



FAMILIEN-
BILDUNGSARBEIT
ASPERG

KURSPROGRAMM
März - August 2018

Der ehrenamtliche Arbeitskreis der FBA Asperg

stellt das vorliegende Programm zusammen und lädt Sie herzlich dazu ein, Kurse, Vorträge und Diskussionsabende zu besuchen. Die Familienbildungsarbeit Asperg ist Teil der Erwachsenenbildung der evangelischen Kirche in Württemberg und versteht sich als eine Gruppe der evangelischen Kirchengemeinde Asperg. Sie führt ihre Aufgabe als einen besonderen kirchlichen Dienst im Bereich der Erwachsenen- und Familienbildungsarbeit selbständig aus.

In vielen Städten unseres Landes geben Familienbildungsstätten den Menschen die Möglichkeit, zusammen zu kommen, sich auf verschiedenen Gebieten zu informieren und Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln. Kursteilnehmer/innen können in Gruppen über aktuelle Fragen und Probleme diskutieren und neue Kontakte knüpfen.

Evangelische Erwachsenenbildung meint immer den ganzen Menschen - Körper und Seele sollen angesprochen und gepflegt werden. Dazu wollen wir mit unserem vielfältigen Kursprogramm einen Beitrag leisten. An dieser Stelle sei auch allen Kursleiterinnen und Kursleitern für ihr Engagement und qualifizierten Beitrag im Dienste der Familienbildungsarbeit gedankt.

Anschrift: Familienbildungsarbeit
Badstr. 24, 71679 Asperg
Telefon 07141- 6 38 88
E-Mail: FBA-Asperg@t-online.de
online: www.fba-asperg.de/

Bürozeiten: Dienstags 14.00 - 17.00 Uhr
Freitags 9.00 - 12.00 Uhr
außer in den Schulferien.

Das FBA-Team:

Ute Burkhardt, Angela Glutsch, Claudia Goldschmidt, Judith Heiter, Susi Helfer, Judith Hirsch, Eva Kräutle

Bei Interesse an weiteren Angeboten der evangelischen Kirchengemeinde wenden Sie sich bitte an die Pfarrämter.

Pfarramt Uhlandstraße, Uhlandstr. 3, Tel. 66 48 39
Pfarramt Grafenbühlstraße, Grafenbühlstr. 20, Tel. 3 33 32

**Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen.
Sie können sich ab sofort anmelden.**

Kursübersicht**Abruf-Kurse** **05 - 07****Information – Gespräch – Erfahrung** **08 - 10**

Das Gerberviertel
 Besuch im Landtag
 Hühnerhaltung zur Eigenversorgung
 Hühnerhaltung ist im kleinsten Garten möglich
 Sternenspaziergang
 Literaturkreis
 Ätherische Öle – Erfrischend und pflegende
 Düfte für heiße Tage
 Deutsch als Fremdsprache in besonderen Situationen
 Einstieg in die Pflege ohne ausreichende Deutschkenntnisse

Familie **11 - 18**

Geburtsvorbereitung
 Rückbildungsgymnastik
 Yoga nach der Schwangerschaft
 Babymassage
 Lefino
 Spielkreise/Krabbelgruppen
 MiniKindi
 Mamalauf
 Ein Besuch auf dem Milchbauernhof Dobler
 Abenteuer im Inneren der Erde
 Der Mai, der Mai, der Mai ist da...
 ... und in diesem Jahr mit einem kleinen Maibäumchen!

Musik **19 - 20**

Musikgarten
 Seniorenchor
 Flöten für Erwachsene

Tanz **21/27**

Jazzdance 55+
 Griechischer Tanz
 Orientalischer Tanz
 ZUMBA
 Line Dance

Gesundheit – Information **28 - 29**

Gesunder Darm – gesunder Mensch!
 "Vitamin D" - wie Sonnenlicht unsere Gesundheit beeinflusst
 Basenfasten
 Die kleine Wickelschule
 Wellness pur am Fuße nur!

Gesundheit – Fitness **30 - 33**

Mamalauf
Fitness-Walk mit Smovey
Wohlfühlgymnastik
Präventive Ausgleichsgymnastik
für Frauen 60 +
Gymnastik Frauen 55+
Bodystyling
Fit und aktiv 60+
Kraft und Spannung für die Körpermitte
Wirbelsäulengymnastik
Pilates am Abend
Pilates am Vormittag
Qigong am Abend
Qigong am Vormittag
„Die 5 Tibeter“
Yoga

Gesundheit – Entspannung **34 - 36**

Progressive Muskelentspannung
nach E. Jakobson
Wohlfühlgymnastik
Fit und aktiv 60+
Bodystyling
Wirbelsäulengymnastik
Gymnastik für Frauen 55+

Kreativ **37 - 39**

Kunstwerkstatt
Offenes Atelier
Kunstraum am Nachmittag
Modewerkstatt - nähen am Samstag
Modewerkstatt I
Modewerkstatt II

Kochen **40 - 42**

Profikochen
Maultaschen
Türkische Küche
Mediterrane Küche
Sushi
Salziger und süßer Hefeteig
Ayurvedisch Kochen mit Kräutern
Wir reisen nach Mexiko!

Kinderkurse **43 - 44**

Orgelführung für Kinder
Schnupperklettern
Babysitterkurs
Spaß und Spiel mit dem Pferd
Eis, Eis, Eis, mhh, lecker und selbst gemacht!

KursleiterInnen **45**

Anmeldung/SEPA-Lastschriftmandat **22 - 26**

Ihr Kurs kommt zu Ihnen!

Wir haben gute Angebote und erfahrene Kursleiter/innen, aber nicht immer passen Zeitpunkt und Ort.

Sie haben jetzt die Möglichkeit, eine Reihe von Kursen individuell zu buchen: für Sie selbst, eine Gruppe von Freunden und Bekannten, Ihre Familie - bei Ihnen Zuhause in entspannter Atmosphäre. Sie wählen den Kurs, nennen uns Wunschtermine und bezahlen nach unserer Bestätigung. Wir bürgen für die Qualität und Zuverlässigkeit der Dozenten.

Weitere Angebote sind in Vorbereitung. Wir freuen uns über Ihre Wünsche und Anregungen.

Schmuck selbst gemacht

Möchten Sie ein einzigartiges Schmuckstück herstellen? Oder sind Sie auf der Suche nach einem ganz persönlichen Geschenk? Wenn Ihre Freundinnen auch Lust dazu haben, ist dieser Abrufkurs genau das Richtige für Sie! In netter Runde fertigen Sie Ihr individuelles Schmuckstück wie Kette, Armband oder Ohrringe. Wir verarbeiten verschiedene Materialien, z.B. Perlen aus Stein, Edelstein, Glas, Silber, Perlmutter und Süßwasserperlen und fädeln diese auf Edelstahlraht, Perlseide oder Leder. Lassen Sie sich inspirieren! Vorkenntnisse sind nicht notwendig, alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Abruf 0-1 1 x 4 Std.

Gebühr: € 20,- pro Person
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Kurs ist buchbar für 4 - 6 Teilnehmer
Leitung: Corina Burkhardt-Herdle
Ort: Jahnstraße 36, 71642 Ludwigsburg

Farb- und Stilberatung

Sie müssen keine Modelmaße haben, um gut auszusehen. Die passende Farbe zu Ihrer Haut und der geeignete Stil für Ihren Figurtyp unterstreichen Ihren Typ positiv. Laden Sie ein paar Freundinnen zu einem entspannten Abend in Ihre eigene Wohnung ein, dann macht es besonders viel Spaß, sich zu Erneuern.

Abruf 0-2 1 x 3 Std.

Gebühr: € 100,- für 1 - 4 Personen
Leitung: Ulrike Wildermuth
Ort: nach Vereinbarung

Wir machen uns ein Bild

Ein Bild als gemeinsamer Gestaltungsprozess für Paare, Familien, Teams als kreatives Erlebnis, als Kommunikation oder Erinnerung auf Ihrer Leinwand in gewünschter Größe.

Bitte mitbringen: Materialkosten € 10,- (pro bemalte Leinwand)

Abruf 0-3 1 x 3 Std.

Gebühr: € 100,- für 1-3 Paare,
Familien oder für ein Team

Leitung: Christine Fluhner

Ort: Atelier Fluhner. Entenacker 41, Asperg

Babys gesund und richtig tragen

Trageberatung zu Hause

Babys lieben es, nah am Körper der Eltern getragen zu werden. Es vermittelt ihnen Geborgenheit und Sicherheit, fördert die Eltern-Kind-Bindung und insgesamt eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Praktisch, wenn Mama oder Papa die eigenen Hände dabei frei haben.

In diesem Workshop geht es vor allem um die Praxis, das eigene Baby mit einem Tragetuch oder einer geeigneten Tragehilfe zu tragen.

Tücher und Tragehilfen sind zum Testen vorhanden, eigene können gern mitgebracht werden.

Abruf 0-4 1 x 1,5 Std.

Gebühr: € 39,- (pro Elternpaar)

Leitung: Bettina Dengler

Ort: nach Vereinbarung

Ein Geburtstag mal anders?

Ein Pferd zum Geburtstagsfest oder einfach nur so? Kannst du haben, wir feiern mit dir. Bring einfach deine Freundinnen und Freunde mit, die Pferde Gundine und Stella freuen sich, euch kennen zu lernen. Streicheln, putzen und turnen oder sich einfach nur spazieren tragen lassen. Das und noch vieles mehr rund ums Pferd kannst du erleben:

Wie kommt der Ritter auf sein Pferd?

Was macht eine Zirkusprinzessin auf dem Pferd?

Wie sieht das Pferd von einem Clown aus?

Kann ich auch einmal Indianer mit Pferd sein?

Diese oder viele andere Sachen können wir ausprobieren, wenn ihr zu uns in den Stall kommt.

Unterschiedliche Themenschwerpunkte für Jungen oder Mädchen sind möglich.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm und witterungsbedingte, strapazierfähige Kleidung

Abruf 0-5 1 x 2,5 Std.

Gebühr: 4 – 6 Kinder € 160,-

7 – 8 Kinder € 220,-

jeweils inkl. Versicherung bei Bekanntgabe von Name und Geburtsdatum der teilnehmenden Kinder

Leitung: Lisa Bühler und Barbara Killmann-Kuch

Ort: Pferdestall Behindertenheim Markgröningen

Ätherische Öle – die duftvollen Pflanzenhelfer aus der Natur

„Eine Reise in die Welt der Düfte und Aromen“ macht in einer Gruppe von Freunden und Bekannten besonders viel Spaß. Der Jahreszeit entsprechend, Frühling/Sommer oder Herbst/Winter, werden Sie einige ätherische Öle in ihrem Duftprofil und ihrer Wirkung kennenlernen.

In Verbindung mit geeigneten Basis-Ölen erfahren Sie, wie Sie die Aroma-Öle zum Wohle Ihrer Gesundheit anwenden können.

Auf Wunsch und nach Lust und Laune der Gruppe, werden wir ein individuelles Körperöl mischen oder einen Pflege-Balsam herstellen.

Eine weitere und sehr beliebte Möglichkeit ist auch eine gegenseitige, entspannende Handmassage - ein Genuss für alle Sinne!

Materialkosten: ca. 10,- €

Abruf 0-6 ca. 2 - 3 Stunden

Gebühr: € 100,- bei 6 - 10 Personen

Leitung: Brigitte Frank

Ort: nach Vereinbarung

Das Gerberviertel:

Das Gerberviertel: Von „Unlust erregenden Handwerkern“ und schickem Wohnen auf dem Dach eines Einkaufszentrums.

Manch einer wird die Nase rümpfen. Das Gerberviertel? Wie früher, als die Gerber dort ihr anrühiges Geschäft betrieben. Durchflossen vom Nesenbach befanden sich hier die Wohn- und Arbeitsstätten der „Unlust erregenden Handwerker“, also Gerber. Mittlerweile erregt das im Wandel befindliche Gerberviertel allerdings mehr Lust und Freude mit behutsamer Sanierung, einem großzügigen „shared space“ und dem schicken neuen Einkaufszentrum „Das Gerber“. Das besondere Extra: Wir besichtigen die Dachterrassen auf dem Einkaufszentrum. Und wir begeben uns auf Spurensuche: Wo genau soll jetzt der Nesenbach sein? Und gibt es tatsächlich noch ein Stück alte Stadtmauer in Stuttgart? Diese Fragen und noch viel mehr lernen Sie bei diesem Stadtspaziergang kennen. Das erste Sichtbetonhochhaus der Welt, der „Affenwerner“ und das Geburtshaus von Oskar Schlemmer runden unsere Tour ab.

Anmeldeschluss: 12.06.2018

E 01 1 × Sa., 23.06.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: € 17,-

Leitung: Andrea Nuding

Ort: Treffpunkt: König-/Marienstraße vor dem Wilhelmsbau,
Haltestelle Rotebühlplatz/Stadtmitt

Besuch im Landtag

Nach dem Umbau und der Renovierung des Landtags wäre doch ein Besuch dort mal „angesagt“? Wir werden von einer Mitarbeiterin abgeholt und dürfen auch zu einer Sitzung in den Plenarsaal.

10.45 Uhr Einfinden an der Pforte

11.00 Uhr Empfang und Einführung durch den Besucherdienst

11.30 Uhr Besuch im Plenarsaal zu einem Untersuchungsausschuss

Thema: Rechtsterrorismus

E 02 1 × Mo., 04.06.2018, 10.45 – 12.00 Uhr

Gebühr: keine Gebühr

Ort: Treffpunkt: Pforte Landtag Stuttgart

Hühnerhaltung zur Eigenversorgung

Hühnerhaltung ist im kleinsten Garten möglich

Ein Plädoyer und eine Handreichung für ein zutrauliches Haustier, das Reste verwertet und Eier legt. Fachvortrag über Rassen, Haltung, Stall, Auslauf, Fütterung, Sozialleben und Vorschriften, umrahmt von einem musikalischen Auftakt und einem literarischen Abschluss. Alle wichtigen Fragen des Hühnerlebens, wie z.B. Was ist das Lieblingsgericht des Huhnes? Legt das Huhn sonntags tatsächlich zwei Eier? Gibt es Stutenbissigkeit im Hühnervolk? Braucht das Huhn einen Hahn, um glücklich zu sein? werden ausführlich behandelt. Im Anschluss ist auch noch Zeit, um Fragen zu beantworten.

E 03 1 x Mo., 19.03.2018, 19.30 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Bernd Alexander Lorenz

Sternenspaziergang

Den „Großen Wagen“ kennt man noch – aber sonst? Bei einem kleinen Spaziergang wollen wir uns am Nachthimmel erfreuen, uns orientieren und einige weitere Sternbilder kennen und finden lernen.

Bei bedecktem Himmel kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.

Bitte mitbringen: angemessene Kleidung und Schuhe – wir Wandern über die Felder.

E 04 1 x Mo., 19.03.2018, 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Peter Schönwiesner

Ort: Treffpunkt: Asperg, Hummelbergstraße, Ortsende

Literaturkreis

E 05 4 x Do., 22.03., 19.04., 17.05., 21.06., 19.07.2018, 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: wird am Kursabend bezahlt

Leitung: Gisela Eisele

Ort: Gemeindehaus, FBA-Wohnung

Ätherische Öle

Erfrischende und pflegende Düfte für heiße Tage

Sommer, Sonne, Wind und Meer sind ein Genuss für alle Sinne. Salzwasser und UV-Strahlen sind jedoch oft eine große Herausforderung für Haut und Haar. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe natürlicher Essenzen bei Hitze frisch und aktiv bleiben und sonnengeplagte Haut nähren und pflegen können. Es besteht die Möglichkeit, ein Körper-Spray herzustellen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. € 10,-

E 06 1 x Di., 19.6.2018, 19.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,-

Leitung: Brigitte Frank

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Deutsch als Fremdsprache in besonderen Situationen

“Wenn ich zum Arzt muss“

Sie sprechen gut Deutsch, ärgern sich aber, wenn es beim Arzt oft zu Missverständnissen kommt, weil es Ihnen an den richtigen Fachausdrücke fehlt?

Der Arztbesuch muss aber keinen zusätzlichen Stress auslösen!

Im diesem Kurs werden Sie alle wichtigen medizinischen Fachbegriffe und Ausdrücke kennenlernen und mit vielen Übungen das Gelernte sofort in praxisnahen Sprechsituationen anwenden. Z.B. wie macht man Termine beim Arzt aus, wie erklärt man, wie und wo etwas weh tut. Der Kurs ist für Teilnehmer mit A1/A2 Niveau gedacht.

E 07 2 x Fr., 22.06. und 29.06.2018, 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 27, –

Leitung: Anna Pleschinger

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Einstieg in die Pflege ohne ausreichende Deutschkenntnisse

Fachbegriffe und die Kommunikation mit den Patienten und ihren Angehörigen erweist sich aus Sprachgründen manchmal als stressig?

Dieser Kurs gibt seinen Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine perfekte Möglichkeit, in kurzer Zeit viele deutsche Fachausdrücke im Bereich Pflege gezielt zu lernen und sie in praxisnahen Lernsituationen anzuwenden.

Nach dem Kurs werden Sie viel selbstsicherer und entspannter auf die Herausforderungen in Ihrem Beruf eingehen können.

E 08 2 x Fr., 08.06. und 15.06.2018, 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 27, –

Leitung: Anna Pleschinger

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Geburtsvorbereitung

Schwangerschaft und Geburt sind für jede Frau und jede Partnerschaft bedeutende, prägende Erlebnisse.

Das Kursangebot mit einer erfahrenen und kompetenten Hebamme bietet dabei eine hilfreiche und wertvolle Unterstützung. Wichtige Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sorgen für eine gute Vorbereitung auf die Geburt Ihres Babys. Den Körper richtig wahrnehmen durch verschiedene Atemtechniken, Entspannungsübungen, Schwangerschaftsyoga und Beckenbodentraining ist eine wichtige Voraussetzung für die Geburt.

Kursinhalte:

- Homöopathie und Naturheilmittel während Schwangerschaft, Stillzeit und im Säuglingsalter
- Geburtserleichternde Atem- und Entspannungstechniken
- Aufklärung über die Veränderungen in der Schwangerschaft und über die Abläufe bei der Geburt
- Vorbereitung auf ein Leben mit Kind
- praktische Tipps zur Unterstützung des normalen Geburtsablaufs
- Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen und Paaren
- Zwei Abende mit dem Partner

Die Kosten des Kurses werden von der Krankenkasse erstattet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken

F 09 **Freitags, ab 02.03. – 13.07.2018, 18.00 – 20.00 Uhr**

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Leitung und Anmeldung: Barbara Holzmacher, Hebamme

Tel.: 07191-9081802 , Mobil: 0157-35537814

Email: barbara.holzmacher@gmx.de

Bitte bei Anmeldung per Mail, Telefonnummer für Rückruf angeben.

Weltgebetstag der Frauen

2. März 2018, 17.30 Uhr, Bonifatiuskirche



Rückbildungsgymnastik

Die Geburt ist geschafft, das Baby ist da! Aber Sie sehen immer noch schwanger aus? Keine Panik, das ist ganz normal. Direkt nach der Geburt schrumpft Ihr Bauch zwar bereits erheblich und Sie sind 5 bis 7 Kilo leichter. Bis Sie jedoch wieder zu Ihrer alten Figur gelangen, müssen Sie sich etwas in Geduld üben. Mit Rückbildungsgymnastik können Sie Ihren Beckenboden und Ihre Muskeln auf sanfte Art stärken. Ganz wichtig am Anfang: Lassen Sie sich Zeit und überfordern Sie Ihren Körper nicht.

Die Kosten des Kurses werden von der Krankenkasse erstattet.
(Pro Teilnehmer 10 x 1 Std.)

Ihr Kind können Sie mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Turnschuhe oder Stoppersocken

F 10 ab Fr., 02.03. – 13.07.2018, 17.00 – 18.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Leitung und Anmeldung: Barbara Holzmacher, Hebamme

Tel.: 07191-9081802 , Mobil: 0157-35537814

Email: barbara.holzmacher@gmx.de

Bitte bei Anmeldung per Mail, Telefonnummer für Rückruf angeben.

Yoga nach der Schwangerschaft

Yoga für dich und dein Baby

Wir schaffen eine Atmosphäre, in der du deinen Körper nach der Geburt deines Kindes neu entdecken kannst: Kraft tanken, zur Ruhe kommen, loslassen und entspannen.

Mit gezielten Übungen wird in diesem Kurs der Muskeltonus und die körperliche Kraft auf sanfte Weise wieder aufgebaut.

Rückbildung sollte ca. 6 - 8 Wochen nach der Entbindung beginnen, nach einem Kaiserschnitt erst nach der 8. Woche.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken, Decke für das Baby

F 11 5 x Fr., ab 13.04.2018, 11.15 – 12.15 Uhr

Gebühr: € 27,50

Leitung: Daniela Maier

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle



Babymassage

Berührung mit Respekt

- für Babys von der 6. Lebenswoche bis 5 Monate -

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Durch die Babymassage erlernen und stärken Sie als Eltern den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit Ihren Kleinen. Die Babymassage begleitet Sie auf eine sanfte und entspannende Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu Ihrem Säugling. Babymassage ist hilfreich bei unruhigen Kindern und bei Blähungen. In kleiner Runde zeigt Ihnen die Kursleiterin die Massage-Techniken an einer Babypuppe. So werden Sie auf einfühlsame Weise angeleitet, wie Sie Ihr Baby am besten massieren. Sein eigener Rhythmus wird dabei respektiert. Außerdem soll der Kurs noch Raum für Gedankenaustausch bieten und Ihnen die Möglichkeiten geben, Familien in ähnlicher Situation kennen zu lernen.

Bitte mitbringen: wasserdichte Unterlage, Badetuch, bequeme und luftige Kleidung für die Eltern, Getränke

F 13 6 × Di., 27.02. – 17.04.2018, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: € 53,-

Leitung: Andrea Weber

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

F 14 6 × Fr., 13.04. – 08.06.2018, 10.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: € 53,-

Leitung: Tanja Schöning

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

STÄRKE

LEfino
ELTERN UND BABYS AKTIV

Lefino

LEFINO-Gruppen sind ein entwickeltes Angebot der Landesarbeitsgemeinschaft evangelischer Familien-Bildungsstätten (LeF). Die Familie wird im ersten Jahr des Babys auf ihrem Weg begleitet und unterstützt (ähnlich PEKIP). Das Programm vermittelt Basiswissen, was ein Säugling zum Wachsen und was Mutter / Frau und Vater / Mann fürs Wohlergehen brauchen.

Das Lefino-Programm widmet sich bewusst auch den schwierigen Seiten des Familienalltags. Spielerische und musische Elemente für Kinder und Erwachsene sorgen für eine entspannte Gruppenatmosphäre, in der sich alle nach eigenem Tempo entwickeln können. Eltern erhalten einen Blick für die wirklichen Bedürfnisse des eigenen Babys. Die Kursleiterin führt dem Alter entsprechende Finger- und Bewegungsspiele ein, die Spaß machen und die Eltern-Kind-Beziehung fördern. Die Kinder bewegen sich nackt in einem gut geheizten Raum.

Bitte mitbringen: Als Unterlage großes Handtuch oder Liegelind, Windeln zum Wechseln, Getränke für Sie und das Baby, sommerliche Kleidung

Lefino 1

Geburtsmonat Oktober – Dezember 2017

F 15 14 × Mi., 28.2. – 27.6.2018, 9.00 – 10.30 Uhr

Lefino 2

Geburtsmonat August – Oktober 2017

F 16 14 × Mi., 28.2. – 27.6.2018, 10.45 – 12.15 Uhr

Gebühr: jeweils € 127,-
Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal
Leitung: Andrea Föll

Spielkreise / Krabbelgruppen / Eltern und Kind

Unsere Gruppen bleiben meistens zusammen, bis die Kinder in den Kindergarten kommen. Dann allerdings heißt es Abschied nehmen vom Spielkreis. Sollten während des Semesters in dem einen oder anderen Kurs Plätze frei werden, wird dies bekannt gegeben. Eventuelle Elternabende sind in die Anzahl der Termine eingerechnet, die jeweilige Spielkreisleiterin informiert im Einzelnen. Wichtig: Pro Kind kann nur ein Spielkreis belegt werden! In den Schulferien finden keine Kurse statt. Bitte geben Sie auf der Anmeldung den Geburtstag des Kindes an. Die Altersangabe bei den entsprechenden Kursen bezieht sich immer auf den Beginn des

Spielkreises, nicht auf den Zeitpunkt der Anmeldung (z.B. für das Semester ab September: ab 1 Jahr = das Kind ist im Sept. 2016 geboren). Die neuen Spielkreise beginnen mit einem Elternabend, an dem sich Eltern und Spielkreisleiterinnen bekannt machen und ihre Erwartungen und Vorstellungen austauschen. Natürlich gibt die Spielkreisleiterin auch wichtige Informationen für das künftige fröhliche Miteinander. Die Elternabende finden jeweils in der FBA-Wohnung im Gemeindehaus statt.

Jedes mitgebrachte Geschwisterkind muss aus versicherungstechnischen Gründen angemeldet werden und wir erheben eine Gebühr von € 20,-. Hierbei werden keine Unterschiede zwischen Zwillingen, älteren oder jüngeren Geschwistern gemacht.

Neue Kurse

Spielkreis ab 10 Monate - neu -

Spiel, Spaß, Spannung

F 17 c) 15 × Mo., 26.02. – 02.07.2018, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 67,50

Leitung: Andrea Föll

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Spielkreis, ab 8 Monate - neu -

Krabbelmäuse & Stehaufmännchen

F 17 d) Elternabend: 1 × Do., 22.02.2018, 19.30 – 21.00 Uhr

15 × Do., 01.03. – 12.07.2018, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 72,-

Leitung: Gerlinde Bäßler

Ort: Gemeindehaus, sun.da

Teilweise belegte Kurse

Spielkreis ab 18 Monate

Spiel, Spaß, Spannung

F 17 a) 13 × Do., 01.03. – 28.06.2018, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 58,50

Leitung: Andrea Föll

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Spielkreis ab 16 Monate

Kleine Strolche haben Spaß

F 17 b) 15 × Mi., 21.02. – 27.06.2018, 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 67,50

Leitung: Sabine Hieber

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Spielkreis ab 18 Monate

Krabbelgruppe

F 17 f) 15 x Fr., 23.02. – 06.07.2018, 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 67,50

Leitung: Andrea Weber

Ort: Gemeindehaus, sun.da

Spielkreis ab 18 Monate

Krabbelmäuse & Stehaufmännchen

F 17 g) 16 x Di., 27.02. – 17.07.2018, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 72,-

Leitung: Gerlinde Bäßler

Ort: Gemeindehaus, sun.da

MiniKindi

**„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.“**

Dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe lässt sich wunderbar auf das Kursangebot der FBA übertragen. Mit dem MiniKindi geben Sie nicht nur Ihrem Kind, sondern auch sich selbst einen oft ersehnten Freiraum in der Zeit als junge Eltern.

Melden Sie Ihr Kind ab ca. 2 Jahren zum MiniKindi an:

Einmal wöchentlich lernen die Kinder hier bereits vor dem Kindergarten schrittweise, wie es im Umgang mit anderen Kindern und vor allem ohne Eltern ist. Sie geben Ihre Kinder für ein paar Stunden in gute Hände und Ihrem Kind bei jedem Besuch die Chance, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und ein Stück weit „loszulassen“... aber vor allem all das zu tun, was Kinder lieben: malen, basteln, kuscheln, singen, toben - mit Gleichaltrigen gemeinsam.

Eine schöne Zeit, die auch sicher Sie für sich zu nutzen wissen. Die Erfahrung und viele positive Rückmeldungen haben immer wieder gezeigt, dass für Kinder, die unsere Gruppe genießen durften, der Übergang in den Kindergarten ein leichter Schritt war.

Ein- und Ausstieg ist immer nach den Ferien mit anteiliger Kursgebühr möglich

F 18 16 x Fr., 23.02. – 13.07.2018, 9.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 7-8 Kinder € 264,-
9-10 Kinder € 240,-

F 19 17 x Di., 20.02. – 17.07.2018, 9.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 7 - 8 Kinder € 280,50
9 -10Kinder € 255,-

Leitung: Sabine Dann
Andrea Föll

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

Mamalauf

Nach der Schwangerschaft schnell wieder fit werden und etwas Gutes für die Figur tun?

Beim Nordic Walking an der frischen Luft, mit vorher gezielten Kräftigungsübungen und abschließenden Dehnübungen überfordern Sie Ihren Körper nicht und machen sich trotzdem fit für den Alltag. Ihr Baby ist in der Tragehilfe oder im Tragetuch mit dabei.

Babys fühlen sich beim Tragen dicht an Mamas Körper sehr wohl. Studien belegen, dass „Schreibabys“ dieser enge Körperkontakt hilft, ruhiger zu werden. Außerdem regt das Tragen das Verdauungssystem des Babys an. Dies beugt den weit verbreiteten Drei-Monats-Koliken vor.

Jede Mutter und jedes Baby ist verschieden und beide haben ihren eigenen Rhythmus. Deshalb kann man nicht sagen, wann nach dem Wochenbett der richtige Zeitpunkt ist, mit dem Nordic Walking zu beginnen. Auf jeden Fall sollten Sie das Okay bei der Abschlussuntersuchung von Ihrem Gynäkologen haben. Das Kind sollte mindestens 8 Wochen, nach Kaiserschnitt 12 Wochen alt sein.

Bitte lassen Sie sich vor dem Kurs bei einer Trageberaterin oder Hebamme in die richtige Tragetechnik Ihrer Tragehilfe einweisen. Nordic Walking Stöcke können für eine Leihgebühr von € 3,- pro Kurs ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: sportive Outdoor-Bekleidung und bequeme Sportschuhe.

G 20 6 × Mo., 26.02. – 16.04.2018, 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 40,-

Leitung: Simone Binder

Ort: Parkplatz Monrepos See

Ein Besuch auf dem Milchbauernhof Dobler

- für Familien mit Kindern ab 5 Jahre -

Heute besuchen wir den Milchbauernhof Dobler und seine Kühe. Wir schauen uns die Fütterung und Haltung der Tiere an und gucken kurz beim Melken vorbei. Danach schütteln wir selber Butter und probieren diese mit Brot und frischer Milch und natürlich die hofeigenen Joghurts. Auch der Hofladen hat heute geöffnet.

Max. Teilnehmerzahl 25

Bitte Anziehsachen tragen, die schmutzig werden dürfen, besonders die Schuhe.

F 21 1 × Fr., 13.7.2018, 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 1 Erw. + 1 Kind € 11,-

jedes weitere Kind € 6,-

Ort: Anfahrt: hinter dem Hof beim Land-Würth,
Ludwigsburg-Pflugfelden

Abenteuer im Inneren der Erde

- für Väter mit ihren Kindern im Alter von 10 – 14 Jahren -

Es ist dunkel und eng. Stille umgibt uns, die Zeit scheint hier stille zu stehen – wir tauchen gemeinsam ins Innere der Erde ein. Die Gustav-Jakob-Höhle ist die längste bekannte Durchgangshöhle der Schwäbischen Alb. Im Jahre 1936 wurde sie durch zwei Gemeindearbeiter entdeckt. Der Hauptgang, auf dem wir die Höhle durchqueren, ist ca. 210 Meter lang.

Es handelt sich um keine touristische Schauhöhle. Von einem kleinen Grillplatz oberhalb der Höhle führt ein steiler Pfad in ca. 10 Minuten zum Höhleneingang. Gemeinsam werden wir uns in das Dunkel der Höhle vorwagen. Enge Passagen erwarten uns, bei denen wir uns teilweise nur kriechend fortbewegen können. Beeindruckende Tropfsteine wachsen schon seit Jahrhunderten in der Höhle heran. Mächtige Tropfsteine wechseln sich mit dünnen, spaghettiartigen Tropfsteinen ab. Vielleicht entdecken wir auch das eine oder andere Lebewesen: zum Beispiel die Höhlenspinne. Nach ca. 1 Stunde erreichen wir den Höhlenausgang und werden über eine Leiter wieder zum Grillplatz zurückkehren. Nach diesem Abenteuer grillen wir gemeinsam unsere mitgebrachten Sachen. *Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Taschenlampe, Grillgut*
Näheres erfahrt ihr nach der Anmeldung von Werner Knapp.

F 22 **1 x Sa., 12.05.2018, 9.00 – 17.00 Uhr**

Gebühr: € 25,-

Leitung: Werner Knapp

Ort: Treffpunkt Lurer Platz

Der Mai, der Mai, der Mai ist da...

... und in diesem Jahr mit einem kleinen Maibäumchen!

- für Kinder ab dem Schulalter und 1 Erwachsenen -

Ein solches Maibäumchen, für den Balkon oder die Terrasse, könnt ihr Kinder gerne zusammen mit der Mama, dem Papa oder euren Großeltern basteln. Ihr werdet dann auch ein altes Kinderspiel kennenlernen. Kleine Geschichten und Episoden rund um den Maibaum erzählen wir euch bei einer Vesperpause mit Brot und frischer Maibutter. Wir basteln und vespere am Holztisch in der Gärtnerei Seiz.

Bitte mitbringen: eine Gartenschere, soweit vorhanden, etwas zu trinken, Materialkosten € 5,-

F 23 **1 x Fr., 27.04.2018, 14.30 – 17.00 Uhr**

Gebühr: 1 Erw. + 1 Kind € 15,-
jedes weitere Kind € 5,-

Leitung: Hildegard Schnetz-Frangen und
Sabine Swoboda

Ort: Treffpunkt: Gärtnerei Seiz, Hinter dem Galgen 1, Asperg



Musikgarten

„Musikgarten - Gemeinsam Musizieren“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne vorgegebene Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben.

Kleininstrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge. Der „Musikgarten“ betont die musikalische Wechselbeziehung zwischen Kind und Erwachsenem. Wenn Eltern z.B. etwas vorsingen, so ist dies für ein Kind der stärkste Anreiz zum eigenen Singen. Die Kinder werden motorisch, sprachlich, musisch und in der Wahrnehmung gefördert und spielerisch geschult.

Musikgarten Babyphase 12 - 18 Monate

Bitte mitbringen: Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, Instrumentenset (Klanghölzer, Walzenrassel, Rhythmiktuch) - kann auf Wunsch im Kurs für ca. € 15,- sowie ein Begleitheft für € 17,- erworben werden.

M 24 14 × Mo., 26.02. – 25.06.2018, 9.00 – 9.45 Uhr

Gebühr: € 63,-

Leitung: Cornelia Gaukel

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

Musikgarten Phase 1, 18 Monate - 3 Jahre

Bitte mitbringen: Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, ein Begleitheft mit CD kann auf Wunsch für € 20,- erworben werden.

M 25 14 × Mo., 26.02. – 25.06.2018, 10.00 – 10.45 Uhr

M 26 14 × Mo., 26.02. – 25.06.2018, 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: jeweils € 63,-

Leitung: Cornelia Gaukel

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

Seniorenchor

Singen verbindet

Haben Sie Freude am gemeinsamen Singen? Die musikalische Auswahl umfasst Lieder, Chöre, Evergreens und auch sakrale Literatur, die dann bei entsprechenden Anlässen zur Aufführung kommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitsingen jederzeit möglich.

M 27 **Di., ab 02.02.2018, 14.30 – 15.45 Uhr**

Immer 14-tägig

Gebühr: € 2,- pro Termin

Leitung: Markus Philipp

Ort: Gemeindehaus, Johannessaal

Flöten für Erwachsene

Sie beherrschen die Flötentöne und haben Spaß am gemeinsamen Musizieren? - Unsere Gruppe sucht dringend Verstärkung (Sopran-, Alt-, Tenor-, Bassflöte). Wir freuen uns auch über männliche Verstärkung.

Bitte mitbringen: Holzflöte mit barocker Griffweise.

M 28 **17 × Di., 20.02. – 17.07.2018, 9.30 – 10.30 Uhr**

Gebühr: 6 TN € 68,-

7 TN € 59,50

ab 8 TN € 51,-

Leitung: Brigitte Krebs

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Jazzdance 55+

- mit Vorkenntnissen -

American Jazzdance ist eine energiegeladene Tanzform, die auch oft in Musicals getanzt wird. Peppig, frech, aber auch lyrisch-romantisch mit fließenden Bewegungsabläufen – all dies findet man im Jazzdance Bewegungsbereich.

Beeinflusst vom Modern Dance, Ballett, Hip-Hop ist Jazzdance doch eine eigenständige, kreative Tanzform geblieben. Sie wollten immer schon mal Jazzdance ausprobieren oder Sie haben schon mal getanzt und finden keine "altersgerechte" Gruppe, um bei dieser Art von Tänzen weiterzukommen?

Dann sind Sie hier genau richtig!

T 29 **15 × Mo., 05.03. – 16.07.2018, 19.00 – 20.30 Uhr**

Gebühr: € 112,50

Leitung: Sibylle Mayer-Brigham

Ort: Gemeindehaus, Johannessaal

Griechischer Tanz

Die Vielfalt der griechischen Volkstänze ist unendlich. Sie drücken Lebensfreude, Geselligkeit und Gefühle aus. Im Kurs werden gängige „klassische“ Volkstänze der unterschiedlichen Regionen sowie deren Schrittfolge getanzt. Die Tänze werden meist in Reigen oder frei getanzt, so dass ein fester Partner nicht notwendig ist. Der Spaß steht im Vordergrund

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und Getränk.

T 30 **5 × Di., 20.02. – 20.03.2018, 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: 6 - 7 TN € 35,-

ab 8 TN € 30,-

Leitung: Kula Danana-Schröder

Ort: Gemeindehaus, sun.da

**Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen.
Sie können sich ab sofort schriftlich anmelden.**

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung kann **online**, **schriftlich** mit beiliegendem Formular oder **persönlich** während unserer Bürozeiten erfolgen:

Dienstags, 14.00 - 17:00 Uhr, Freitags, 9:00 - 12:00 Uhr

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Gebühren. Anmeldebestätigungen versenden wir nur online. Deshalb bitte eine gültige Email-Adresse angeben. Sollte ein Kurs bei Ihrer Anmeldung bereits voll belegt sein, oder wenn er abgesagt werden muss, benachrichtigen wir Sie rechtzeitig. **In den Schulferien ist das Gemeindehaus geschlossen und es finden keine Kurse statt.** Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im evangelischen Gemeindehaus statt.

Rücktritt/Abmeldung

Eine gebührenfreie **Abmeldung ist bis 6 Tage vor Kursbeginn möglich.** Sind Sie kurzfristig verhindert, auch bei Erkrankung, sind Sie verpflichtet, die volle Kursgebühr und gegebenenfalls auch Material- und Lebensmittelkosten zu bezahlen, da der Platz für Sie freigehalten worden ist, bzw. der/die Kursleiter/in Auslagen für Sie hatte. **Bei Kursen mit mehreren Terminen muss die gesamte Kursgebühr entrichtet werden**, auch wenn einzelne Termine nicht wahrgenommen werden können.

Zahlung der Kursgebühr

Mit SEPA-Lastschrift -

die Kursgebühr wird bei online-Anmeldung per SEPA-Lastschrift eingezogen. Sollten Sie dies bei schriftlicher Anmeldung wünschen, dann bitte unbedingt beiliegendes Formular ausgefüllt und **unterschiedlich** einreichen. Wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen, buchen wir die Gebühr **frühestens** mit Kursbeginn ab.

Durch Barzahlung -

Barzahlung ist nur während der Bürozeiten möglich. **Eine Erstattung von nicht besuchten Kursterminen ist nicht möglich.**

Ermäßigungen

Ein Kursbesuch sollte nicht am Geld scheitern. Wir haben deshalb die Möglichkeit Ermäßigungen vorzunehmen:
20% für Landesfamilienpass-Inhaber, 20% für das zweite und jedes weitere Familienmitglied im gleichen Kurs, 20% für Schüler oder Studenten in Erwachsenenkursen.

25% für Arbeitslose und Inhaber eines Schwerbehindertenausweises. Ermäßigungen werden nicht für alle Kurse gewährt:

Keine Ermäßigung bei Kursen mit einer Gebühr unter € 11,-.

Aufpreis

Werden in Ausnahmefällen unterbelegte Kurse durchgeführt, wird nach Absprache ein Aufpreis vereinbart.

Sie erhalten nur eine Anmeldebestätigung per Mail.

Familien-Bildungsarbeit
Asperg (FBA)
Badstraße 24

71679 Asperg

passend für Fenster-Kuvert

Anmeldung/SEPA-Lastschriftmandat

je Teilnehmer bitte 1 Karte ausfüllen! Kurs-Nr. + Kursbezeichnung

Bei Mutter-Kind Gruppen bitte auch Vorname
und Geburtsdatum des Kindes eintragen.

Gebühr

Name, Vorname - Kursteilnehmer

Geb. Datum bei Kindern/Schülern

Straße, PLZ Wohnort

Telefon tagsüber

E-Mail (nur über E-mail erhalten Sie
eine Anmeldebestätigung)

*Bei Ermäßigung hier Grund eintragen, damit sie berücksichtigt werden kann
und Nachweis in Kopie beifügen.*

Zahlungsweise: Barzahlung SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT
Zahlungsart SEPA: einmalige Zahlung wiederkehrende Zahlung

Ich ermächtige die Familienbildungsarbeit Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familienbildungsarbeit auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort Land

IBAN

Kreditinstitut (SWIFT BIC)

Datum, Unterschrift des Zahlungspflichtigen + Kontoinhabers

FAMILIEN-BILDUNGSARBEIT ASPERG

Badstraße 24, 71679 Asperg, Telefon 07141/ 6 38 88

Bürozeiten: Dienstags 14.00 - 17.00 Uhr, Freitags 9.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung/SEPA-Lastschriftmandat

je Teilnehmer bitte 1 Karte ausfüllen! Kurs-Nr. + Kursbezeichnung
Bei Mutter-Kind Gruppen bitte auch Vorname
und Geburtsdatum des Kindes eintragen.

Gebühr

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Name, Vorname - Kursteilnehmer

Geb. Datum bei Kindern/Schülern

Straße, PLZ Wohnort

Telefon tagsüber

E-Mail (nur über E-mail erhalten Sie
eine Anmeldebestätigung)

*Bei Ermäßigung hier Grund eintragen, damit sie berücksichtigt werden kann
und Nachweis in Kopie beifügen.*

Zahlungsweise: Barzahlung SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT
Zahlungsart SEPA: einmalige Zahlung wiederkehrende Zahlung

Ich ermächtige die Familienbildungsarbeit Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familienbildungsarbeit auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort Land

IBAN

Kreditinstitut (SWIFT BIC)

Datum, Unterschrift des Zahlungspflichtigen + Kontoinhabers

FAMILIEN-BILDUNGSARBEIT ASPERG

Badstraße 24, 71679 Asperg, Telefon 07141/ 6 38 88
Bürozeiten: Dienstags 14.00 - 17.00 Uhr, Freitags 9.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung/SEPA-Lastschriftmandat

je Teilnehmer bitte 1 Karte ausfüllen! Kurs-Nr. + Kursbezeichnung

Bei Mutter-Kind Gruppen bitte auch Vorname
und Geburtsdatum des Kindes eintragen.

Gebühr

Name, Vorname - Kursteilnehmer

Geb. Datum bei Kindern/Schülern

Straße, PLZ Wohnort

Telefon tagsüber

E-Mail (nur über E-mail erhalten Sie
eine Anmeldebestätigung)

*Bei Ermäßigung hier Grund eintragen, damit sie berücksichtigt werden kann
und Nachweis in Kopie beifügen.*

Zahlungsweise: Barzahlung SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT
Zahlungsart SEPA: einmalige Zahlung wiederkehrende Zahlung

Ich ermächtige die Familienbildungsarbeit Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familienbildungsarbeit auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort Land

IBAN

Kreditinstitut (SWIFT BIC)

Datum, Unterschrift des Zahlungspflichtigen + Kontoinhabers

FAMILIEN-BILDUNGSARBEIT ASPERG

Badstraße 24, 71679 Asperg, Telefon 07141/ 6 38 88

Bürozeiten: Dienstags 14.00 - 17.00 Uhr, Freitags 9.00 - 12.00 Uhr

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz, auch Bauchtanz genannt, hat eine lange Tradition. Seine Entwicklung zur heute verbreiteten Form fand über die Jahrtausende hinweg in Ägypten statt. Der westlichen Frau offenbart er eine Quelle, verborgene Sehnsüchte, Lebenslust und Selbstbewusstsein wieder zu entdecken und im Tanz auszudrücken. Es geht im Orientalischen Tanz um Bewegungsisolationen und um Ausdruck und Sinnlichkeit.

Die Unterrichtseinheiten untergliedern sich in eine mit Bauchtanzelementen durchsetzte, wohltuende Gymnastik für Körper und Seele und dem Erlernen von Schritten, aus denen abschließend eine kleine Choreographie erarbeitet wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Socken, großes Tuch für die Hüfte, Handtuch oder Decke und gute Laune.

**T 31 5 × Di., 10.04., 17.04., 24.04., 15.05., 05.06.2018,
19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: € 35,-

Leitung: Cordula Scharpfenecker

Ort: Asperg, Kath. Gemeindehaus, Versammlungsraum

ZUMBA

Zumba ist vollgepackt mit feurigen Tanzschritten, pulsierenden, lateinamerikanischen Rhythmen in Kombination mit Fitnessschritten, die deine Kalorien verbrennen lassen, ohne dass du es wirklich bemerkst. So haben wir ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß und abwechselnden Rhythmen. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Zumba macht einfach Spaß! Die Chores werden über mehrere Wochen getanzt und jeder kann sofort mitmachen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, evtl. T-Shirt zum Wechseln, Handtuch und Getränk.

T 32 16 × Do., 22.02. – 12.07.2018, 10.15 – 11.15 Uhr

T 33 16 × Fr., 23.02. – 13.07.2018, 20.15 – 21.15 Uhr

Gebühr: jeweils € 88,-

Leitung: Luz Aponte

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Line Dance - für Fortgeschrittene -

- teilweise belegter Kurs -

Die Musik zu Line Dance entführt uns in die USA. Die Wurzeln des Tanzes liegen in Europa. Line Dance macht Freude und gute Laune.

T 34 17 × Mi., 07.03. – 25.07.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: € 85,-

Leitung: Elke Abele-Bauer

Ort: Gemeindehaus, Johannessaal

Gesunder Darm – gesunder Mensch!

Vortrag

An diesem Abend erfahren Sie, wie unser Darm als Grundlage für ein gesundes Immunsystem dient. Welchen Einfluss hat unsere Ernährung? Welche Auswirkungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sind möglich?

G 35 1 × Mo., 09.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Kurt Schwab

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

“Vitamin D“ - wie Sonnenlicht unsere Gesundheit beeinflusst

Vortrag

Vitamin D ist äußerst wichtig und es wird normalerweise von unserem Körper gebildet. Bei diesem Vortrag werden folgende Fragen angesprochen:

- Wie äußert sich ein Mangel?
- Wie sollen optimale Werte sein?
- Lassen sich optimale Werte über die Ernährung erreichen
- Was hemmt bzw. fördert die Bildung im Körper?
- Sollte man “Vitamin D“ einnehmen?

G 36 1 × Di., 06.03.2018, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Kurt Schwab

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Basenfasten

Für eine Woche ernähren Sie sich ausschließlich basisch, also mit Obst und Gemüse. Dadurch kann der Körper entgiften und entsäuern – die ideale Frühjahrskur!

Ein positiver Nebeneffekt ist, dass Sie dabei abnehmen, sich wieder vitaler und leistungsfähiger fühlen.

Wertvolle Tipps, basische Rezepte und der Austausch in der Gruppe unterstützen die Kur. Der Kurs findet an drei Abenden statt.

Ein Script kann für € 3,- erworben werden.

G 37 1 x Do., 15.03.2018, 18.00 – 20.00 Uhr
 1 x Mo., 19.03.2018, 18.00 – 20.00 Uhr
 1 x Do., 22.03.2018, 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: für 3 Abende
 6-7 TN € 27,-
 ab 8 TN € 25,-

Leitung: Simone Binder

Ort: Gemeindehaus, sun.da

Die kleine Wickelschule

Es gibt vielerlei Arten des Wickels, bzw. für Auflagen bei Fieber, Bronchitis, Bauchschmerzen oder Verletzungen.

Es werden die Möglichkeiten vorgestellt und Sie bekommen eine Anleitung zu den verschiedenen Techniken.

Bitte mitbringen: 1 kleines und 1 großes Handtuch (50 cm x 100 cm)

G 38 1 x Mo., 19.03.2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Dagmar Kielkopf

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Wellness pur am Fuße nur!

Workshop

In diesem Kurs dreht sich alles um die Füße, die uns täglich durchs Leben tragen! An diesem Abend machen wir ein entspannendes Fußbad, Gymnastik für die Füße und im Anschluss gibt es eine anregende Fußmassage.

Bitte mitbringen: Handtuch und Badeschwamm

G 39 1 x Mo., 26.02.2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Dagmar Kielkopf

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Mamalauf

Nach der Schwangerschaft schnell wieder fit werden und etwas Gutes für die Figur tun?

Beim Nordic Walking an der frischen Luft, mit vorher gezielten Kräftigungsübungen und abschließenden Dehnübungen überfordern Sie Ihren Körper nicht und machen sich trotzdem fit für den Alltag. Ihr Baby ist in der Tragehilfe oder im Tragetuch mit dabei.

Babys fühlen sich beim Tragen dicht an Mamas Körper sehr wohl. Studien belegen, dass „Schreibabys“ dieser enge Körperkontakt hilft, ruhiger zu werden. Außerdem regt das Tragen das Verdauungssystem des Babys an. Dies beugt den weit verbreiteten Drei-Monats-Koliken vor.

Jede Mutter und jedes Baby ist verschieden und beide haben ihren eigenen Rhythmus. Deshalb kann man nicht sagen, wann nach dem Wochenbett der richtige Zeitpunkt ist, mit dem Nordic Walking zu beginnen. Auf jeden Fall sollten Sie das Okay bei der Abschlussuntersuchung von Ihrem Gynäkologen haben. Das Kind sollte mindestens 8 Wochen, nach Kaiserschnitt 12 Wochen alt sein.

Bitte lassen Sie sich vor dem Kurs bei einer Trageberaterin oder Hebamme in die richtige Tragetechnik Ihrer Tragehilfe einweisen. Nordic Walking Stöcke können für eine Leihgebühr von € 3,- pro Kurs ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: sportive Outdoor-Bekleidung und bequeme Sportschuhe.

G 20 6 x Mo., 26.02. – 16.04.2018, 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 40,-

Leitung: Simone Binder

Ort: Parkplatz Monrepos See

Fitness-Walk mit Smovey

Bewegung mit dem Fitnessgerät Smovey macht Spaß, mobilisiert Ihre Abwehrkräfte und steigert Ihre Beweglichkeit, Kondition und Fitness. Diese „grünen Ringe“ stehen für Bewegung, die Freude macht und Sie zum Lächeln bringt – frei nach dem Motto „Smovey – swing, move and smile“!

Natürliche, sanfte Bewegungsabläufe durch Schwung mit den Armen sind einfach und für jeden geeignet. Die Übungen bringen aktive Bewegungsimpulse und sorgen für Entspannung. Davon profitiert die Muskulatur, der Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und ebenfalls das Immun- und Lymphsystem.

G 40 10 x Fr., 13.04. – 06.07.2018, 8.30 – 9.30 Uhr

Gebühr: € 50,-

Leitung: Ute Karlsberg-Gorges

Ort: Asperg, Hummelbergstraße, Ortsende

Wohlfühlgymnastik

Mit sanften Übungen zu angenehmer Musik soll dieser Kurs Verspannungen lösen, Schulter- und Rückenmuskulatur stärken, den Gleichgewichtssinn schulen und Spaß machen. Eine Gymnastik von Kopf bis Fuß – für alle, die es langsamer angehen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch

G 41 16 × Mi., 28.02. – 11.07.2018, 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 64, –

Leitung: Helga Kröner-Schock

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Präventive Ausgleichsgymnastik für Frauen 60 +

Ein Training für das allgemeine Wohlbefinden, die Beweglichkeit und auch die Kondition finden einen Ausgleich durch Übungen mit Musik.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch

G 42 16 × Mi., 28.02. – 11.07.2018, 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: € 64,–

Leitung: Helga Kröner-Schock

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Gymnastik Frauen 55+

Präventive Ausgleichsgymnastik

Ein Training für das allgemeine Wohlbefinden, die Beweglichkeit und auch die Kondition finden einen Ausgleich durch Übungen mit Musik.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch

G 43 15 x Fr., 02.03. – 13.07.2018, 8.00 – 9.00 Uhr

G 44 15 × Fr., 02.03. – 13.07.2018, 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: jeweils € 60,–

Leitung: Tanja Schöning

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Bodystyling

Gezieltes Bauch-Beine-Po-Training

Mit speziellen Übungen wollen wir den BBP-Bereich, sowie den Rücken kräftigen und uns für den Alltag fit machen oder fit halten. Die Stunde wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch, Getränk

G 45 15 × Mo., 26.02. – 09.07.2018, 9.30 – 10.30 Uhr

nicht am 30.04.18

Gebühr: € 60,-

Leitung: Andrea Wekenmann

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Fit und aktiv 60+

teilweise belegter Kurs

Die aktive Frau wird älter! Dann heißt es, fit bleiben mit Gymnastik. Mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen in allen Bereichen wollen wir unsere Muskulatur und unsere Beweglichkeit verbessern und erhalten.

Mit Spaß und Musik beginnen wir den Morgen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sport- oder Gymnastikschuhe, Getränk

G 46 15 × Mo., 26.02. – 09.07.2018, 8.30 – 9.30 Uhr

nicht am 30.04.18

Gebühr: € 60,-

Leitung: Andrea Wekenmann

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Kraft und Spannung für die Körpermitte

Training für den Beckenboden, Bauch und Rücken. Wahrnehmungs- und gezielte Kräftigungsübungen für Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur bilden die Grundlage dieser Gymnastik. Problemen kann so vorgebeugt und vorhandene Beschwerden können verbessert werden. Die im Kurs vermittelten Übungen können im Alltag fortgeführt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch, Isomatte, Getränk

G 47 5 × Mi., 11.04. – 09.05.2018, 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: € 20,-

Leitung: Andrea Wekenmann

Ort: Gemeindehaus, sun.da

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die schon immer etwas für ihre Gesundheit tun wollten. Durch gezielte rückengerechte Übungen kräftigen und dehnen wir die gesamte Muskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und aktivieren das Herz-Kreislauf-System.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch

- belegte Kurse -

G 48 14 × Do., 22.02. – 19.07.2018, 9.00 – 10.00 Uhr

G 49 14 × Do., 22.02. – 19.07.2018, 18.00 – 19.00 Uhr

G 50 14 × Do., 22.02. – 19.07.2018, 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: jeweils € 66,50

Leitung: Eva Kräutle

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, großes Handtuch

Pilates am Vormittag

G 51 16 × Mi., 28.02. – 11.07.2018, 8.30 – 9.30 Uhr

Gebühr: € 72,-

Leitung: Tanja Schöning

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Pilates am Abend

G 52 16 × Mi., 07.03. – 18.07.2018, 19.00 – 19.45 Uhr

Gebühr: € 72,-

Leitung: Sibylle Mayer-Brigham

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Qigong

Qigong ist eine Konzentrations- und Entspannungstechnik, die Jung oder Alt lernen und anwenden kann. Als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, beruht Qigong auf einer ganzheitlichen Gesundheitsvorstellung, die Körper, Geist und Seele umfasst. Die Übungen werden bewusst und langsam ausgeführt, so dass die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zentriert und die Atmung reguliert wird. Sie kräftigen den Körper und führen zu Ruhe und Entspannung. Die Basisübungen und die Selbstmassage sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Anti-Rutsch-Socken.

Qigong am Abend

G 53 13 × Mi., 28.02. – 18.07.2018, 17.45 – 18.45 Uhr

Gebühr: 5-6 TN € 71,50
ab 7 TN € 65,-

Leitung: Virginie Froger-Koerber

Ort: Gemeindehaus, Johannessaal

Qigong am Vormittag

G 54 11 × Do., 1.3. – 12.7.2018, 9.00 – 10.00 Uhr

G 55 11 × Do., 1.3. – 12.7.2018, 10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: jeweils bei 5-6 TN € 60,50
ab 8 TN € 55,-

Leitung: Virginie Froger-Koerber

Ort: Gemeindehaus, Johannessaal

„Die 5 Tibeter“

Die 5 Tibeter, aus dem Hatha-Yoga stammend, sind 5 leicht zu erlernende Übungen und für jedes Alter geeignet. Werden die Übungen bewusst und regelmäßig durchgeführt, können diese zu körperlicher, geistiger und seelischer Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Fitness beitragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und ggf. eine Decke oder großes Handtuch mit.*

G 56 1 × Do., 07.06.2018, 19.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: € 10,-

Leitung: Kurt Schwab

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Yoga - neu

Vorkenntnisse sind erwünscht

Mir liegt es am Herzen, die Freude und Leidenschaft am Yoga in Dir zu wecken und die alte Tradition des Yoga in einem modernen Kontext zu vermitteln.

Ob Du Deine Kräfte stärken, neue Energie tanken oder einfach nur Ruhe und Entspannung suchst, jede und jeder ist bei herzlich willkommen.

Geübt werden einfache grundlegende Asanas (Körperhaltungen), Sonnengrußvariationen (dynamische Übungsreihen) und leichte Atemübungen (Pranayama) und jede/jeder übt im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Wir üben Anusara Yoga. Diese Yogarichtung basiert auf den Grundlagen des Hatha Yoga.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch oder eigene Yogamatte, eine Decke zum Zudecken

G 57 **10 x Do., ab 22.02.2018, 16.30 – 17.45 Uhr**

Gebühr: € 60, –

Leitung: Sandra Wehrle

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

YOGA

Asanas wirken erfrischend auf die körperliche Verfassung und seelische Befindlichkeit. Das Erlernen und Praktizieren dieser dynamischen und gleichzeitig ruhigen Körperübungen ist der Inhalt dieser Kurse. Die Lebenskräfte werden dadurch neu belebt und seelische Kräfte wie Ruhe, Innerlichkeit und auch Spannkraft werden gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, dicke Socken

- belegte Kurse -

G 58 **13 x Mo., 05.03. – 16.07.2018, 17.30 – 19.00 Uhr**

G 59 **13 x Mo., 05.03. – 16.07.2018, 19.15 – 20.45 Uhr**

G 60 **13 x Di., 06.03. – 17.07.2018, 9.00 – 10.30 Uhr**

Gebühr: € 78, –

Leitung: Gabriele Schäfer-Bachteler

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

Progressive Muskelentspannung nach E. Jakobson

Sie haben Stress, Verspannungen, können oft nicht abschalten oder haben sogar Schlafstörungen?

Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode zur körperlichen und psychischen Entspannung, die durch gezielte Anspannung und anschließender Entspannung verschiedener Muskelgruppen erzielt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke und Isomatte, 1 € für Kopien

G 61 **1 x Do., 07.06., 19.00 – 20.30 Uhr**
4 x Do., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.2018,
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 5-6 TN € 27,50
ab 7 TN € 25,-

Leitung: Simone Binder

Ort: Gemeindehaus, sun.da

G U T S C H E I N



Möchten Sie einen Kurs-Gutschein verschenken?

Gerne stellen wir Ihnen einen persönlichen Gutschein für einen unserer Kurse aus.

Kommen Sie einfach zu unseren Bürozeiten vorbei oder rufen Sie uns an.

Kunstwerkstatt

In Kooperation mit der Künstlerin und Kunsttherapeutin Christine Fluhrer bieten wir Ihnen folgende Kunst- und Maltermine an. Jeder Termin hat ein eigenes Thema und bietet die Möglichkeit, verschiedene Techniken kennenzulernen und auszuprobieren. Alle Kurse finden im Atelier Fluhrer, Entenäcker 41, Asperg statt. Das benötigte Material und Werkzeug ist im Atelier vorhanden und kann genutzt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt. Information und Anmeldung in der FBA oder unter Tel. 07141-65926, Email: info@kunstwirkt.com www.kunstwirkt.com

Kunstgeschichten:

Haltung zeigen

Wir modellieren Figuren aus Draht und Modellierwachs und setzen sie in Szene.

K 62 a) 1 × Fr., 16.03.2018, 9.30 – 12.30 Uhr

K 62 b) 1 × Mo., 05.03.2018, 18.30 – 21.30 Uhr

Wege und Umwege

Einfach mal loslaufen oder ein festes Ziel ansteuern? Auf Zeichen- und Malwegen auch mal stolpern und sich wieder aufrappeln und am Ende ein Linien- und Farbenwerk mit nach Hause nehmen.

K 63 a) 1 × Fr., 20.04.2018, 9.30 – 12.30 Uhr

K 63 b) 1 × Mo., 9.4.2018, 18.30 – 21.30 Uhr

Grenzen, Räume, Standpunkte

Den Raum gestalten und die Grenzen, Freiräume, Mauern, Übergänge, Lebenslandschaften und Phantasiestädte finden. Malerei und Drucktechniken

K 64 a) 1 × Fr., 18.05.2018, 9.30 – 12.30 Uhr

K 64 b) 1 × Mo., 07.05.2018, 18.30 – 21.30 Uhr

Formen, Zeichen, Symbole

Naturformen, Schriftzeichen, Glückssymbole, Formen gefunden, gestaltet, weitergedacht, gemalt, gezeichnet und modelliert.

K 65 a) 1 × Fr., 15.06.2018, 9.30 – 12.30 Uhr

K 65 b) 1 × Mo., 4.6.2018, 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: jeweils € 18,-
 Leitung aller Kurse: Christine Fluhrer
 Ort: Asperg, Entenäcker 41, Atelier Fluhrer

Offenes Atelier

in der Kunstwerkstatt Fluhrer, Entenäcker 41, Asperg

Ein Morgen für die Kunst

In kreativem Umfeld können Sie Ihre eigenen Ideen verwirklichen und erhalten auf Wunsch dabei Unterstützung.

**K 66 jeden Mittwoch außerhalb der Schulferien,
9.30 – 12.30 Uhr**

Gebühr: je Termin € 10, – + Material

Leitung: Christine Fluhrer

Ort: Asperg, Entenäcker 41, Atelier Fluhrer

Kunstraum am Nachmittag

Hier können Sie in einer kleinen Gruppe Ihren eigenen Kunst-Weg gehen. Individuelle Beratung und Anleitung ebnet Stück für Stück den Weg zu technischem Können und persönlicher Handschrift.

**K 67 Di., 06.03. 20.03., 03.04., 24.04., 08.05., 05.06.,
17.06.2018, jeweils 15.30 – 18.30 Uhr**

Gebühr: jeweils € 15, – + Material

Leitung: Christine Fluhrer

Ort: Asperg, Entenäcker 41, Atelier Fluhrer

Modewerkstatt - nähen am Samstag

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie möchten sich ungestört ein paar Stunden Ihrem Hobby widmen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In dieser Zeit können Sie ein einfaches Kleidungsstück fertigen, Accessoires herstellen oder unvollendete Projekte zu Ende bringen.

Für weitere Fragen kann die Telefonnummer der Kursleiterin im Büro der FBA erfragt werden.

Bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine und Nähzubehör mitbringen.

K 68 1 × Sa., 14.04.2018, 9.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: ab 6 TN € 30,–

Leitung: Heike Tschansch

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

Modewerkstatt I

- belegter Kurs -

Bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine und Nähzubehör mitbringen.

**K 69 5 × Di., 06.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07.2018,
19.00 – 22.00 Uhr**

Gebühr: € 75,-

Leitung: Heike Tschänsch

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

Modewerkstatt II

Sie möchten sich einem kreativen Hobby widmen und Ihrer Mode persönlichen Ausdruck verleihen? Lassen Sie sich inspirieren von der Freude am Herstellen Ihrer ganz individuellen Mode. Selber Nähen macht Spaß und das Angebot an Stoffen und Schnittmuster ist so vielfältig, da ist auch etwas für SIE dabei. Anregungen und eine Auswahl an Schnittmustern halte ich für Sie bereit.

Für weitere Fragen kann die Telefonnummer der Kursleiterin im Büro der FBA erfragt werden.

Bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine und Nähzubehör mitbringen.

**K 70 8 × Di., 27.02., 13.03., 10.04., 24.04., 08.05., 05.06.,
19.06., 03.07.2018, 19.00 – 22.00 Uhr**

Gebühr: 4-5 TN € 144,-

ab 6 TN € 120,-

Leitung: Heike Tschänsch

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

Bei jedem Koch- und Backkurs fallen zusätzliche Lebensmittelkosten an, die jeweils separat im Kurs abgerechnet werden (Ausnahmen sind gekennzeichnet).

Bitte denken Sie auch an eine Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen von Speisen oder übrig gebliebenen Lebensmitteln.

Abmeldung vom Kochkurs:

Entsprechend unserer Anmeldebedingungen können bei Einzelveranstaltungen kostenfreie Abmeldungen bis max. 6 Werktage vor Kursbeginn erfolgen. Bei späterer Abmeldung stellen wir Ihnen die volle Kursgebühr und zusätzlich die anteiligen Lebensmittelkosten in Rechnung.

Profikochen

Kochen auf höchstem Niveau. Sogar Kochprofis können noch etwas lernen!

K 71 1 × Do., 19.04.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

K 72 1 × Do., 07.06.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: jeweils inkl. Lebensmittelkosten € 52,-

Leitung: Peter Auer

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Maultaschen

Maultaschen, alle mögen sie und viele scheuen die Arbeit des Selbermachens. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam nach traditionellem Rezept leckere Maultaschen herstellen und gemeinsam genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter (für Flüssigkeiten geeignet) Lebensmittelkosten: ca. 8 - 10€

K 73 1 × Fr., 23.03.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 19,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Corinna Pfeiffer-Scheer

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Türkische Küche

Wir kochen dieses Mal: Meze, Zucchini-Puffer, gefüllte Weinblätter, weißen Bohnensalat mit Köfte (Fleischbällchen), Möhren in Joghurt, Köpoglu, Nussreis mit Zwiebeln und zum Schluss noch ein besonderes Dessert: Muskatkürbis mit Sahne

K 74 1 × Do., 15.03.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

K 75 1 × Fr., 16.03.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: jeweils € 19,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Mürüvet Manske

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Mediterrane Küche

Genuss und Bekömmlichkeit aus der mediterranen Küche – saisonale Gerichte, die gut schmecken, einfach und schnell zubereitet sind, abwechslungsreich und gesund. Wir kochen gemeinsam und genießen anschließend die zubereiteten Speisen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch für Vegetarier geeignet.

K 76 1 × Di., 17.04.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 19,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Ute Karlsberg-Gorges

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Sushi

geformt, gerollt oder gepresst? Entdecken Sie in diesem Sushi-Kochkurs die Geheimnisse der leckeren und zugleich sehr gesunden Trendküche Japans. Außerdem probieren wir noch Nigiri-Sushi. Für Liebhaber von Fisch eine Delikatesse. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, Küchentuch

K 77 1 × Di., 24.04.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 35,- inkl. Lebensmittelkosten

Leitung: Claudius Josefy

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Salziger und süßer Hefeteig

Salziger und süßer Hefeteig - ein Meister der Vielseitigkeit in der Küche...

Viele Menschen haben große Vorbehalte, wenn es um die Zubereitung von Hefeteig geht. Dabei ist er sehr vielseitig einsetzbar, wenn man erst mal „den Dreh raus hat“.

Wir werden an diesem Abend Partybrezeln, Butterlaible, Fladenbrot, salzigen Kuchen und Hefekranz backen. Außerdem wollen wir Seelen und Vollkornbrot ausprobieren.

Bitte Schürze und Behältnisse für Reste mitbringen.

Die Kosten für die Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

K 78 1 × Fr., 13.04.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 19,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Karin und Stephan Schauber

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Ayurvedisch Kochen mit Kräutern

Jetzt sprießen sie wieder: grüne, wilde Kräuter wie Rucola, Giersch, Gundermann oder Knoblauchrauke. Ihre gesunden Inhaltsstoffe machen sie zum Superfood im Frühjahr. Doch was kann man wie zubereiten? Der Ayurveda bevorzugt in seinen Grundsätzen Kräuter und regionale Zutaten. Deshalb passen Wildkräuter optimal in den ayurvedischen Speiseplan. Lassen Sie sich überraschen, mit wie wenig Aufwand sich gesunde ayurvedische Speisen zaubern lassen. Raffinierte Gerichte, die Sie gern wieder zu Hause nachkochen werden – mit Kräutern zum Nulltarif.

Vorkenntnisse aus dem Ayurveda sind nicht erforderlich.

Vor dem gemeinsamen Kochen erhalten Sie eine kurze Einführung in die Kochpraxis des Ayurveda und die Bedeutung der Wildkräuter. Der Kurs ist für Vegetarier geeignet!

K 79 1 × Mi., 16.05.2018, 18.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: € 19,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Maria Hufnagl

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Wir reisen nach Mexiko!

Tag der mexikanischen Cuisine! Drei Rezepte nach mexikanischer Art. Gemeinsam kochen wir dreierlei verschiedene Tacos, mit Tortillas aus gelbem und blauem Mais mit Fleisch und Gemüse. Dazu machen wir Guacamole, eine leckere hausgemachte Soße und als Beilage schwarze Bohnen und Kaktussalat! Ja genau, Kaktus! Kaktus ist eine sehr beliebte Zutat der mexikanischen Küche. Zum Schluss wird als Dessert was Süßes kommen. Nach dem Kochen wird's gegessen!

K 80 1 × Fr., 15.06.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 19,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Barbara Regitz

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

Orgelführung für Kinder

In dieser Veranstaltung wird der Aufbau und die Funktion der Orgel erklärt. Wie viele Pfeifen hat die Orgel? Wie bekommen die Pfeifen Luft? Wie werden die verschiedenen Klangfarben erzeugt, hell, strahlend, festlich, oder zart, leise? Es werden einige Lieder mit den passenden Klangfarben vorgespielt. Kann man mit den Füßen auch Orgel spielen? Mit einem einfachen Modell wird demonstriert, wie die Luft von der Taste zur Pfeife kommt.

K 81 1 x Sa., 17.03.2018, 16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: € 3,-

Leitung: Markus Philipp

Ort: Eingang Michaelskirche, Asperg

Schnupperklettern

- ab 6 Jahre -

Als Kletter-Einsteiger hast du die Möglichkeit an einem Schnupperklettern teilzunehmen. Du wirst von einem ausgebildeten Trainer begleitet, der dich anleitet und sichert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *Bitte mitbringen. Turnschuhe, bequeme Kleidung, etwas zu trinken*

K 82 1 x Fr., 13.04.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: € 8,-

Leitung: SV Kornwestheim

Treffpunkt: SVK FunSport Zentrum, Kornwestheim, Bogenstr. 35

Babysitter-Kurs

- für Mädchen und Jungen ab 13 Jahre -

Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, euch Geld mit Babysitten zu verdienen?

Die Arbeit mit Kindern ist interessant, bringt Freude und ermöglicht ganz nebenbei, viel über sich selbst zu lernen. Damit ihr diese Aufgabe kompetent machen könnt, wollen wir gemeinsam lernen, was kleine Menschen möchten und brauchen.

Am Ende des Kurses bekommt jeder ein Zertifikat, damit ihr die erworbenen Kompetenzen nachweisen könnt.

Kursinhalt: Säuglingspflege Entwicklung des Kindes, Spielmöglichkeiten mit Kindern, Kommunikation mit Kindern und Eltern, Unfallverhütung, Rechte und Pflichten

Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben.

K 83 2 x Fr., 08.06., 15.06.2018, 16.00 – 18.00 Uhr

1 x Sa., 09.06.2018, 10.30 – 14.30 Uhr

Gebühr: 5-7 TN € 36,-

ab 8 TN € 32,-

Leitung: Susanne Geiger

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Spaß und Spiel mit dem Pferd

- für Jungen und Mädchen ohne Vorkenntnisse ab 7 Jahre -
Bürsten, flechten, anmalen und schon geht es auf das Pferd.
Aber halt - darf man ein Pferd anmalen? Lasst euch einfach
überraschen, was man alles mit und auf einem Pferd machen kann.
*Bitte mitbringen: Fahrradhelm, feste Schuhe, strapazierfähige und
bequeme Kleidung, etwas zu trinken und evtl. ein Vesper.*
Bei Anmeldung bitte Geburtsdatum des Kindes angeben, da wir
dieses für die Versicherung benötigen.

K 84 1 × Sa., 10.03.2018, 11.00 – 13.30 Uhr

K 84-1 1 × Sa., 21.04.2018, 11.00 – 13.30 Uhr

K 84-2 1 × Sa., 12.05.2018, 11.00 – 13.30 Uhr

K 84-3 1 × Sa., 09.06.2018, 11.00 – 13.30 Uhr

K 84-4 1 × Sa., 07.07.2018, 11.00 – 13.30 Uhr

K 84-5 1 × Sa., 21.07.2018, 11.00 – 13.30 Uhr

Gebühr: jeweils inkl. Versicherung € 30,-
Leitung: Barbara Killmann-Kuch und Lisa Bühler
Ort: Pferdestall Behindertenheim Markgröningen

Eis, Eis, Eis, mhh, lecker und selbst gemacht!

- ab 8 Jahre -
Ein Workshop für Kinder, die Eis lieben!
Mit einer traditionellen Technik stellen wir Eis ohne Maschine her
und machen dazu auch die Eiswaffeln selber!
„Nieve de Garrafa“ ist eine Art Eis herzustellen, die aus der Zeit der
mexikanischen Eroberung stammt. Sie wurde in Mexiko adoptiert
und mit Techniken aus Italien perfektioniert. Das Eis wird aus einer
Mischung aus Wasser oder Milch mit Fruchtfleisch und anderen
Zutaten verfeinert!

K 85 1 × Fr., 20.04.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: € 8,- + Lebensmittelkosten
Leitung: Barbara Regitz
Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Abele-Bauer, Elke	Tanzlehrerin
Aponte, Luz	Kursleiterin Zumba
Auer, Peter	Küchenmeister
Bäßler, Gerlinde	Spielkreisleiterin
Binder, Simone	Heilpraktikerin
Bühler Lisa	Lehrerin
Burkhardt-Herdtle, Corina	Schmuckdesignerin
Danana-Schröder, Kula	Tanztrainerin, Erzieherin
Dann, Sabine	Erzieherin
Dengler, Bettina	Hebamme
Eisele, Gisela	Lehrerin
Fluhrer, Christine	Kunstpädagogin, Coach
Föll, Andrea	Erzieherin
Frank, Brigitte	Aromaexpertin
Froger-Koerber, Virginie	Kursleiterin Qigong
Gaukel, Cornelia	Kursleiterin Musikgarten
Hieber, Sabine	Spielkreisleiterin
Holzmacher, Barbara	Hebamme
Hufnagl, Maria	Dipl.-Oecotrophologin, Ayurveda- Therapeutin
Josefy, Claudius	Sushi-Koch
Karlsberg-Gorges, Ute	Ganzheitliche Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt 5-Elemente-Ernähr. Heilpraktikerin
Kielkopf, Dagmar	Reittrainerin, Floristin
Killmann-Kuch, Barbara	Diakon
Knapp, Werner	Krankengymnastin
Kräutle, Eva	Flötenlehrerin
Krebs, Brigitte	Kursleiterin Gymnastik
Kröner-Schock, Helga	Kursleiterin Yoga
Maier, Daniela	Kursleiterin Kochen
Manske, Mürüvet	Tanzpädagogin
Mayer-Brigham, Sibylle	Stadtführerin
Nuding, Andrea	Backexpertin
Pfeiffer-Scheer, Corinna	Chorleiter
Philipp, Markus	Kursleiterin Russisch
Pleschinger, Anna	Personalentwicklerin
Regitz, Barbara	Yogalehrerin
Schäfer-Bachteler, Gabriele	Lehrerin
Scharpfenecker, Cordula	Realschul-Lehrerin
Schauber, Karin	Techniker
Schauber, Stephan	Lehrerin
Schnetz-Frangen, Hildegard	Kursleiterin Babymassage und Pilates, Physiotherapeutin
Schöning, Tanja	Lehrer
Schönwiesner, Peter	Heilpraktiker
Schwab, Kurt	Bekleidungstechnik-Meisterin
Tschänsch, Heike	Erziehungsberaterin
Weber, Andrea	Yogalehrerin
Wehrle, Sandra	Trainerin für Gymnastik
Wekenmann, Andrea	Farb- und Stilberaterin
Wildermuth, Ulrike	



Qualifizierung zur Eltern - Kind - Gruppenleitung

Sie möchten eine Eltern - Kind - Gruppe leiten und sich noch (weite -)qualifizieren für diese Arbeit. Sie sind bereits als Gruppenleitung tätig, stehen aber immer wieder vor schwierigen Situationen und brauchen noch theoretische und praktische Impulse. Sie möchten sich (beruflich) weiterbilden und das Zertifikat für Ihren persönlichen Werdegang nutzen.

Dann besuchen Sie doch die LEF - Qualifizierung zur Eltern - Kind - Gruppenleitung und werden Sie Kursleitung an einer Familien - Bildungsstätte!

Weitere Infos unter www.lef-wue.de/

Wir freuen uns auf SIE!

Qualifizierung zur LEFino © - Gruppenleitung



Sie haben Freude an der Arbeit mit jungen Eltern und ihren Babys. Sie möchten Ihre Erfahrungen in diesem Bereich weitergeben und andere damit unterstützen. Sie haben beruflich schon pädagogische (Vor-)Erfahrung und möchten sich weiterqualifizieren.

Dann besuchen Sie die LEF - Qualifizierung zur LEFino © - Gruppenleitung und werden Sie LEFino © - Kursleitung für Eltern - Kind - Kurse mit Baby im ersten Lebensjahr.

Was ist LEFino © ?

LEFino © ist ein Konzept der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien - Bildungsstätten (LEF) und ein eingetragenes Markenzeichen.

Eltern (Vater bzw. Mutter) mit ihrem Baby treffen sich einmal wöchentlich in der LEFino © - Gruppe. Sowohl altersgerechte Angebote für die Säuglinge als auch die Stärkung der elterlichen Kompetenzen durch Sie als pädagogische Fachkraft stehen im Mittelpunkt.

Nähere Informationen erhalten Sie unter unserer homepage: www.lefino.de oder www.lef-wue.de/.

Wir freuen uns auf SIE!

Semesterübersicht – Semester I/2018

Februar – Juli 2018

In den Schulferien und beweglichen Ferientagen – Grundlage ist der Ferienkalender der Asperger Schulen – bleibt das Gemeindehaus geschlossen und es finden keine Kurse im Gemeindehaus statt.

Ferienplan 2018

Faschingsferien	10.02. – 18.02.2018
Osterferien	24.03. – 07.04.2018
Tag der Arbeit	01.05.2018
Christi Himmelfahrt	10.05.2018
Pfingstferien	19.05. – 02.06.2018
Sommerferien	26.07. – 08.09.2018



Qualitätsentwicklung im Verbund
von Bildungseinrichtungen.
Die FBA Asperg wurde
nach **QVB Stufe A** geprüft.



Unser Gemeindehaus



Familienbildungsarbeit

Badstraße 24
71679 Asperg

Telefon 07141 / 6 38 88

E-Mail fba-asperg@t-online.de
online www.fba-asperg.de