

# TERMINE 2023



EV. FAMILIENZENTRUM  
FROHNHAUSEN

## JANUAR

- 12. Start Rückbildungskurs
- 21. Workshop: Einführung Beikost & Familienkost
- 23. Kursstart Balance in der Schwangerschaft
- 28. Kinderentspannung

## FEBRUAR

- 07. Tischkultur - vegan orientalisches kochen
- 25. Kinderentspannung

## MÄRZ

- 04. Secondhand-Basar Kinder
- 18. Workshop zu "Raus aus dem Alltag"
- 21. Kreativwerkstatt Kinder
- 25. Kinderentspannung

## APRIL

- 01. Secondhand-Basar Frauen
- 17.-21. Ferienpass
- 29. Kinderentspannung

## REGELMÄßIGE ANGEBOTE

### BEGEGNUNGSANGEBOTE

- Krabbelgruppe „Wunderland“
- Drop-in(klusive), Eltern-Kind-Café "Keks & Krümel"

### BABYS & KINDER

- Babymassage
- Babyfit
- Kinderchor "Knallfrösche"

### ERWACHSENE

- Raus aus dem Alltag
- Rückenfit
- Rückbildung & Geburtsvorbereitung
- Gedächtnistraining
- Sport für ältere Menschen

Alle Infos & Anmeldungen unter [www.ev-frohnhausen.de/familienzentrum](http://www.ev-frohnhausen.de/familienzentrum)

# Starttermine & Infos zu neuen Kursen:

## RÜCKBILDUNGSKURS

Schwangerschaft und Geburt sind ein Härtetest für den Beckenboden. Um möglichst schnell wieder in den Alltag zurückzufinden, konzentriert sich die Rückbildungsgymnastik auf die Muskelgruppen, die nach der Schwangerschaft und Geburt besondere Kräftigung benötigen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

<b>Kurstermin:</b>	Mittwochs (ab 11.01.), 17.30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49, 35684 Dillenburg
<b>Kosten:</b>	Wird von der Krankenkasse übernommen
<b>Kursleitung:</b>	Anja Krenzer-Pfeifer (Hebamme)

## WORKSHOP: EINFÜHRUNG BEIKOST & FAMILIENKOST

In diesem Workshop erwarten euch Tipps & Rezepte zur gesunden Ernährung im 1. Lebensjahr. Selbstverständlich bekommt ihr auch ein Handout mit allen Infos und Rezepten.

<b>Kurstermin:</b>	21.01., 14-16.00 Uhr
<b>Kursort:</b>	Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49 35684 Dillenburg
<b>Kosten:</b>	10 €
<b>Kursleitung</b>	Diana Benner (Hebamme)
<b>Kontakt:</b>	<a href="mailto:babykurse.familienzentrum@ev-frohnhausen.de">babykurse.familienzentrum@ev-frohnhausen.de</a>

## KINDERENTSPANNUNG

Eine Entspannungsstunde ist ein wunderbares Angebot, das Kindern auf vielfältige Weise helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen und mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, besser umzugehen. Bringt bitte eine Matte und etwas zu Trinken mit. Für die SchlusSENTSPANNUNG könnt ihr je nach Jahreszeit auch noch Decke, Kissen oder Kuscheltier mitnehmen.

<b>Kurstermin:</b>	Jeden letzten Samstag im Monat, 15.45-16.45 Uhr
<b>Kursort:</b>	8 € pro Termin
<b>Kosten:</b>	Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49, 35684 Dillenburg
<b>Kursleitung</b>	Julia Schmidt (Kinder- & Jugendcoach, Kinderyogalehrerin, LRS Trainerin)
<b>Kontakt:</b>	<a href="mailto:familienzentrum.frohnhausen@ekhn.de">familienzentrum.frohnhausen@ekhn.de</a>



## TISCHKULTUR - VEGAN ORIENTALISCHER ABEND

Tischkultur bedeutet für uns Gemeinschaft, Essen, Kochen, Kulturen, Musik uvm. Bei diesen Treffen steht das gemeinsame Essen im Vordergrund. Gerne laden wir zu kulturellem Kochen oder zum Dinner mit musikalischer Begleitung ein. Vielleicht reisen wir einmal gemeinsam nach Italien, Albanien, Russland oder in die Türkei? Oder wir probieren orientalische Rezepte und lernen die deutsche Küche neu kennen? Wir frühstücken oder brunchen und hören dazu Livemusik. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn du eine Idee, leckere Rezepte oder einfach Lust auf leckeres Essen in Gemeinschaft hast, dann melde dich gerne bei uns.

Diesmal: Veganer Abend - orientalisches, lecker, vegan - Du möchtest etwas Neues ausprobieren, weißt aber nicht so recht, wie? Dann komm zu unserem orientalischem veganem Abend und genieße mit uns leckeres Essen und eine tolle Gemeinschaft!

**Kurstermin:** 07.02.2023, 17.30 Uhr  
**Kursort:** Café Mittendrin  
Haus am Brunnen, Schulplatz 3A  
**Kosten:** 5 € pro Person  
**Kontakt:** Mail – [familienzentrum.frohnhausen@ekhn.de](mailto:familienzentrum.frohnhausen@ekhn.de)  
WhatsApp – 0170 9321376  
Telefon – 02771 2638121

## KREATIVWERKSTATT

In unserer Kreativwerkstatt für Kinder gibt es an mehreren Terminen im Jahr die Möglichkeit, sich kreativ auszutoben. Ob Schmuck, Handlettering, Sticken, Nähen, Sägen, Schnitzen, Lötten – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du hast auch ein Talent oder kreative Fähigkeiten? Dann melde dich gerne bei uns und wir planen gemeinsam einen Workshop.

Gerne kannst du dich auch melden, um ein Kind für die Kreativwerkstatt anzumelden.

**Kurstermin:** Nächster Termin: 21.03., 16.15-17.45 Uhr  
**Kursort:** Wir machen Perlenarmbänder (mit Katrin Schnautz & Anne Hain)  
Haus am Brunnen, Schulplatz 3A  
**Kosten:** 1,50 € pro Kind  
**Kontakt:** Mail – [familienzentrum.frohnhausen@ekhn.de](mailto:familienzentrum.frohnhausen@ekhn.de)  
WhatsApp – 0170 9321376  
Telefon - 02771 2638121



## BABYMASSAGE

Babymassage ist für alle Babys geeignet, besonders aber auch bei Blähungen, Dreimonatskoliken, Schlafstörungen und Unruhezuständen, nach langer Trennung der Eltern, nach oder im Krankheitsfall und bei Frühchen.

Das beste Alter, um mit der Babymassage zu starten, ist in der 6.-12. Lebenswoche des Kindes.

Bitte 2 Handtücher und eigenes Öl mitbringen.

<b>Kursstart:</b>	09.01.23, 09.15 Uhr 07.03.23, 16.15 Uhr
<b>Kursort:</b>	Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49, 35684 Dillenburg
<b>Kosten:</b>	ca. 50 €
<b>Kontakt:</b>	babykurse.familienzentrum@ev-frohnhausen.de, janinesonnenberg@t-online.de

Die genauen Kosten ergeben sich durch den Kursstart und die Kurslänge. Nimm dazu gerne Kontakt zu unseren Kursleiterinnen auf.

## BABYFIT

Die Grundlage für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder wird in den ersten Lebensjahren gelegt. Wenn die Entwicklung gut begleitet und unterstützt wird, können sich die motorischen und sensorischen Fähigkeiten besser entfalten.

Um diese Aufgaben gut zu bewältigen, unterstützt dieser Kurs die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung der Kinder und fördert somit die natürliche Bewegungsentwicklung.

<b>Kursstart:</b>	20.02.23 (September-/ Oktoberbabys 2022)
<b>Kursort:</b>	Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49, 35684 Dillenburg
<b>Kosten:</b>	ca. 60 €
<b>Kontakt:</b>	babykurse.familienzentrum@ev-frohnhausen.de, janinesonnenberg@t-online.de

**Weitere Infos:** Schaut dazu gerne auf unsere Homepage.  
Dort findet ihr die genauen Informationen zu Uhrzeiten, Kursleiterinnen und wie man sich anmelden kann:

[www.ev-frohnhausen.de/familienzentrum](http://www.ev-frohnhausen.de/familienzentrum)



EV. FAMILIENZENTRUM  
FROHNHAUSEN

## BALANCE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft ist ein besonderes Erlebnis in unserem Leben – sie verändert Dich! Umso wichtiger ist es, Dich, Deinen Körper und Deine mentale Gesundheit in den insgesamt zehn Monaten Deiner Schwangerschaft zu stärken und neu kennenzulernen. In diesem Kurs können die auf die Schwangerschaft angepassten Übungen Beschwerden wie Rücken- und Handgelenkschmerzen lindern und Dir als werdende Mutter neue Energie, Beweglichkeit sowie Gelassenheit spenden. Darüber hinaus lernst Du Atem- und Entspannungstechniken kennen, verbindest Dich mit Deinem Baby und bereitest Dich sanft und gezielt auf die anstehende Geburt vor.

Wichtig: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für Schwangere ab der 12. SSW bis zur Geburt geeignet! Bring bitte eine Matte, zwei Kissen und etwas zu trinken mit. Gerne auch eine Decke in der kalten Jahreszeit.

**Kursstart:** 23.01.23, 17.30-18.30 Uhr  
**Kursort:** Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49, 35684 Dillenburg  
**Kosten:** 45 €  
**Kontakt:** [info@yoganaturvegan.de](mailto:info@yoganaturvegan.de)

## WORKSHOP: RAUS AUS DEM ALLTAG

Raus aus dem Alltag - verstehen, lernen, umsetzen- Lerne wie Körperhaltungen und ihre Anatomie zusammen hängen. Wie wirkt sich all das auf unser Wohlbefinden aus und was können wir in unseren Alltag und in unser tägliches Leben integrieren. Vor allem ohne großen Aufwand!

**Kursstart:** 18.03.23, 14-17 Uhr  
**Kursort:** Ev. Familienzentrum, Am Scheidweg 49, 35684 Dillenburg  
**Kosten:** 35 €  
**Kontakt:** [info@yoganaturvegan.de](mailto:info@yoganaturvegan.de)

