Familienbildungsstätte

der Gemeinde Ahrensbök

Programm

Mai– Juli 2025

Haus für Jugend und Familie

Lindenstr. 9b, 23623 Ahrensbök,

Tel. 04525/493376, FAX 04525/493288

e-mail: info@jugendpflege-ahrensboek.de

www.jugendpflege-ahrensboek.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag/Samstag
9.00 – 11.00 E3 Alltagsdeutsch	9.00–10.30 E1 Wer rastet, der rostet !	9.00–11.00 F1 Inte. Frühstück	9.30–11.00 F1 Zwergenrabbatz	
	9.00 –12.00 3. im Monat	1. im Monat Familienberatung	11.00–13.00 1.+3. im Monat	
	Teilhabeberatung	10.00–12.00	Migrationsberatung	
	10.00–12.00 1. im Monat	2.im Monat Frau&Beruf	10.00–11.30 2. im Monat	
	Jugendärztl. Dienst	9.00–11.00	Schwangerschaftsber.	
	2. im Monat	9.15 – 10.15 E4		
	Schuldnerberatung	Mamaworkout		
	10.00 – 12.15 E4	Rückbildung		
	Kochkurs	9.00–9.45 F2		
		Babymassage		
		10.00–11.00		
		Säuglingssprechstd.		
15.00–16.30 K1 Deutsch lernen	15.00–16.30 K2 Lesen macht Spaß		15.00–16.30 K3 Deutsch lernen	
16.00–17.30 K4 Keramik				
19.00–21.30 E2 Malkurs				

Liebe Familien,

Der Mensch braucht Begegnungen, deshalb finden Sie in diesem Heft unser buntes, vielfältiges Programm für alle Ahrensböker Eltern, Kinder, junge Erwachsene, Frauen und Männer in allen Lebenssituationen und Familienphasen. Von der Geburt, über die Entwicklung Ihrer Kinder, die verschiedenen Lebensabschnitte in Ihrem Familienalltag, bis hin zur Phase des Älterwerdens und des Lebens im Alter haben wir interessante Angebote für Sie.

An Ferientagen und Feiertagen finden keine Kurse statt.

Andreas Zimmermann
(Bürgermeister)

Birgit Komanns
(Leitung FBS)

Kursangebote für Kinder

Alle Kurse können auch mit der Bildungskarte bezahlt werden!

K1 Montag 15.00-16.30 Spielend deutsch lernen

für Mädchen ab 5 Jahren

Mädchen die nicht muttersprachlich deutsch sind, haben hier die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

05.05.-21.07.2025

11 Termine, Beitrag 0,00 €
Leitung: Claudia Reuter
Conny Pöhls

K2 Dienstag 15.00-16.30 Lesen macht Spaß

für Kinder von 8-10 Jahren

Gemeinsam ist alles leichter, wir wollen uns durch ein Buch lesen.

06.05.-22..07.2025

12 Termine, Beitrag 0 ,00 €
Leitung: Claudia Reuter

F4 Mittwoch 10.00-11.00 Säuglingssprechstunde

für Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern

Egal, um welches Problem es sich mit ihrem Kind handelt, ob es um Ernährung, Entwicklung oder Verhalten geht, möchten wir Sie herzlich einladen, mit der zertifizierten Still- und Beikostberaterin ins Gespräch zu kommen.

Start: 30.04.2025 Leitung: Jennifer Schneider

Freitag 13 .06. 2025 14:00-18:00

Tag der offenen Tür
im
Haus für Jugend und Familie

Vorstellung
der Arbeit des
Familienzentrums,
der Familienbildungsstätte,
der Offenen Kinder-und Jugendarbeit
und
der Offenen Ganztagsschule

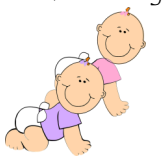
Mit
Slush-Eis
Kaffee und Waffeln
Grillwurst
Musik
Spiel und Spaß

Dieses Jahr wieder mit Flohmarkt,
Anmeldung der Flohmarktstände bis zum 10.06.2025 unter den Telefonnummer 04525/493376 oder 493084. Keine gewerblichen Anbieter. Keine Standgebühr, über Spenden für das Haus für Jugend und Familie würden wir uns freuen.

F1 Donnerstag 09:30-11:00 Zwergenrabbatz

mit Kindern von 1-36Monaten

Spiel und Spaß mit unseren Kleinsten. Einmal in der Woche treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Kindern in einer kleinen Gruppe zum gemeinsamen Spielen. Wir geben den Kindern und Erwachsenen spielerische Anregungen, die dem Entwicklungsstand des Kleinkindes entsprechen. Die Kinder erleben dabei Freude, ein wachsendes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit, nach telefonischer Anmeldung, möglich



Leitung: Claudia Reuter

F2 Mittwoch 9.00-9.45 Babymassage

mit Kindern von 6 Wochen –7 Monaten

Sei eins mit deinem Baby. Die Eltern-Kind-Bindung stärken.
Sanfte Berührungen, liebevolle Massage und gemeinsame Zeit.
Wie kannst du dein Baby bei Koliken, Unwohlsein und Schreien unterstützen?

Dein Baby ist zwischen 6 Wochen und 7 Monate? Dann bist du hier genau richtig.

Kurs 1 30.04.– 04.06.2025
Kurs 2 18.06. - 23.07.2025

6 Termine, Beitrag 0,00 €
Leitung: Jennifer Schneider

F3 Mittwoch 9.00 –11.00 Offenes internationales Frühstück

Nice to meet you,تشرفنا , Приємно познайомитися,
见到你很高兴, ازملاقات شما خوشوقتم

für alle Erwachsenen die Lust auf einen Austausch haben. Wir möchten mit Ihnen frühstücken und ins Gespräch kommen, Kinder dürfen gerne mitgebracht werden.

Fortlaufendes Angebot
Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Claudia Reuter

K3 Donnerstag 15.00-16.30 Spielend deutsch lernen

für Jungen ab 5 Jahren

Jungen die nicht muttersprachlich deutsch sind, haben hier die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

08.05.-24.07.2025

11 Termine, Beitrag 0,00 €
Leitung: Claudia Reuter
Israa Mahdi

K4 Montag 16.00-17.30 Keramik

für Kinder ab 7 Jahren

Du bist gerne kreativ und magst puren Malspaß mit wunderschönen, individuellen Kunstwerken, die du schon nach kurzer Zeit mit nach Hause nehmen kannst? Dann ist unser Gießkeramikkurs genau das Richtige für dich.

12.05.-23.06.2025 6 Termine, Beitrag 12,00 €
Leitung: Petra Miebrodt

E4 Mittwoch 9.15-10.15 Mamaworkout – Rückbildung

Für Mamas mit Babys, ab 6 Wochen nach der Geburt

Zurück zu deinem Wohlgefühl nach der Geburt deiner Babys – sanft und effektiv!

Der Körper einer Frau hat in der Schwangerschaft und unter der Geburt Höchstleistungen vollbracht. Natürlich gibt es aber auch Veränderungen am Körper, die du im Kurs sanft und effektiv wieder in Form bringen wirst. Du lernst deinen Beckenboden kennen und kräftigst ihn und deine Rumpfmuskulatur wird wieder in Funktion gebracht. Außerdem darf sich dein Rücken über wohltuende Bewegungen freuen und du bekommst effiziente Übungen für deinen Alltag als frisch gebackene Mama mit. Dein Baby darf gerne beim Kurs dabei sein.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wasser, gemütliche Kleidung

21.05. - 23.07.2025 **10 Termine**

Kosten: 100 € (Krankenkassen-zertifiziert! Die meisten Krankenkassen erstatten einen Großteil des Betrags!)

Leitung: Christina Tode (Physiotherapeutin, Prä-und Postnataltrainerin)Fragen gerne an: christina.tode@icloud.com oder über WhatsApp 01782860989

Kursangebot Erwachsene

E1 Dienstag 09:00 –10:30 Wer rastet, der rostet

Leichte Senioren-Gymnastik

Bewegen macht Freude, vor allem dann, wenn man dabei nicht alleine ist. Wir laden ein zum fröhlichen Miteinander, zum Spielen mit Bällen und Tüchern und zur Gymnastik mit Musik. Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit, nach telefonischer Anmeldung, möglich

10 Termine, Beitrag 20,00 € Leitung: Hans-Gustav Sprung

E2 Montag 19.00-21.30 Malkurs

für Erwachsene

Die Technik ist das Malen mit Pastellkreide auf Aquarellpapier. Wir benutzen dabei Künstlerkreide , die sehr weich und trocken verarbeitet wird und erstellen naturalistische Bilder, wie Landschaften, Blumen, Tiere und Menschen.
Dieses ist ein Schnupperangebot, Weiterführung ist möglich

Ab 05.05.2025

2 Termine, Beitrag 3,00 €
Leitung: Heike Schild

E3 Montag 9.00-11.00 Alltagsdeutsch

für Erwachsene

Sie sind nach Deutschland gekommen und haben Probleme mit der deutschen Sprache? Sie hatten noch keine Möglichkeit einen Sprachkurs zu belegen, oder konnten ihn nicht beenden? Dann können sie sich mit uns auf den Weg in die deutsche Sprache machen.

28.04. - 21.07.2025

12 Termine, Beitrag 0,00 €
Leitung: Claudia Reuter

Familienzentrum Ahrensbök

Das Familienzentrum ist eine Anlaufstelle für Eltern und Schwangere in Ahrensbök.
Wir bieten Unterstützung, Beratung und Informationen für Familien in allen Lebenslagen. Bei Bedarf bekommen Sie praktische und weitergehende Angebote und Hilfen vermittelt. Die Angebote sind freiwillig, kostenlos und vertraulich! Angebote des Familienzentrums in der Familienbildungsstätte sind mit dem entsprechenden Logo gekennzeichnet.

Sprechzeiten: im Haus für Jugend und Familie

Montag und Mittwoch	von 9.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	von 15.00-17.00 Uhr

außerhalb dieser Zeiten oder in den Ferien jederzeit gerne nach telefonischer Vereinbarung oder per Mail.

Auch wenn sie Wünsche zu familienrelevanten Themen haben, Kurse oder Vorträge anbieten möchten oder sich als Familienpaten ehrenamtlich engagieren möchten, melden sie sich bitte bei uns.
Weitere Informationen unter: www.jugendpflege-ahrensboek.de
oder unter www.familienzentren-ostholstein.de

Birgit Komanns 04525/493376