoveranstaltung für alle Interessenten am Konzept „Starke Eltern/Starke Kinder“ statt.

## „Ist die Zeit wenn Eltern schwierig werden“?

Plötzlich sind sie renitent und reizbar. Schule ist blöd, die Eltern nerven. Wenn Kinder pubertieren, gerät der Familienfrieden unter Beschuss. Wie Eltern ihn retten zeigt mit Übungen, Diskussionen und diversen anderen Mitteln der „Elternkurs für Pubertierende“.

Themen sind unter anderen:

1. Unterstützung und Förderung des positiven Umgangs miteinander
2. Stärken und Ressourcen der Eltern erweitern
3. Aufgaben, die in der Pubertät bewältigt werden
4. Grenzen, Regeln, Konsequenzen gemeinsam vereinbaren
5. Welche Konfliktsituationen erleben die Kursteilnehmer?
6. Konkrete und diverse Lösungsmöglichkeiten aufzeigen

### **KURSLEITUNG:**

*Frau Pohl, Familiencoach,  
Ausbildung „Starke Eltern/Starke Kinder beim Kinderschutzbund*

### **TERMINE:**

*Montag: 18.00 - 20.15 Uhr,  
(8x3 Unterrichtseinheiten)  
01.09., 08.09., 15.09., 22.09.,  
13.10., 20.10., 27.10., 03.11.*

### **KOSTEN:**

*80 Euro pro Person  
Nehmen beide Elternteile teil  
kostet der Kurs 120 Euro pro  
Paar*

### **ORT:**

*Erdgeschoss*

# Beratung für Familien und Menschen in allen Lebenslagen

**UNSER BERATUNGSANGEBOT BEFINDET SICH NOCH IN DER  
KONZEPTIONSPHASE UND SOLL 2009 AN DEN START GEHEN!**

## **„MITEINANDER LEBEN“**

Während sich die körperlichen Anforderungen in unserer heutigen Gesellschaft immer mehr reduzieren, erhöhen sich die psychischen Belastungen immer mehr.

Beruf und Familie gleichermaßen gerecht zu werden wird mehr und mehr zum Drahtseilakt, der nicht immer alleine bewältigt werden kann. Unsicherheiten in der Erziehung zu überwinden und schwierige (Familien)-Phasen durchzustehen fordert unsere Kompetenzen heraus und lässt uns an die eigenen Grenzen stoßen.

Familien in diesen Situationen weiterzuhelfen stellt ein Anliegen unserer Beratungsangebote dar. Ob in Einzelgesprächen oder im themenorientierten Austausch in Kleingruppen möchten wir versuchen passende Lösungen für Sie und Ihre Familie zu finden.

Mit sich selbst in „Einklang“ zu leben und die eigene Mitte zu finden, trotz der vielfältigen persönlichen und gesellschaftlichen Anforderungen, die an uns gestellt werden ist nicht immer leicht. Menschen ein auf ihrem (Lebens-)Weg zu begleiten und sie wieder auf „ihren“ Weg zu bringen ohne das „Miteinander“ aus den Augen zu verlieren stellt einen weiteren Schwerpunkt dar.

Interessante Themenabende greifen aktuelle Inhalte auf, deren Schwerpunkte bei Bedarf in homogenen Kleingruppen vertieft werden können. Die individuelle Einzelberatung beschäftigt sich gezielt mit Ihrer persönlichen Familiensituation und mit Ihren Anliegen.

# „Über uns“



## **ANSCHRIFT:**

Juco e.V.

Internationales Familien-Begegnungszentrum

Am Helpert 36

53177 Bonn

Telefon (02 28) 32 25 06

Telefax (02 28) 32 81 56

Internet: [www.juco.org](http://www.juco.org)

E-Mail: [info@juco.org](mailto:info@juco.org)

## **BANKVERBINDUNG:**

Sparkasse Bonn, BLZ 370 501 98, Konto-Nr. 28 001 154

## **BÜRO:**

Ansprechpartnerinnen: Renate Klütsch, Gisela Ohlrogge

## **ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag – Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Freitag:

## **FERIEN- UND SCHLIESSZEITEN:**

Das Haus ist für alle Gruppen an den gesetzlichen Feiertagen, Karneval (Rosenmontag und Dienstag), Pfingsten (Montag und Dienstag), jeweils eine Woche in den Herbst- und Osterferien sowie anteilig in den Sommerferien geschlossen. Ebenfalls sind 2 pädagogische Arbeitstage sowie ein Betriebsausflug im Jahresverlauf vorgesehen. Die genauen Termine werden vorher angekündigt. Fortlaufende Kurse finden während der gesamten Schulferien NRW nicht statt. Für den Kindergarten, die U3-Gruppe und die Jucolino-Gruppen gelten individuelle Ferienregelungen.

# Förderverein

Im Juni 2004 haben Eltern von Juco-Kindern einen Förderverein gegründet, der die Arbeit des Juco-Teams unterstützen soll und materiell dort helfend eingreift, wo Kosten für Sachmittel, Geräte, Anschaffungen und Aktivitäten anfallen, die ansonsten nicht möglich wären. Helfen Sie, indem Sie Mitglied im Förderverein werden und uns finanziell, vielleicht aber auch aktiv bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen unterstützen. Schon mit 20 Euro im Jahr können Sie Ihren Beitrag leisten, so dass die Kinder im Juco auch weiterhin eine überdurchschnittliche Ausstattung und pädagogische Betreuung erhalten, insbesondere in Zeiten, in denen öffentliche Mittel immer spärlicher fließen.

## ***VEREIN DER FREUNDE UND FÖRDERER DES JUCO***

Vorstand: Achim Pfeffer, Birgit Jacob, Svenja Leipelt

Kontakt: Achim Pfeffer, Gringstr. 29, 53177 Bonn, Tel.: 0228/332438

# Kursbedingungen und Formalitäten

Informationen über die Kurse sowie Teilnahmebedingungen und Anmeldungen erhalten Sie im Büro.

Verträge für die U3 – Gruppe, den Kindergarten und die Jucolino-Gruppen werden mit den zuständigen Mitarbeiter/innen der Fachbereiche persönlich abgeschlossen.

Die Kurse unserer Kooperationspartner müssen vertraglich mit diesen persönlich abgeschlossen werden und können nicht im Juco-Büro bearbeitet werden.

Die Bezahlung fortlaufender Kurse mit monatlichen Beiträgen erfolgt per Bankeinzug am Anfang des Monats im Voraus.

In den Schulferien von NRW finden keine fortlaufenden Kurse statt. Die monatlichen Kursgebühren sind so berechnet, dass die Beitragserhebung durchgängig, d.h. auch in den Ferien erfolgt.

Kurse über begrenzte Zeiträume werden vor Beginn des Kurses bar oder per Überweisung komplett bezahlt.

Der Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist bei freier Platzkapazität jederzeit möglich. Termine für kostenlose Probestunden können im Büro vereinbart werden. Die Probestunden im Instrumentalunterricht sind

kostenpflichtig und müssen anteilmäßig vor Beginn beim jeweiligen Kursleiter bezahlt werden.

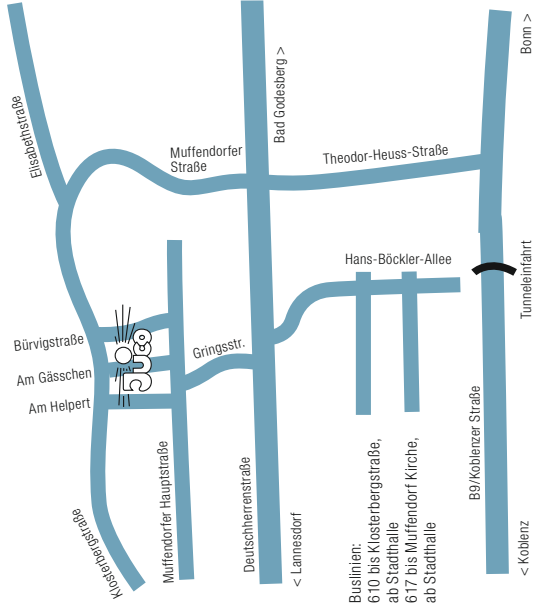
Die Kurse können nur durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Ist diese Mindestteilnehmerzahl im Laufe eines Kurses nicht mehr gegeben, behalten wir uns vor, diesen zum Monats/Quartalsende zu beenden oder mit einem gleichwertigen Kurs zusammenzulegen.

Kursausfallzeiten (z.B. durch Krankheiten des Kursleiters) werden im Regelfall durch eine Vertretungskraft aufgefangen oder durch Nachholtermine ausgeglichen. Das Juco behält sich jedoch vor, den laufenden Kurs bedingt durch Krankheit des Kursleiters 2x jährlich ausfallen zu lassen.

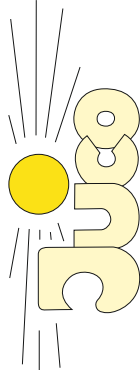
Kündigungen der Kurse sind nur schriftlich möglich. Die Teilnahme bleibt bis zur schriftlichen Kündigung im Büro zahlungsverbindlich. Die Kündigung ist bis spätestens 4 Wochen vor Quartalsende schriftlich einzureichen.

Für Unfälle, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen kann keine Haftung übernommen werden.

# Wegbeschreibung



Buslinien:  
610 bis Klosterbergstraße,  
ab Stadthalle  
617 bis Muffendorf Kirche,  
ab Stadthalle



Juco e.V.

Internationales Familien - Begegnungszentrum  
Familienzentrum NRW

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Am Helpert 36, 53177 Bonn/Muffendorf,

Telefon: 0228/322506, Telefax: 0228/328156

E-mail: [info@juco.org](mailto:info@juco.org), [www.juco.org](http://www.juco.org)