



FAMILIEN-  
BILDUNGSARBEIT  
ASPERG

KURSPROGRAMM  
SEPT. 2017 -  
FEB. 2018

- 500 Jahre Reformation -  
500 Jahre Reformation -

## **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/](http://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.....06 - 08**

Ihr Kurs kommt zu Ihnen!  
 Schmuck selbst gemacht  
 Farb- und Stilberatung  
 Wir machen uns ein Bild  
 Babys gesund und richtig tragen  
 Ein Geburtstag mal anders?  
 Ätherische Öle – die duftvollen Pflanzenhelfer aus der Natur

**Information – Gespräch – Erfahrung.....09 - 14**

Luther-Film  
 Hippos Wohnen, Stadthonig und Kunst: Das Heusteigviertel  
 Sternenspaziergang  
 "Die Krönung" – Theater Kabirinet  
 Schokoladen-Tasting  
 Kaffee-Tasting  
 Literaturkreis  
 Französisch für den Urlaub  
 Ätherische Öle – die Welt der Düfte und Aromen  
 Einführung in die Grundlagen des Räucherns  
 Gute Energie im Haus  
 Impfen schützt – ein Abend rund ums Impfen  
 Ich will eine Fremdsprache lernen, aber wie?  
 Russisch lernen mit Kunst  
 Zeitmanagement für Mütter

**Familie.....15 - 24**

Geburtsvorbereitung  
 Rückbildungsgymnastik  
 Yoga nach der Schwangerschaft  
 Babymassage  
 Lefino  
 Spielkreise  
 MiniKindi  
 Mamalauf  
 Kinder kommt und entdeckt, was im adventlichen Museum steckt!  
 Lichtmess im Hornmoldhaus  
 Das Labyrinth  
 König Drosselbart  
 Musikgarten

**Musik.....25**

Seniorenchor  
 Flöten für Erwachsene

**Tanz.....31 - 32**

Orientalischer Tanz mit Schleier  
 Griechischer Tanz  
 Line Dance  
 Jazzdance 55+  
 ZUMBA

## **Gesundheit – Information.....33 - 35**

Basenfasten

Clean Eating – der natürliche Weg zu einem neuen Lebensgefühl

Die 12 Salze des Lebens

Ergänzungssalze in der Schüßler Therapie

Antlitzdiagnostik der Schüßler Salze

Endlich wieder traumhaft schlafen!

Salutogenese

## **Gesundheit – Entspannung.....36 - 37**

Gelassen bleiben in Stresssituationen

Warum Stille so gut tut

Qigong

## **Gesundheit – Fitness.....38 - 41**

„Fünf Esslinger“

Power Mix

Pilates

Bewegung mit Smovey

Yoga

Wohlfühlgymnastik

Fit und aktiv 60+

Bodystyling

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik für Frauen 55+

## **Kreativ.....42 - 47**

Schmuck selbst gemacht

Weibsbilder und Pappmaché

Kunst für mich

Rot, eine Farbe bewegt

Mein Baum

Farben in Grau

Engel

Beflügelt

Ein Kranz aus Hagebutten

Adventskranz binden

Babyhosen leicht genäht

Nähen am Vormittag

Taschen aus Wachstumuch

Modewerkstatt Nähen am Samstag

Modewerkstatt

Modewerkstatt für Fortgeschrittene

<b>Kochen .....</b>	<b>48 - 51</b>
Dem Profi über die Schulter geschaut	
Mediterrane Küche	
Macarons Backkurs	
Sushi	
Kochkurs für Männer	
Essen gegen Stress	
Türkische Küche	
Kochen auf Französisch	
In der Weihnachtsbäckerei...	
Berliner selbst gemacht	
<b>Kinderkurse.....</b>	<b>52 - 53</b>
Spaß und Spiel mit dem Pferd	
Zauberkurs für Kinder	
Percussion-Spaß in der Natur	
Mein Hündchen	
Flötenspielen lernen	
<b>Anmeldung/SEPA-Lastschriftmandat.....</b>	<b>26 - 30</b>

## **Ferienübersicht – Semester I/2017**

### **September 2017 – Februar 2018**

Beginn des Semesters II/2017: September 2017

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

#### **Ferienplan**

Beweglicher Feiertag	02.10.2017
Herbstferien	28.10. - 05.11.2017
Weihnachtsferien	22.12.2017 - 07.01.2018
Faschingsferien	10.02. - 18.02.2018

### **- Bazar am Sonntag, den 22.10.2017 -**

Wegen des Gemeindefestes "BAZAR" bleibt das Gemeindehaus vom 19.10. - 24.10.2017 geschlossen.

Die Turnhalle ist vom 21.10. - 23.10. 2017 geschlossen.

## 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 Ihre individuellen Schmuckstücke 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

Wer Gutes tun will,  
 muss es verschwenderisch tun.

Martin Luther

## 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



## **Luther-Film**

Kino in der Michaelskirche

Im Jahr des Reformationsjubiläums - am Martinstag, dem  
Tauftag des Reformators - erinnern wir mit dem 2003  
erschienenen Film an das Leben und Wirken von Martin Luther.

### **E 01**

**1 × Sa., 11.11.2017, 19.30 Uhr**

Gebühr: Eintritt frei

Organisatorin: Judith Heiter

Ort: Michaelskirche Asperg

## **Hippes Wohnen, Stadthong und Kunst: Das Stuttgarter Heusteigviertel**

*Ein Rundgang durch ein gutbürgerliches Innenstadtviertel*

Wo ehemals Holz geschlagen wurde, entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts ein vornehmes gutbürgerliches Wohnviertel. Wo jeder jeden kennt, das „Herbertz“ als Café und Nachrichtenbörse fungiert, im „English Tearoom“ alles zur englischen Teezeremonie geboten wird, in den Hinterhöfen sich Mikro-Brauereien (evtl. besteht die Möglichkeit, die CAST-Mikrobrauerei zu besichtigen) und der Honig-Peter verstecken, kann man im Vorbeischiendern wunderschöne Gründerzeit- und Jugendstilfassaden sowie alte Verlagshäuser entdecken.

Wo Birgit Keil und Wolfgang Schorlau wohnen und früher der Glockengießer Kurtz seine Werkstatt hatte, trifft man an fast jeder Ecke auf einen Superlativ. Ob einer der besten Bäcker Deutschlands oder der Wohnort eines bekannten Tierschriftstellers und -filmers (nein, nicht Bernhard Grzimek) - alles liegt nur ein paar Schritte voneinander entfernt. Eine Entdeckungsreise im Süden des Stadtkessels.

Dauer der Führung: ca. 2 Stunden.

### **E 02 1 × Sa., 07.10.2017, 14.00 – 16.00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 26.09.2017**

Gebühr: € 17,-

Leitung: Andrea Nuding

Treffpunkt: Brunnen am Wilhelmsplatz Stuttgart-Stadtmitte  
(Nähe U-Haltestellen Österreichischer Platz/Rathaus)

## **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 03 1 × Mo., 25.09.2017, 20.00 – 21.30 Uhr**

Gebühr: € 8,-

Leitung: Peter Schönwiesner

Ort: Asperg, Hummelbergstraße, Ortsende



## “Die Krönung“

Barocke Show mit Komik, Musik und Gästen

Es leben Brot, Spiele und Vetternwirtschaft!

Nach diesem Motto moderieren sich Thomas Weber und Arno Schostok durch den Abend.

*Ein Stück des Theaters Kabirinet.*

**E 04** 1 x Fr., 10.11.2017, 20.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 29.09.2017**

Eintritt: € 25,-

Leitung: Thomas Weber

Ort: Schloss Ludwigsburg, Ordenssaal

## Schokoladen-Tasting

Macht Schokolade glücklich? Ja!!

Alles Wissenswerte über Schokolade... von der Kakaobohne bis zur fertigen Schokolade.

Gaumenfreuden aller Art von „heiß bis weiß“ von „Vollmilch bis Dunkel“. Für Schokoladenliebhaber, oder solche die es noch werden wollen, ein Muss!

**E 05** 1 x Mo., 09.10.2017, 17.00 – 19.30 Uhr

**E 06** 1 x Sa., 27.01.2018, 17.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: jeweils inkl. Schokolade

ab 8 TN € 23,-

ab 10 TN € 25,-

Leitung: André Pfauch

Ort: Arabica Kaffee & Lebensart, Holzmarkt 2, Ludwigsburg

## Kaffee-Tasting

Macht Koffein wach? JA!!

Alles Wissenswerte über Kaffee - von der Bohne bis zur Tasse... Anbau, Zubereitungsarten, klassisches Cup-Tasting, Verkostung der unterschiedlichen Zubereitungen.

**E 07** 1 x Sa., 28.10.2017, 17.00 – 19.30 Uhr

**E 08** 1 x Mo., 29.01.2018, 17.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: jeweils inkl. Kaffee

ab 8 TN € 21,-

Leitung: André Pfauch

Ort: Arabica Kaffee & Lebensart, Holzmarkt 2, Ludwigsburg

## Literaturkreis

Lesen, diskutieren, die Meinung anderer hören...

In dieser Gruppe können Sie über ein gemeinsam ausgewähltes Buch ins Gespräch kommen.

„Neulinge“ bitte bei Frau Eisele (Tel.: 07145 - 4141) nachfragen.

**E 09**      **6 × Do., 12.10., 16.11., 14.12.2017, 18.01., 22.02.,  
15.03.2018, 18.30 – 20.00 Uhr**

Gebühr: € 2,50 pro Abend

Leitung: Gisela Eisele

Ort: Gemeindehaus, FBA-Wohnzimmer

## Französisch für den Urlaub

Sie wollen in Frankreich Urlaub machen, haben aber (fast) keine Französischkenntnisse? In diesem Kurs werden die sprachlichen Grundlagen gelegt. In spielerischer Form werden u.a. folgende Situationen erarbeitet:

Auskünfte einholen, sich vorstellen, anreisen, essen, übernachten, einkaufen.

Ihrem Urlaub in Frankreich steht dann nichts mehr im Wege!

**E 10**      **3 x Fr., 10.11, 17.11., 24.11.2017, 18.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: 5 TN € 45,-

6 TN € 40,-

ab 7 TN € 36,-

Leitung: Béatrice Ensinger

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## Ätherische Öle - die Welt der Düfte und Aromen

*Einführung und praktische Anwendung*

Ätherische Öle sind natürliche Muntermacher und Seelentröster.

Sie vertreiben dunkle Stimmungen und lindern körperliche

Beschwerden. Ein angenehmer Duft kann unseren

Gemütszustand beeinflussen und glückliche Emotionen wecken.

Die Pflanzenessenzen bringen uns auf sanfte Weise Harmonie

und Wohlbefinden und fördern so die allgemeine

Lebenskraft.

In diesem Vortrag lernen Sie einige ätherische Öle in ihrem

Duftprofil kennen und erfahren, wie Sie die Kraft der Düfte zum

Wohle von Körper, Seele und Geist nutzen und anwenden

können.

Es besteht die Möglichkeit, ein Gesichtsol herzustellen.

*Bitte mitbringen: Materialkosten je nach Öl-Verwendung ca.*

*10,- €*

**E 11**      **1 × Di., 24.10.2017, 19.00 – 21.30 Uhr**

Gebühr: 5 TN € 15,-

ab 7 TN € 12,-

Leitung: Brigitte Frank

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## **Einführung in die Grundlagen des Räucherns**

### *Workshop*

Das Verräuchern von Harzen und Kräutern ist eine uralte Kunst, die reinigend, schützend und entspannend wirken kann.

In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Arten des Räucherns sowie die wichtigsten heimischen Räucherkräuter und deren Wirkung kennen.

Jeder Kursteilnehmer fertigt ein Salbei- bzw. Beifuß-Räucherbündel an.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten ca. € 5,-*

**E 12**     **1 × Mo., 16.10.2017, 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: ab 5 TN € 14,-

ab 8 TN € 11,-

Leitung: Elisabeth Grüßel-Sturm

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## **Gute Energie im Haus**

### *Räucher-Workshop*

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurden Reinigungsräucherungen mit Kräutern, Harzen und Wurzeln in Haus und Hof durchgeführt.

Die Tradition der Hausräucherungen erlebt in jüngster Zeit eine Renaissance. Warum und wann diese durchgeführt werden sollten, welche Pflanzen und Werkzeuge sinnvoll sind und dazu benötigt werden, erfahren Sie in diesem Kurs. Eine persönliche Räuchermischung stellt sich jeder Workshop-Teilnehmer selbst zusammen mit der dann das eigene Zuhause mit entspannenden Düften harmonisiert werden kann.

*Bitte Mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten ca. € 5,-*

**E 13**     **1 × Mi., 25.10.2017, 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: ab 5 TN € 14,-

ab 8 TN € 11,-

Leitung: Elisabeth Grüßel-Sturm

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## **Impfen schützt - ein Abend rund ums Impfen**

Ist Ihr Impfschutz auf dem Laufenden? Und wo versteckt sich überhaupt Ihr Impfpass? Was gibt es für (neue) Impfungen und machen diese Sinn?

Ein Abend rund um das Thema „Impfen“.

Eigene Impfpässe dürfen gerne mitgebracht werden und werden bei Interesse auf fehlende Impfungen durchgeschaut.

**E 14**     **1 x Do., 12.10.2017, 20.00 – 22.00 Uhr**

Gebühr: € 8,-

Leitung: Dr. med. Karin Bender

Ort: Gemeindehaus, Flattichsaal

## **Ich will eine Fremdsprache lernen, aber wie?**

Sie möchten gerne eine Fremdsprache lernen, trauen es sich aber nicht zu?

Sie haben schon mehrmals mit einer Sprache angefangen, aber dann doch aufgehört, da der Erfolg nicht da war?

Sie können sich einfach nicht die Vokabeln merken, obwohl Sie immer wieder „pauken“?

Komplizierte grammatische Regeln lassen Sie verzweifeln?

In diesem Kurs erfahren Sie die richtigen Techniken des Fremdsprachenlernens auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wunschsprache zielsicher und erfolgreich zu lernen.

### **E 15      1 × Di., 26.9.2017, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr:      5 TN € 15,-  
                  6 TN € 13,50  
                  ab 7 TN € 12,-

Leitung:      Anna Pleschinger

Ort:            Gemeindehaus, Rosa Saal

## **Russisch lernen mit Kunst**

Sie interessieren sich für die russische Sprache und Kultur?

An jedem Abend lernen Sie im ersten Kursteil die Grundlagen der Kommunikation in russischer Sprache und im zweiten Teil erzählt die Referentin über das Leben und die Werke bedeutender russischer Künstler des 20. Jahrhunderts wie Chagall, Kandinsky und Malewitsch.

Im Kurs erstellen wir gemeinsam eine Mappe, die nach und nach mit Abbildungen und biografischen Informationen über diese Künstler gefüllt wird.

### **E 16      4 × Mi., 20.09. – 11.10.2017, 18.30 – 20.30 Uhr**

Gebühr:      5 TN € 40,-  
                  6 TN € 36,-  
                  ab 7 TN € 32,-

Leitung:      Anna Pleschinger

Ort:            Gemeindehaus, FBA-Wohnung

Der Mensch ist zur Arbeit  
geboren,  
wie der Vogel zum Fliegen.

Martin Luther

## Zeitmanagement für Mütter

Auch wenn heute die Arbeitsteilung in den jungen Familien mit berufstätigen Müttern eine andere ist als noch vor 30 Jahren, so hat doch die Frau in der Familie oft die Hauptlast der Arbeit zu tragen. Der tägliche Spagat zwischen Kita, Beruf und Haushalt lässt kaum Spielraum für die eigenen Bedürfnisse.

Ein gutes Zeitmanagement kann helfen, Prioritäten richtig zu setzen und zu schauen, dass man selbst nicht zu kurz kommt.

Im Kurs erfahren Sie viele Tipps zum Zeitmanagement und lernen bei einer Meditation zu entspannen, die Sie dann auch zu Hause leicht weiterüben können.

**E 17**      **1 × Sa., 07.10.2017, 14.00 – 17.00 Uhr**

Gebühr:    5 TN € 15,-  
              6 TN € 13,50  
              ab 7 TN € 12,-

Leitung:    Anna Pleschinger

Ort:         Gemeindehaus, Rosa Saal

Wir sind immer auf dem Wege  
und müssen verlassen  
was wir kennen und haben,  
und suchen,  
was wir noch nicht kennen und haben.

Martin Luther

## 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 18            ab Fr., 15.09.2017, 18.00 – 20.00**

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.*

## 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 19** fortlaufender Kurs, **Freitags ab 15.09.2017**  
**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 Sie und Ihr Baby*

Wir schaffen eine Atmosphäre, in der Sie Ihren Körper nach der Geburt des Kindes neu entdecken können: 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 20** 5 x Fr., **22.09. – 20.10.2017, 10.15 – 11.15 Uhr**

**F 21** 5 x Fr., **10.11. – 08.12.2017, 10.15 – 11.15 Uhr**

Gebühr: jeweils € 25,-

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 einen 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 22**      **6 x Di., 10.10. – 21.11.2017, 15.00 – 16.30 Uhr**

Gebühr:      € 48,-

Ort:            Gemeindehaus, Flattichsaal

Leitung:      Sabine Dann

## **Intuitive Babymassage**

*für Babys im Alter von 6 Wochen bis 6 Monate*

Bei Säuglingen besteht ein Urbedürfnis nach Nähe und Berührungen. Die Babymassage erweitert deshalb eine Verbindung zwischen den Eltern und ihren Babys. Das Baby kann sich durch die Massage entspannen, Vertrauen aufbauen und fühlt sich geborgen. Die Massage hat sowohl eine medizinische als auch eine emotionale Wirkung auf Ihr Baby. Der geregelte Schlafrhythmus und die Sinneswahrnehmung des Kindes werden gefördert. Babymassage regt die Durchblutung des Körpers an und hat eine positive Wirkung auf die Muskulatur. Ebenso wird der Verdauungsvorgang positiv beeinflusst. Ihr Baby fühlt Ihre Liebe und auch den Respekt zu ihm. Massierte Babys schreien weniger, schlafen besser und sind ausgeglichener. Sie nehmen ihre Umwelt neugieriger und aufmerksamer wahr. Während der Babymassage bleibt auch Raum für Austausch und Gespräch rund um Ihr Kind.

*Bitte mitbringen: Badetuch oder großes Molton, kleines Handtuch, natürliches Massageöl und leichte Kleidung für die Eltern.*

**F 23**      **6 x Mi., 13.09. – 18.10.2017, 10.00 – 11.30 Uhr**

Gebühr:      € 48,-

Ort:            Gemeindehaus, FBA Wohnung

Leitung:      Tanja Schöning

**F 24**      **6 x Di., 09.01. – 20.02.2018, 14.00 – 15.30 Uhr**

Gebühr:      € 48,-

Ort:            Gemeindehaus, Flattichsaal

Leitung:      Andrea Weber

## Lefino

STÄRKE

LEFino®   
ELTERN UND BABYS AKTIV

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 Liegeland, Windeln zum Wechseln, Getränke für Sie und das Baby, sommerliche Kleidung*

### Lefino 1

**Geburtsmonat Februar – Juni 2017**

**F 25      15 × Mi., ab 13.09.2017, 10.45 – 12.15 Uhr**

### Lefino 2

**Geburtsmonat Mai – Juli 2017**

**F 26      15 × Mi., ab 13.09.2017, 9.00 – 10.30 Uhr**

Gebühr: jeweils € 124,-

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

Spiel, Spaß, Spannung

**27 a)** 16 × Do., ab 14.09.2017, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 64,-

Leitung: Andrea Föll

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

#### Spielkreis ab 8 Monate

Krabbelgruppe

**27 f)** 17 × Fr., ab 15.09.2017, 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 68,-

Leitung: Andrea Weber

Ort: Gemeindehaus, sun.da

#### Spielkreis ab 12 Monate

Krabbelmäuse & Stehaufmännchen

**27 g)** Elternabend Do., 28.09.2017, 19.30 Uhr

15 × Di., ab 10.10.2017, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 64,-

Leitung: Gerlinde Bäßler

Ort: Gemeindehaus, sun.da

## Teilweise belegte Kurse

### **Spielkreis ab 16 Monate**

Spiel, Spaß, Spannung

**27 c)** 15 x Mo., ab 11.09.2017, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 60,-

Leitung: Andrea Föll

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

### **Spielkreis für Kinder ab 2 Jahre**

Krabbelmäuse & Stehaufmännchen

**27 d)** 16 x Do., ab 14.09.2017, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 64,-

Leitung: Gerlinde Bäßler

Ort: Gemeindehaus, sun.da

### **Spielkreis für Kinder von 13 – 16 Monaten**

Kleine Strolche haben Spaß

**27 b)** 15 x Mi., ab 13.09.2017, 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 60,-

Leitung: Sabine Hieber

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

### **Spielkreis für Kinder ab 26 Monate**

Kleine Strolche haben Spaß

**27 e)** 14 x Fr., ab 15.09.2017, 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: € 56,-

Leitung: Sabine Hieber

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

### **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 28**      **17 × Di., ab 12.09.2017, 9.30 – 12.00 Uhr**

Gebühr: 7-8 Kinder € 255,-  
9-10 Kinder € 229,50

**F 29**      **17 × Fr., ab 15.09.2017, 9.30 – 12.00 Uhr**

Gebühr: 7-8 Kinder € 255,-  
9-10 Kinder € 229,50

Leitung: Andrea Föll und Sabine Dann  
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.*

**F 30**      **6 × Mo., 18.09. – 23.10.2017, 10.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr: € 36,-

Leitung: Simone Binder

Ort: Treffpunkt Parkplatz am Monrepos See

## **Kinder kommt und entdeckt, was im adventlichen Museum steckt!**

*Spannend – kreativ – selbstgebacken... das erwartet Kinder ab 6 Jahre.*

*In Begleitung von Mama, Papa, Oma oder Opa*

Im Museum machen wir uns auf die Suche nach adventlichen Zeichen und Bildern. Diese Entdeckungen inspirieren zu einer kleinen Bastelarbeit.

Zwischendurch bereiten wir den Teig für ein adventliches Gebäck vor. Ist der Teig fertig, werden die Backbleche auf ein Leiterwägle geladen, durch die Bietigheimer Altstadt zum Backhäusle gezogen und dort im Backhäusle gebacken.

Es entsteht so ein wunderbares Adventsgebäck zum ersten Adventssonntag und vielleicht auch eine Erzählrunde über die Erlebnisse im Hornmoldhaus.

*Bitte mitbringen: Materialkosten € 5,- und eine Stofftasche*

### **F 31 1 x Fr. 01.12.2017, 14.00 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 1 Erw. + 1 Kind € 16,-, jedes weitere Kind € 5,-

Leitung: Hildegard Schnetz-Frangen,  
Ute Marten und Sabine Swoboda

Ort: Stadtmuseum Hornmoldhaus, Bietigheim-Bissingen,  
Hauptstraße

## **Lichtmess im Hornmoldhaus**

Früher wusste man es und sagte: Lichtmess - bei Tag z'Nacht essa!

Am Lichtmesstag sind Kinder ab 6 Jahre mit Eltern oder Großeltern eingeladen, einen besonderen Nachmittag im Hornmoldhaus in Bietigheim zu erleben.

Während die Erwachsenen bei einer Führung durch die Sonderausstellung erfahren, welche Bedeutung die Handarbeit für das Leben von Frauen früher hatte, werden die Kinder ein Lichtmessbrot vorbereiten.

Zwischendurch ist Zeit, einen typischen Lichtmessgegenstand herzustellen - psst, mehr verraten wir noch nicht.

Noch bei Tag werden wir dann gemeinsam unser Lichtmessbrot z'Nacht essa.

*Bitte mitbringen: Stofftasche, Materialkosten € 5,-*

### **F 32 1 x Fr., 02.02.2018, 14.00 – 17.30 Uhr**

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

Leitung: Hildegard Schnetz-Frangen,  
Ute Marten und Sabine Swoboda

Ort: Hornmoldhaus in Bietigheim-Bissingen

## Das Labyrinth

Gemeinsam Wege durchs Ungewisse gestalten

- mit Kindern ab 8 Jahre -

Auf dem Weg nach innen geschehen oft seltsame Dinge. Gefahren lauern und Stolperfallen aber auch Brücken und Überwege gibt es. Mit der Fantasie der Kinder gestalten wir gemeinsam ein kretisches Labyrinth mit Farben, Collagen, Zeichnungen als farbenprächtiges Wandbild auf Papier oder Leinwand.

Material ist im Atelier vorhanden, ebenso Leinwände 80 x 80 oder 100 x 100 cm (können aber gerne auch mitgebracht werden).

*Materialkosten 5 € (Papier) – 20 € (Leinwand)*

*Bitte alte Kleidung anziehen.*

**F 33** 1 x Sa., 25.11.2017, 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr Erw. € 15,-

Kind € 6,-

Leitung: Christine Fluhrer

Ort: Atelier Fluhrer, Asperg, Entenacker 41

## König Drosselbart

*Figurentheater für Kinder ab 5 Jahre*

Belina sehnt sich noch immer danach, einmal Prinzessin zu sein. Wie viel glanzvoller könnte ihr Leben sein, wenn man alles hat, was man sich nur wünscht! Aber ist es nicht manchmal furchtbar langweilig, den ganzen langen Tag nur schön und brav zu sein? Und wie leben denn Könige und Königinnen heute? In ihren Gedanken versponnen häkelt sie sich in das Märchen vom König Drosselbart. Die schöne Königstochter lehnt sämtliche heiratswillige Bewerber aufgrund ihrer Äußerlichkeiten ab und verspottet sie vor dem ganzen Hof. Dem letzten Bewerber gibt sie aufgrund seines spitzen Kinns den Namen „König Drosselbart“. Der König ist über dieses Benehmen so wütend, dass er seine Tochter zwingt, den nächsten Bettler zu heiraten und das Schloss zu verlassen. Doch was ist eine Prinzessin ohne ihr Schloss?

Die Zuschauer erleben gemeinsam mit der Prinzessin, wie der rote Faden des Lebens sich manchmal in ein Geflecht, ein Netz und plötzlich in ein Knäuel verwandeln kann. Glücklicherweise lässt sich aber so manche Sturheit mit ein bisschen Einsicht schnell wieder aufribbeln!

**F 34** 1 x Fr., 10.11.2017, 8.30 Uhr – 9.30 Uhr

**F 35** 1 x Fr., 10.11.2017, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Eintritt: € 5,-

Spiel und Ausstattung: Lisa Schnee

In Kooperation mit der Friedrich-Hölderlin-Schule und der Goetheschule 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 36**      **14 × Mo., ab 18.09.2017, 9.00 – 9.45 Uhr**

Gebühr: € 52,50

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 im Kurs für ca. € 20,- erworben werden.*

**M 37**      **14 × Mo., ab 18.09.2017, 10.00 – 10.45**

**M 38**      **14 × Mo., ab 18.09.2017, 11.00 – 11.45**

Gebühr: jeweils € 52,50

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 39 Di., ab 12.09.2017, 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 40 16 × Di., ab 12.09.2017, 9.30 – 10.30 Uhr**

Gebühr: 6 TN € 64,-

7 TN € 56,-

ab 8 TN € 48,-

Leitung: Brigitte Krebs

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

Hier kann nicht sein ein böser Mut,  
wo da singen Gesellen gut.

Martin Luther

**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 **unterschieden** 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

## 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 41**            **12 x Mo., ab 09.10.2017, 19.00 – 20.30 Uhr**

Gebühr:        € 87,75

Leitung:        Sibylle Mayer-Brigham

Ort:              Gemeindehaus, Johannessaal

## 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 Choreos werden über mehrere Wochen getanzt und jeder kann sofort mitmachen.

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

**T 42**            **18 x Do., ab 14.09.2017, 10.15 – 11.15 Uhr**

Gebühr:        € 90,-

**T 43**            **18 x Fr., ab 15.09.2017, 20.15 – 21.15 Uhr**

Gebühr:        € 90,-

Leitung:        Luz Aponte

Ort:              Gemeindehaus, Turnhalle

## 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 Bauchtanz-elementen 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 44**      **5 × Di., 19.09. – 24.10.2017, 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: € 30,-

Leitung: Cordula Scharpfenecker

Ort: Asperg, Kath. Gemeindehaus, Versammlungsraum

## 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 45**      **5 × Di., 07.11. – 05.12.2017, 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: € 30,-

Leitung: Kula Danana-Schröder

Ort: Gemeindehaus, sun.da

## Line Dance

- für Fortgeschrittene -

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 46**      **17 × Mi., 13.09.2017 – 07.02.2018,**

**19.00 – 20.30 Uhr**

**nicht vom 16.10. – 05.11.17**

Gebühr: € 76,50

Leitung: Elke Abele-Bauer

Ort: Gemeindehaus, Johannessaal



## Basenfasten

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

Ein Script kann für € 3,- erworben werden.

**G 47**      **2 x Mi., 08. + 15.11.2017 und  
1 x Mo., 13.11.2017, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr**

Gebühr:    5 - 7 TN € 27,-  
              ab 8 TN € 20,-

Leitung:    Simone Binder

Ort:         Gemeindehaus, Rosa Saal

## Clean Eating - der natürliche Weg zu einem neuen Lebensgefühl

Essen Sie schon clean oder wollen Sie clean essen? In den USA ist die „Clean Eating-Philosophie“ bereits Trend. An diesem Abend erleben wir, was Clean Eating konkret bedeutet und wie wir dieses Ernährungskonzept umsetzen können.

**G 48**      **1 x Di., 24.10.2017, 19.00 – 21.15 Uhr**

Gebühr:    € 10,50

Leitung:    Béatrice Ensinger

Ort:         Gemeindehaus, FBA-Wohnung

## Die 12 Salze des Lebens

Die 12 Mineralsalze nach Dr. W. Schüßler sorgen dafür, das Gleichgewicht lebenswichtiger Mineralstoffe im Körper herzustellen. Sie werden die 12 Mineralstoffe in ihrer Wirkung und Anwendung kennenlernen. So sind Sie anschließend in der Lage, deren wirksame Hilfe an sich selbst zu erfahren.

*Bitte Schreibmaterial mitbringen.*

**G 49**      **2 x Mi., 20.09. + 27.09.2017, 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr:    € 16,-

Leitung:    Annette Güthle

Ort:         Gemeindehaus, sun.da

## **Ergänzungssalze in der Schüßler Therapie**

Einige der bisher weitgehend unbekannteren Ergänzungsmittel der Schüßler Salze werden an diesem Abend vorgestellt. Diese Salze unterstützen den Einsatz der Salze 1–12 und erlauben noch differenziertere und auch hilfreiche Behandlungsansätze.

*Bitte Schreibmaterial mitbringen.*

**G 50**      **1 × Mi., 18.10.2017, 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: € 8,-

Leitung: Annette Güthle

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## **Antlitzdiagnostik der Schüßler Salze**

Der Mangel an Mineralsalzen hinterlässt in jedem Gesicht charakteristische Zeichen und Spuren. Diese zu erkennen und zuzuordnen, lernen Sie an diesem Abend.

Günstig wäre es, den vorherigen Kurs „Die 12 Salze des Lebens“ zu besuchen.

**G 51**      **1 × Mi., 04.10.2017, 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: € 8,-

Leitung: Annette Güthle

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## **Endlich wieder traumhaft schlafen!**

Bei Schlafstörungen können viele Symptome auftreten. An diesem Abend werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich nachts endlich richtig erholen und wieder Kraft schöpfen kann.

**G 52**      **1 × Di., 28.11.2017, 19.00 – 21.15 Uhr**

Gebühr: € 10,50

Leitung: Beatrice Ensinger

Ort: Gemeindehaus, Rosa Saal

## Salutogenese

- was Körper und Seele stark macht!

Warum bleiben manche Menschen trotz enormer körperlicher und seelischer Belastungen gesund und andere nicht? Das von Aaron Antonovsky entwickelte Salutogenese-Modell zeigt uns welche Fähigkeiten wir benötigen, um gesund zu werden und auch zu bleiben. An diesem Abend machen wir uns bewusst, wie wir unsere Widerstandsressourcen fördern und uns im Sinne der Salutogenese attraktive Gesundheitsziele setzen.

Denn Gesundheit ist immer ein Prozess und kein Zustand. Im Leben gibt es immer Phasen in denen Krankheit oder Gesundheit überwiegt. Um unsere Gesundheit zu fördern, sollten wir unsere Aufmerksamkeit von Krankheit auf Gesundheit, von den Risiken zu den Ressourcen lenken. Unsere gesunden Anteile sollen gestärkt werden und nicht die kranken bekämpft.

Konkret heißt das: Fragen Sie sich in Zukunft nicht - Was kann ich tun, um nicht krank zu werden? – sondern: Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?

*Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und warme Socken*

**G 53**      1 × Fr., 19.02.2018, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr:    € 13,-

Leitung:    Florbela Palano

Ort:         Gemeindehaus, Rosa Saal

Fürbitten heißt:  
jemanden einen Engel senden.

Martin Luther

## **GELASSEN bleiben in Stress-Situationen**

Positive Stressbewältigung wird für immer mehr Menschen im Alltag und Beruf ein wichtiges Thema. Sie lernen den Umgang mit stressigen Situationen und die Bewältigung kennen.

Erfahren, wie Sie gelassen bleiben und sicher mit dem Stress umgehen. Sie lernen Ihre persönlichen Stressauslöser, Verhaltensweisen und Stressreaktionen besser zu verstehen und zu erkennen.

Im Kurs bekommen Sie praktische Einblicke in

Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, Kurz-Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen. Sie können für sich persönlich entdecken, welche Entspannungsmethoden Sie gerne in Ihrem Alltag in die Praxis umsetzen möchten.

Zum Abschluss gibt es einen Tee mit einem kleinen Snack.

**G 54**      **1 × Sa., 14.10.2017, 14.00 – 18.00 Uhr**

Gebühr:    4 TN € 24,-  
              5-6 TN € 20,-  
              ab 7 TN € 18,-

Leitung:    Florbela Palano

Ort:         Gemeindehaus, sun.da

## **Warum Stille so gut tut**

Lärm raubt uns Energie, selbst wenn wir ihn nicht bewusst wahrnehmen. Ihn für eine Weile auszublenden, kann Körper und Geist komplett entspannen. Geräusche, ob laut oder leise, sind ständig präsent. Auch wenn wir Lärm gar nicht bewusst hören: Er ist ein Stressfaktor. Körper und Seele brauchen jedoch Ruhe zum Abschalten und Auftanken.

Wann hatten Sie zuletzt einen Moment der Stille? Was wie ein Kurzurlaub für Kopf und Körper wirkt, ist im Alltag gar nicht so einfach zu bekommen. An diesem Abend erleben Sie Stille in Meditation und Achtsamkeitsübungen und lernen Anti-Lärm-Strategien für Beruf und Alltag kennen, damit die äußere Ruhe nach innen wirken kann.

*Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und warme Socken*

**G 55**      **1 × Mi., 27.09.2017, 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr:    € 13,-

Leitung:    Florbela Palano

Ort:         Gemeindehaus, sun.da

## 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.*

**G 56**      **12 × Do., 28.09.2017 – 08.02.2018,**  
**9.00 – 10.00 Uhr**

Gebühr: € 54,-  
Leitung: Virginie Froger-Koerber  
Ort: Gemeindehaus, Johannessaal

**G 57**      **5 × Mi., 27.09. – 25.10.2017, 17.45 – 18.45 Uhr**

Gebühr: 5-6 TN € 25,-  
ab 7 TN € 22,50

**G 58**      **6 × Mi., 08.11. – 13.12.2017, 17.45 – 18.45 Uhr**

Gebühr: 5-6 TN € 30,-  
ab 7 TN € 27,-

**G 59**      **5 × Mi., 10.01. – 07.02.2018, 17.45 – 18.45 Uhr**

Gebühr: 5-6 TN € 25,-  
ab 7 TN € 22,50

Leitung: Virginie Froger-Koerber  
Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

## „Fünf Esslinger“

*Für lebenslange Fitness*

Die „5 Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl aus fünf Gruppen von Übungen nach Dr. Martin Runge! Mit dem Ziel Muskeln und Knochen aufzubauen, bzw. zu erhalten und dadurch lebenslange Bewegungsfähigkeit durch Muskelkraft, Muskelleistung, Dehnbarkeit und Balance zu erhalten. Die Kursstunden vermitteln alltagstaugliche Übungen, die keine sportlichen Höchstleistungen verlangen.

Starke, schnelle und gut koordinierte Muskeln schützen die Gelenke und verbessern die Knochenfestigkeit. Die „5 Esslinger“ zielen auf die typischen Schwachstellen des menschlichen Körpers, die sich beim Älterwerden entwickeln.

Haben Sie Lust auf diese Bewegung? Möchten auch Sie Ihren Alltag aktiv und effektiv leben? Dann sind Sie in dieser Gruppe richtig.

*Bitte mitbringen: Hallen-Sportschuhe und bequeme Kleidung.*

**G 60**      **5 × Di., ab 10.10.2017, 14.00 – 15.00 Uhr**

Gebühr:      5-6 TN € 37,50

7-8 TN € 35,--

ab 9 TN € 32,50

Leitung:      Gudrun Wilhelm

Ort:            Gemeindehaus, Flattichsaal

## Power Mix

In kurzen funktionellen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten kann der komplette Körper trainiert werden. Da in verschiedenen Zeitintervallen (Tabata, Crosstraining, HIIT) und Intensitätsstufen trainiert wird, ist es für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bewegung macht Spaß und Schwitzen ist gesund!

*Bitte mitbringen: Sportschuhe, leichte Sportkleidung, Handtuch, Getränk*

**G 61**      **5 × Mo., 6.11. – 4.12.2017, 10.35 – 11.20 Uhr**

Gebühr:      € 17,--

Leitung:      Andrea Wekenmann

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 62** 12 × Mi., ab 25.10.2017, 8.30 – 9.30 Uhr

Gebühr: € 48,-

Leitung: Tanja Schöning

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

### **Pilates am Abend**

**G 63** 10 × Mi., 04.10. – 13.12.2017, 19.00 – 19.45 Uhr

Gebühr: € 45,-

Leitung: Sibylle Mayer-Brigham

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

### **Bewegung mit Smovey**

Bewegung mit dem Fitnessgerät Smovey macht Spaß, mobilisiert Ihre Abwehrkräfte und steigert Ihre Beweglichkeit, Kondition und Fitness. Diesen „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 Lymphsystem, das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem.

**G 64** 10 × Mo., 18.09. – 11.12.2017, 16.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: € 45,-

Leitung: Ute Karlsberg-Gorges

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*

**G 65**      **13 × Mo., ab 25.09.2017**  
**18.00 – 19.30 Uhr**

nicht am Montag, 02.10.2017

**G 66**      **13 × Mo., ab 25.09.2017**  
**19.45 – 21.15 Uhr**

nicht am Montag, 02.10.2017

**G 67**      **13 × Di., 26.09.2017**  
**9.00 – 10.30 Uhr**

Gebühr:      jeweils € 78,-  
Leitung:      Gabriele Schäfer-Bachteler  
Ort:            Gemeindehaus, Turnhalle

## 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 68**      **17 × Mi., 20.09.2017 – 31.01.2018,**  
**10.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr:      € 76,50  
Leitung:      Helga Kröner-Schock  
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.

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

**G 69**      **16 × Mo., ab 11.09.2017, 8.30 – 9.30 Uhr**

Gebühr:      € 56,-  
Leitung:      Andrea Wekenmann  
Ort:            Gemeindehaus, Turnhalle



## **Bodystyling**

Gezieltes Bauch-Beine-Po-Training

Mit speziellen Übungen wollen wir den BBP-Bereich, sowie 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*

**G 70      16 × Mo., ab 11.09.2017, 9.30 – 10.30 Uhr**

Gebühr: € 56,-

Leitung: Andrea Wekenmann

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

## **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*

**G 71      16 × Do., ab 21.09.2017, 9.00 – 10.00 Uhr**

**G 72      16 × Do., ab 21.09.2017, 18.00 – 19.00 Uhr**

**G 73      16 × Do., ab 21.09.2017, 19.00 – 20.00 Uhr**

Gebühr: jeweils € 72,-

Leitung: Eva Kräutle

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

## **Gymnastik für Frauen 55+**

### **Präventive Ausgleichsgymnastik**

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

*Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, großes Handtuch*

**G 74      17 × Mi., ab 20.09.2017 – 07.02.2018,  
15.00 – 16.00 Uhr**

nicht am Mittwoch, 10.01.2018

Gebühr: € 59,50

**G 75      16 × Fr., 22.09.2017 – 09.02.2018, 8.00 – 9.00 Uhr**

**G 76      16 × Fr., 22.09.2017 – 09.02.2018, 9.00 – 10.00 Uhr**

nicht am Freitag, 09.02.2018

Gebühr: jeweils € 56,-

Leitung: Rotraud Janik

Ort: Gemeindehaus, Turnhalle

## Schmuck selbst gemacht

Möchten Sie ein einzigartiges Schmuckstück herstellen? Oder sind Sie auf der Suche nach einem ganz persönlichen Geschenk?

Fertigen Sie in diesem Kurs Ihre individuellen Schmuckstücke wie Kette, Armband oder Ohrringe. Wir verarbeiten verschiedene Materialien, z.B. Perlen aus Stein, Edelstein, Glas, Silber, Perlmutter und Süßwasserperlen und fädeln diese auf Edelstahldraht, Perlseide oder Leder. Lassen Sie sich inspirieren! Vorkenntnisse sind nicht notwendig, alle Materialien werden zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

**K 77**      **1 × Do., 09.11.2017, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr:    4 TN € 16,50  
              ab 5 TN € 14,50

Leitung:    Corina Burkhardt-Herdle  
Ort:         Gemeindehaus, Rosa Saal

## Weibsbilder und Pappmaché

Draht und Pappmaché und die Chance alles formen zu können, was einem gerade so in den Sinn kommt – also jede Art von Weibsbild. An diesen Abenden können wir mit Formen und Farben spielen. Auch Frauen, die bisher noch nie dreidimensional gearbeitet haben: traut euch!

Es wird Klasse! Endlich könnt ihr mal eine Frau nach euren Vorstellungen formen.

Eure Figuren dürfen schräg und ausgeflippt sein, oder sexy, oder wie Pippi Langstrumpf ... oder wie die Nanas oder..., oder..., oder. *Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Schere, Acrylfarben, Block, Stift, unterschiedlich starke Pinsel, Materialkosten für Draht ca. 10 €.*

**K 78**      **3 × Fr., 15.09. – 29.09.2017, 18.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr:    € 36,-

Leitung:    Sandra Klein

Ort:         Gemeindehaus, Rosa Saal

**Kunst für mich**

Kunst als Inspiration, Wegweiser, Nahrung, sozusagen Kunst-Dünger für die Seele.

Jeder Morgen ist in sich abgeschlossen, Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Farben und Materialien (überwiegend Acrylfarben).

Alle benötigten Materialien sind im Atelier vorhanden, € 5,- pro Termin.

*Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.*

**ROT, eine Farbe bewegt-**

Malen mit Acrylfarben

**K 79      1 × Fr., 22.9.2017, 9.30 – 12.30 Uhr**

**Mein Baum**

Experimentelles Zeichnen und Drucken

**K 80      1 × Fr., 27.10.2017, 9.30 – 12.30 Uhr**

**Farben in Grau**

Arbeiten mit Farbpigmenten

**K 81      1 × Fr., 24.11.2017, 9.30 – 12.30 Uhr**

Gebühr:      jeweils € 18,-

Leitung:      Christine Fluhrer

Ort:            Asperg, Entenäcker 41, Atelier Fluhrer

**ENGEL**

*Malerei in Aquarell und Acryl*

Geflügelte Wesen in Weiß und Gold, kraftvolle Gestalten in Purpur oder geistige Führer in himmlischem Blau.

Aus dem Erleben der Farbe heraus entstehen Figuren, die zu persönlichen Begleitern oder willkommenen Geschenken der Vorweihnachtszeit werden.

Auf Papier mit Acryl- oder Aquarellfarben ein sinnliches Erlebnis für Anfänger und Erfahrene.

Material ist vorhanden, eigenes kann gerne mitgebracht werden.

Materialkosten ca. € 5,-

**K 82      1 × Di., 05.12.2017, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr:      € 18,-

Leitung:      Christine Fluhrer

Ort:            Asperg, Entenäcker 41, Atelier Fluhrer

## Beflügelt

Engel kann man in der Weihnachtszeit nie genug haben. Man kann sie verschenken, verschicken oder selbst behalten. Sie finden Platz auf Geschenkanhängern oder Kartons, machen schöne Geldgeschenke persönlich und..., und..., und sind ein gutes Motiv, um experimentell zu drucken und neue kreative Erfahrungen zu machen. Wir arbeiten in unterschiedlichen Techniken mit Öldruckfarbe, deswegen bitte ganz alte Kleidung anziehen.

*Materialkosten € 5,-.*

**K 83**      **1 × Di., 28.11.2017, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr:    € 18,-

Leitung:    Christine Fluhrer

Ort:          Asperg, Entenäcker 41, Atelier Fluhrer

## Ein Kranz aus Hagebutten!

Aus Hagebutten binden wir einen oder mehrere Kränze. Mit grünem Buchsbaum als Unterlage wirkt der Kranz etwas fülliger. Buchsbaum und andere Bindematerialien werden im Kurs abgerechnet (ca. 5 €). Für einen bunten Herbstkranz können auch andere Naturmaterialien mitgebracht werden.

*Bitte mitbringen: Rebschere, Hagebuttenzweige, mind.*

*Handlänge, es werden sehr viele Zweige benötigt! Es dürfen auch verschiedene Sorten Hagebutte sein.*

**K 84**      **1 × Do., 12.10.2017, 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr:    € 9,-

Leitung:    Barbara Killmann-Kuch

Ort:          Gemeindehaus, Rosa Saal

## Adventskranz binden

Wir binden mit verschiedenem Grün einen Adventskranz. Zwischen 18.00 und 20.00 Uhr ist offener Beginn und Kommen möglich. Ende des Kurses 22.00 Uhr.

*Bitte mitbringen: Rebschere, evtl. Kerzen, Dekomaterial und Schleifenbänder, Römer/Kranzunterlage falls vorhanden.*

*Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. (ca. € 5,-)*

**K 85**      **1 × Fr., 01.12.2017, 18.00 – 22.00 Uhr**

Gebühr:    5-7 TN € 18,-, ab 8 TN € 16,-

Leitung:    Barbara Killmann-Kuch

Ort:          Gemeindehaus, Rosa Saal

## Babyhosen leicht genäht

- für Anfängerinnen -

Wir nähen gemeinsam eine Pumpe für Babys/Kleinkinder. Schritt für Schritt werden Techniken erlernt und am eigenen Nähprojekt geübt. Wer möchte kann seine eigene Stoffauswahl mitbringen. Es werden benötigt: 50 cm Baumwoll-Jersey und 40 cm feines Bündchen passend zum Stoff. Es besteht die Möglichkeit vor Kursbeginn einen passenden Stoff & Bündchen zum Unkostenbeitrag von € 15,- zu erwerben.

Es gibt ein Schnittmuster in Größe 56 – 92

*Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Papierschere, Tesa, Trickmarker*

**K 86      1 × Mo., 18.09.2017, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr:    4 TN € 18,-  
              5 TN € 14,40  
              6 TN € 12,-

Leitung:    Lena Dröse

Ort:         Gemeindehaus, Flattichsaal

## Nähen am Vormittag

*Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Sie haben Ihre Nähmaschine schon lange nicht mehr benutzt? In diesem Kurs können Anfängerinnen und Fortgeschrittene einfache oder etwas anspruchsvollere Kleidung, Accessoires oder Deko-Gegenstände nähen. Es werden Ihnen Tipps und Anregungen gegeben und bei der Realisierung geholfen.

*Bitte mitbringen: funktionelle Nähmaschine, Zuschneideschere, Kreide, Lineal, Maßband, Stecknadeln*

**K 87      4 × Do., 21.09., 05.10., 26.10., 09.11.2017,  
              9.30 – 12.00 Uhr**

Gebühr:    4 TN € 60,-, 5 TN € 52,-, 6 TN € 44,-

Leitung:    Ingrid Rieker

Ort:         Gemeindehaus, Flattichsaal

## Taschen aus Wachstumuch

Weihnachtsgeschenke in letzter Minute

Kleine hübsche Taschen für Kosmetik, Stifte und allerlei Krimskrams sind relativ einfach zu nähen. Wachstumuch gibt es längst nicht mehr in der steifen und glänzenden Version. Der Handel hält schönes Material bereit und die Schnittmuster stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Gefüllt oder ungefüllt sind sie auch ein schönes Geschenk.

Wie wär's?

*Sie benötigen:*

*eine funktionstüchtige Nähmaschine,*

*0,50 m Wachstumuch matt (1,40 m breit)*

*0,50 m passenden Baumwollstoff (1,40 m breit als Futter)*

*0,75 cm Endlos-Reißverschluss in der passenden Farbe und 3 Zipper, passendes Nähgarn und Nähmaschinen-Nadeln, wenn vorhanden Wonderclips, Wondertape und das übliche Nähzubehör.*

**K 88      2 × Di., 28.11. – 5.12.2017, 19.00 – 22.00 Uhr**

Gebühr :    4 TN € 36,-

ab 6 TN € 27,-

Leitung:    Heike Tschänsch

Ort:          Gemeindehaus, Flattichsaal

## 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.

**K 89      1 × Sa., 25.11.2017, 9.00 – 15.00 Uhr**

Gebühr:    ab 6 TN € 27,-

Leitung:    Heike Tschänsch

Ort:          Gemeindehaus, Flattichsaal

**Modewerkstatt***für Anfänger und Fortgeschrittene*

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 mitbringen: Eine eigene funktionstüchtige Nähmaschine.*

**K 90**      7 × Di., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11.2017,  
09.01., 23.01.2018, 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr:      4 TN € 126,-  
                  5 TN € 100,80  
                  ab 6 TN € 84,-

Leitung:      Heike Tschänsch  
Ort:             Gemeindehaus, Flattichsaal

**Modewerkstatt für Fortgeschrittene**

- belegter Kurs -

**K 91**      5 × Di., 19.09., 17.10., 14.11., 12.12.2017,  
16.01.2018, 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr:      6 TN € 72,-  
Leitung:      Heike Tschänsch  
Ort:             Gemeindehaus, Flattichsaal

Echte  
Wahrheit  
Erleben  
Wir  
Durch  
Die  
Sinne

Nietzsche

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.

## Dem Profi über die Schulter geschaut

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

**K 92** 1 × Do., 16.11.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

**K 93** 1 × Do., 25.01.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: jeweils € 45,- inkl. Lebensmittelkosten

Leitung: Peter Auer

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

## Mediterrane Küche

Genuss und Bekömmlichkeit aus der mediterranen Küche - Gerichte, die uns gut schmecken, einfach und schnell zubereitet und dazu noch abwechslungsreich und gesund sind. Wir kochen gemeinsam und genießen anschließend die zubereiteten Gerichte. Auch für Vegetarier geeignet.

*Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter*

**K 94** 1 × Di., 19.09.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 18,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Ute Karlsberg-Gorges

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

## Macarons Backkurs

„Klein aber fein“ steht der weltbegehrten französischen Gebäcksorte „Macaron“ bestens. In diesem Kurs erlernen Sie, wie man verschiedene Sorten von Macarons macht und worauf es dabei ankommt. Nach dem Kurs gehen Sie also nicht nur mit leckeren Macarons nach Hause, sondern sind bestens gerüstet sie zu backen.

**K 95** 1 × Di., 17.10.2017, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: € 18,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Virginie Froger-Koerber

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche



## Sushi

Geformt, gerollt oder gepresst? Entdecken Sie in diesem Sushi-Kochkurs die Geheimnisse der leckeren und zugleich sehr gesunden Trendküche Japans! Wie rollt man Reis in Seetangblätter? Wie wird roher Fisch vorbereitet? Welches Gemüse passt am besten? Der Ursprung von Sushi liegt in einem früheren Verfahren, frischen Fisch mit Hilfe von gesäuertem Reis haltbar zu machen. Damals wurde der Reis noch weggeworfen, heute ist er von den Häppchen nicht mehr wegzudenken.

Mit den Hashi, den japanischen Essstäbchen, wird nach der Zubereitung dieser leichten Köstlichkeiten das Ganze genossen!

**K 96**      1 × Di., 14.11.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 30,- inkl. Lebensmittelkosten

Leitung: Claudius Josefy

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

## Kochkurs für Männer

Gemeinsam kochen wir ein 3-Gänge-Menü. Um 21.00 Uhr wird dann das Essen für unsere Gäste serviert.

Jeder Teilnehmer kann einen Gast einladen.

*Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stift, Restedose*

**K 97**      1 × Fr., 19.01.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: € 18,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Lena Dröse

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

## Essen gegen den Stress

Wenn es im Alltag stressig zugeht, stellen wir das Essen gern hinten an. Dabei ist es in hektischen Zeiten gerade wichtig, sich gut zu ernähren und mit süßen Snacks und schnellen Salaten nicht noch mehr Stress für den Körper zu erzeugen. Sinnvoll zusammen gestellte Speisen helfen, typische Folgen wie Darmbeschwerden, Verstopfung, Kopfschmerzen oder Antriebslosigkeit in Schach zu halten. In diesem Koch-Workshop erfahren Sie, wie Sie nach ayurvedischen Prinzipien die richtigen Lebensmittel mit den passenden Gewürzen so zubereiten, damit Sie bei Stress ruhiger und gelassener bleiben. Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Sie mit einer geschickten Speisenwahl und einigen wenigen Essregeln, Körper und Psyche von innen heraus stärken können.

Nach einer kurzen theoretischen Einweisung kochen Sie in der Gruppe ein einfaches leckeres Anti-Stress-Menü, nach ayurvedischen Regeln. Auch Teilnehmer, die bislang noch keine Erfahrung mit Ayurveda gemacht haben, sind herzlich willkommen!

*Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Schreibzeug, kleine Vorratsdose*

**K 98**      1 × Mi., 15.11.2017, 18.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: € 16,- + Lebensmittelkosten

Leitung: Maria Hufnagl

Ort: Gemeindehaus, Lehrküche

## Türkische Küche

Wir bereiten zu:

Borlotti-Bohnen in Olivenöl, rote Linsensuppe, Börek, Lammfleisch-Spieße, Bulgur Pilaw, Asure (Noah's Nachtisch).

**K 99**      1 × Do., 12.10.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

**K 100**      1 × Fr., 13.10.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr:      jeweils € 18,- + Lebensmittelkosten

Leitung:      Mürüvet Manske

Ort:            Gemeindehaus, Lehrküche

## Kochen auf Französisch

An diesem Tag kochen wir gemeinsam ein 4-gängiges französisches Menü. Die Rezepte werden in der französischen Sprache ausgeteilt und gründlich besprochen, bevor es losgeht. Nach dem Kochen genießen wir das Essen in entspannter Atmosphäre und besprechen einige Varianten. Die Rezepte können zu Hause leicht nachgekocht werden.

*Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter*

**K 101**      1 × Sa., 28.10.2017, 11.00 – 14.30 Uhr

Gebühr:      € 16,- + Lebensmittelkosten

Leitung:      Béatrice Ensinger

Ort:            Gemeindehaus, Lehrküche

## In der Weihnachtsbäckerei...

*...gibt es manche Leckerei.*

Sind die Plätzchendosen noch leer? Dann kommen Sie doch zu uns: In gemütlicher Atmosphäre probieren wir gemeinsam altbewährte und neue Plätzchenrezepte aus und füllen Ihre Dosen.

Mit diesen ausgefallenen Leckereien überzeugen Sie alle Ihre Gäste. Auch für Backneulinge sind diese Rezepte kein Problem.

*Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Keksdosen*

**K 102**      1 × Mo., 27.11.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

**K 103**      1 × Di., 28.11.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

Gebühr:      jeweils € 18,- + Lebensmittelkosten

Leitung:      Corinna Pfeiffer-Scheer

Ort:            Gemeindehaus, Lehrküche

## Berliner selbst gemacht

Gefüllt mit Marmelade, Pudding, Nuss-Nougat-Creme oder ganz ohne Füllung. Bunt dekoriert oder nur mit Puderzucker? Hier ist für jeden etwas dabei.

Dieser Abend steht ganz im Namen des beliebten Gebäcks zur Faschingszeit.

*Bitte mitbringen: Schürze, Dose, Geschirrtuch, Stift*

*Lebensmittelkosten ca. € 3,-*

**K 104**      **1 × Di., 06.02.2018, 18.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr:      € 10,- + Lebensmittelkosten

Leitung:     Lena Dröse

Ort:            Gemeindehaus, Lehrküche

## GUTSCHEIN



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.



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

## 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? Last euch einfach überraschen, was man alles mit und auf einem Pferd machen kann.

*Bitte mitbringen: Fahrradhelm, feste Schuhe, strapazierfähige und bequeme Kleidung*

Bei Anmeldung bitte Geburtsdatum des Kindes angeben, da wir dieses für die Versicherung benötigen.

**K 105**      1 × Sa., 23.09.2017, 10.00 – 12.30 Uhr

**K 106**      1 × Sa., 07.10.2017, 10.00 – 12.30 Uhr

Gebühr:      jeweils € 30,- inkl. Versicherung

Leitung:      Barbara Killmann-Kuch und Lisa Bühler

Treffpunkt:   Pferdestall Behindertenheim Markgröningen

## Zauberkurs für Kinder

*für Kinder von 8 – 12 Jahre*

Der Kurs richtet sich an Kinder, die Freude daran haben, andere und sich selbst durch kleine Zauberkunststücke mit Schaumstoffbällen und Karten zu verblüffen. Sie werden diese Tricks unter Anleitung einüben, so dass sie am Kursende zu Hause ihre gelernten Tricks vorführen können.

*Bitte mitbringen. € 8,- für Schaumstoffbälle und Kartendeck*

**K 107**      5 × Sa., 23.9., 14.10., 18.11., 16.12.2017,  
13.01.2018, 14.00 – 16.30 Uhr

Gebühr:      € 43,75

Leitung:      Nino Mertens

Ort:            Gemeindehaus, Rosa Saal

## Percussion-Spaß in der Natur

*für Kinder von 5 – 10 Jahre*

Musik ist vielseitig – es gibt sie laut, leise, schnell, langsam, rockig, ruhig – eigentlich ist alles möglich. Es gibt sie auf CD, im Radio, im Internet... aber auch in der Natur. Das glaubst du nicht? Dann triff dich mit uns und lass dich überraschen! Mit Holz, Steinen, Wasser – und vielleicht Eis – und anderen Dingen wollen wir spannende Geräusche ausprobieren und miteinander Musik machen.

**K 108**      1 × Fr., 19.01.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr:      € 14,-

Leitung:      Judith Hirsch und Tobias Keller

Ort:            Parkplatz am Monrepos See

## Mein Hündchen

*Nadelfilzen - für Kinder ab 8 Jahre -*

Filze dir einen kleinen Hund! Am ersten Tag beginnst du die Technik des Nadelfilzens zu erforschen. Schon hier kann sich das Gesicht deines zukünftigen Hündchens zeigen. Danach lernst du einfache Grundformen zu gestalten. Diese werden am zweiten Tag zu einem zusammenhängenden, nahtlosen Stück kombiniert. Feine Details und andere Materialien wie Glasaugen, Mini-Halsbänder usw. runden das Erscheinungsbild ab. Gerne können Bilder des eigenen oder gewünschten Hundes zur Inspiration mitgebracht werden.

*Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 5,- bis 10,- €, Brotzeit und Getränk*

**K 109 Fr., 24.11., 15.00 – 17.00 Uhr  
+ Sa., 25.11.2017, 10.00 – 15.00 Uhr**

Gebühr: ab 5 TN € 28,-  
ab 7 TN € 24,50

Leitung: Sandra Klein  
Ort: Gemeindehaus, sun.da

## Flötenspielen

Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Kinder in einer Gruppe und wird im Kurs bekannt gegeben.

Bei 2 Kindern = € 180,-- (30 Min.)  
bei 3 Kindern = € 180,-- (45 Min.)  
bei 4 Kindern = € 138,-- (45 Min.)  
ab 5 Kindern = € 125,-- (45 Min.)

Bei den Flötenkursen ist eine Ermäßigung der Kursgebühr leider nicht möglich. Jedoch kann die Gebühr in Teilbeträgen gezahlt werden. Der Flötenunterricht beginnt immer am Anfang eines Schuljahres. Bitte bei Anmeldung unbedingt das Alter des Kindes und die Klassenstufe angeben.

*Bitte mitbringen: Holzblockflöte mit Barockgriff*

### 1. Flötenjahr

**F 110 30 × Mo., ab 25.09.2017  
14.15 – 15.00 Uhr**

### 4. Flötenjahr

**F 111 30 × Mo., ab 25.09.2017  
15.00 – 15.45 Uhr**

Leitung: Brigitte Krebs  
Ort: Obere Badstr. 10, Asperg, Frau Krebs

Abele-Bauer, Elke	Tanzlehrerin
Aponte, Luz	Kursleiterin Zumba
Auer, Peter	Küchenmeister
Bäßler, Gerlinde	Spielkreisleiterin
Bender, Karin	Ärztin
Binder, Simone	Heilpraktikerin
Bühler Lisa	Lehrerin
Burkhardt-Herdtle, Corina	Schmuckdesignerin
Danana-Schröder, Kula	Tanztrainerin, Erzieherin
Dann, Sabine	Spielkreisleiterin
Dengler, Bettina	Hebamme
Dröse, Lena	Kursleiterin Kochen und Nähen
Eisele, Gisela	Lehrerin
Ensinger, Béatrice	Heilpraktikerin,
Fluhrer, Christine	Kunstpädagogin, Coach
Föll, Andrea	Erzieherin
Frank, Brigitte	Aromaexpertin
Froger-Koerber, Virginie	Kursleiterin Qigong
Gauger, Rosalie	LachYoga Leiterin
Gaukel, Cornelia	Kursleiterin Musikgarten
Grüßel-Sturm, Elisabeth	Kursleiterin Räuchern
Goldhofer-Binder, Meike	Lehrerin
Güthle, Annette	Heilpraktikerin
Heiter, Judith	Pfarrerin
Hirsch, Judith	Erzieherin
Hieber, Sabine	Spielkreisleiterin
Holzmacher, Barbara	Hebamme
Hufnagl, Maria	Dipl.-Oecotrophologin, Ayurveda- Therapeutin
Janik, Rotraud	Gymnastiklehrerin
Josefy, Claudius	Sushi-Koch
Karlsberg-Gorges, Ute	Ganzheitliche Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt 5-Elemente- Ernährung
Keller, Tobias	Sozialarbeiter
Killmann-Kuch, Barbara	Reittrainerin, Floristin
Klein, Sandra	Kunsthandwerkerin
Kräutle, Eva	Krankengymnastin
Krebs, Brigitte	Flötenlehrerin
Kröner-Schock, Helga	Kursleiterin Gymnastik
Maier, Daniela	Kursleiterin Yoga
Manske, Mürüvet	Kursleiterin Kochen
Marten, Ute	Kursleiterin Kinderkurs
Mayer-Brigham, Sibylle	Tanzpädagogin
Mertens, Nino	Kursleiter Zaubern
Nuding, Andrea	Stadtführerin
Palano, Florbela	Entspannungspädagogin
Pfauch, Andre	Kaffee-Experte
Pfeiffer-Scheer, Corinna	Backexpertin
Philipp, Markus	Chorleiter
Pleschinger, Anna	Kursleiterin Russisch
Rieker, Ingrid	Bekleidungstechnikerin
Schäfer-Bachteler, Gabriele	Yogalehrerin

Scharpfenecker, Cordula	Lehrerin
Schnee, Lisa	Puppenspielerin
Schnetz-Frangen, Hildegard	Lehrerin
Schöning, Tanja	Kursleiterin Babymassage und Pilates, Physiotherapeutin
Schönwiesner, Peter	Lehrer
Tschänsch, Heike	Bekleidungstechnik-Meisterin
Weber, Andrea	Pädagogin
Weber, Thomas	Schauspieler
Wekenmann, Andrea	Trainerin für Gymnastik
Wildermuth, Ulrike	Farb- und Stilberaterin
Wilhelm, Gudrun	Kursleiterin „5 Esslinger“



Unser Gemeindehaus



## Familienbildungsarbeit

Badstraße 24  
71679 Asperg

Telefon 07141 / 6 38 88

E-Mail [fba-asperg@t-online.de](mailto:fba-asperg@t-online.de)  
online [www.fba-asperg.de](http://www.fba-asperg.de)