

# FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

## FAMILIENZENTRUM PLÖN und Umgebung

### JAHRESPROGRAMM 2018

Deutsche Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V.

[www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de)

Seite 2:

Für die Kleinsten .... ist das Beste gerade gut genug!

#### **„Fachkraft für Frühpädagogik“**

zertifizierte Weiterbildung für sozialpädagogische Fachkräfte und andere Personen, die im erzieherischen Bereich mit Kindern unter 3 Jahren tätig sind.

- Theoretisch und praxisorientiert vertieftes Fachwissen, u.a. Entwicklungspsychologie, Pflege und Gesundheitsförderung, Elternarbeit und Sprachförderung, Sicherheit und Raumgestaltung sowie Organisation von Tagesabläufen etc.
  - 115 U.-Std berufsbegleitend, vorauss. Do. 14.00 -18.30 Uhr
  - 840,00 € Kosten (für Berufstätige ist eine (Teil-)Erstattung u. a. Förderungen möglich). Wir beraten Sie gerne!
- Laufend neue Kurse, Kursbeginn jeweils nach Bedarf.  
Änderungen vorbehalten.

Nähere Informationen und aktuelle Anmeldeformulare unter:

[www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de) oder direkt bei der:

Familienbildungsstätte Plön

Leitung: Sabine Stier

Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

Tel: 04522-505 138, Fax: 04522-505 99 138

Seite 3: Inhaltsverzeichnis

## **Bildung, Beratung und Begleitung für alle Generationen**

### **Familienbildungsstätte:**

*Die Familienbildungsstätte Plön der Deutschen Gesellschaft für Familienbildung und Beratung (DGF e.V.) steht Familien in der Region seit mehr als 40 Jahren als verlässliche Partnerin zur Verfügung.*

*Die organisierten Kurse, Vorträge, Beratungs- und Selbsthilfeangebote unterstützen Sie in einer vielfältigen und eigenständigen Lebensgestaltung, unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. So fallen für Sie neben den ausgewiesenen Gebühren keine zusätzlichen Kosten an.*

*Als gemeinnütziger Verein stellen wir Ihnen ein umfangreiches und ortsnahes Angebot zur Verfügung. Eingeworbene Fördermittel und Spenden geben wir unmittelbar an Sie weiter, sie sind die Grundlage unserer moderaten Gebührengestaltung und dienen zudem der Finanzierung der Beratungs- und Selbsthilfeangebote.*

### **Familienzentrum:**

*Das Familienzentrum Plön ist eine Institution unter der Trägerschaft der Familienbildungsstätte Plön. Es ist eine Anlaufstelle für Familien in der Umgebung. Ein Ort der Begegnung, Beratung, Begleitung und Mitwirkung. Ziel ist es, Familien durch individuelle Unterstützung gezielt zu stärken.*

*Dazu arbeitet das FZ mit allen wichtigen Akteuren im regionalen Netzwerk zusammen.*

*Für wen ist das Familienzentrum da?*

- für alle Familien im Einzugsgebiet –  
generationsübergreifend und interkulturell*
- bei allen Fragen und Anliegen rund um die Familie –  
beginnend schon ab der Schwangerschaft*
  - \* An wen kann ich mich wenden, wenn...?*
  - \* ich möchte mich austauschen über....*
  - \* ich suche Unterstützung bei...*
- die Unterstützung ist kostenfrei und vertraulich*

*Koordinatorin des FZ: Katja Hofer*

*Rufen Sie an oder schicken Sie eine Mail zwecks Terminvereinbarung:*

*Tel. 04522-505 139, [katja.hofer@fbs-ploen.de](mailto:katja.hofer@fbs-ploen.de)*

# Unsere Service-Angebote für Familien

## wellcome

### Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Ein präventiv ausgerichtetes Projekt für junge Familien im Bereich früher Hilfen. Wir wollen mit wellcome den Weg ins Leben erleichtern.

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Während früher Familien- und Nachbarschaftshilfe die nötige Erholung im Wochenbett für Mutter und Säugling nach der Geburt ermöglichte, stehen Familien heute oft alleine da.

Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin der Familie zu Hilfe:

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter ausgiebig duscht, sich ausruht, etc.
- Sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten, begleitet die Zwillingsmutter beim Gang zum Kinderarzt etc.
- Sie macht Einkäufe, bügelt Wäsche, räumt den Geschirrspüler aus etc.
- und sie hört zu und gibt allein durch Anwesenheit der jungen Mutter Sicherheit.

Wir wollen uns einem gesellschaftlichen Problem stellen und eine Angebotslücke schließen.

Die Mitarbeiterinnen von wellcome bewirken, dass

- für den Säugling der Weg ins Leben erleichtert wird, da er in seiner anfänglichen Hilflosigkeit ausgeglichene und gelassene Bezugspersonen braucht, um sich gesund entwickeln zu können
- sich erschöpfte Mütter von den Strapazen der Entbindung erholen können.
- die Familien-Anpassungsphase für Eltern und Geschwister nicht nur vom Stress, sondern von Freude geprägt ist
- ein Thema in den Blickpunkt gerät, die Geburt eines Kindes

ist nicht nur ein freudiges, sondern auch ein belastendes Ereignis, das in der aktuellen gesellschaftlichen Situation

nicht nur privat bewältigt werden kann.

Information und Anmeldung unter: [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

oder bei der Familienbildungsstätte Plön.

Bürozeiten: Dienstag 9 bis 11 Uhr

### Die ehrenamtlichen Helferinnen des wellcome-Services

**freuen sich jederzeit über Verstärkung!**

**Für nähere Informationen bitte bei der zuständigen**

**Plöner Koordinatorin in der FBS Plön melden.**

## Sommerferienbetreuung für Kinder ab 3 Jahren

### in PLÖN, SCHELLHORN, PREETZ (Fr.-Ebert-Schule) und SCHWARTBUCK

In den Sommerferien 2018 bietet die Familienbildungsstätte Plön eine Ferienbetreuung in Plön, in Schellhorn sowie an der Friedrich-Ebert-Schule in Preetz und auch in Schwartbuck, für Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren, an. Damit soll berufstätigen Eltern, insbesondere Alleinerziehenden, die oft schwierig zu organisierende Kinderbetreuung erleichtert und die Vereinbarkeit von Familie und Berufstätigkeit in Plön weiter verbessert werden.

Den Kindern wird ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel und Spaß angeboten. Da die Kinder aus verschiedenen Kindergärten und Grundschulen zusammengefasst werden, haben sie so die Möglichkeit, mit ihnen bekannten Kindern zu spielen, aber auch neue Freundschaften zu schließen.

Ihre Kinder werden von erfahrenen pädagogischen Mitarbeiterinnen betreut. Die Betreuung ist aus organisatorischen Gründen nur wochenweise buchbar.

Betreuungszeiten sind wie folgt:

Sommerferien Plön 2018:	9. Juli – einschl. 17. August 2018 (Gebühr 70 €/Woche), 7.30 bis 16.30 Uhr
Sommerferien Schellhorn 2018:	30. Juli – einschl. 17. August 2018 (Gebühr 65 €/Woche, für Auswärtige 70 €), 8.00 bis 15.00 Uhr
Sommerferien Fr.-Ebert-Schule 2018:	9. Juli – einschl. 27. Juli 2018 (Gebühr 65€/Woche, für Auswärtige 70€), 7.30 bis 14.30 Uhr

Sommerferien Schwartbuck: 9. Juli – einschl. 27. Juli 2018  
(Gebühr 65€/Woche)  
7.30 bis 15.30 Uhr

und ANKNÜPFEND an die Erfolge der letzten Jahre bieten wir auch wieder eine Herbst- und Osterferienbetreuung an.

## Herbst- und Osterferienbetreuung

Osterferien Plön 2018:	29.3. – 6. 04. 2018 (Karfreitag und Ostertage KEINE Betreuung)
Herbstferien Plön 2018:	01.10. – 12.10.2018
Osterferien Schellhorn 2018:	9.4. – 13.4.2018
Herbstferien Schellhorn 2018:	08.10. – 19.10.2018
Osterferien Fr.-Ebert-Schule 2018:	29.3. – 06.04.2018 (Karfreitag und Ostertage KEINE Betreuung)
Herbst Fr.-Ebert-Schule 2018:	01.10. – 12.10.2018
Osterferien Schwartbuck 2018:	29.3. – 06.04.2018 (Karfreitag und Ostertage KEINE Betreuung)
Herbstferien Schwartbuck 2018:	01.10. – 12.10.2018

Die Termine und die Anmeldeformulare sowie aktuelle Informationen finden sie auf unserer Homepage [www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de).

## Frühbetreuung Breitenauschule Plön

Die Frühbetreuung an der Breitenauschule ist eine Betreuungsmaßnahme für Grundschüler, die von Montag bis Freitag zwischen 7.00 – 8.20 Uhr durch die FBS Plön stattfindet

Die Kinder werden in dieser Zeit von einer erfahrenen pädagog. Betreuungskraft betreut und angeleitet. Nach Anzahl der Betreuungstage (täglich oder nur an vereinzelt Tagen) haben Sie die Möglichkeit, eine 10-er Karte für 20 € (nicht übertragbar) als auch eine Monatskarte für 30 € (ausschließl. für den ausgestellten Monat gültig) zu erwerben. Bei nicht kompletten Betreuungsmonaten (z.B. Ferien) werden die Kosten entsprechend angepasst.

Für beides ist eine verbindliche Anmeldung nötig.

Termin 1. Halbjahr 2018:	8. Januar bis 6. Juli 2018
Termin 2. Halbjahr 2018:	20. August bis 20. Dezember 2018

Nähere Informationen unter FBS Plön, Tel. 04522-505 138.

## Generationen-Zeit-Börse

Die Idee zu diesem Projekt entstand aus wellcome, denn unterstützende Hilfe benötigen auch Familien mit größeren Kindern. Geschenkte Zeit, die Ehrenamtliche geben, eröffnen Kindern zu ihrem normalen Alltag neue Perspektiven und Möglichkeiten im Heranwachsen. Jede geschenkte Minute ist für die Familie eine Bereicherung und wirkt wie ein Entlastungsventil. Für die Ehrenamtlichen, ob Großelterneinsatz oder „Familienersatz“, ist die Mitarbeit im Projekt eine erfüllende und bereichernde Erfahrung. Ehrenamtliche können lang und kurzfristig tätig sein.

Die GEZB vermittelt Familien und Ehrenamtliche. Eine Koordinatorin hilft, in einem persönlichen Gespräch, die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse zu berücksichtigen und so zu einem befriedigenden Miteinander zu finden. Das Team der Ehrenamtlichen freut sich jederzeit über Verstärkung.

Informationen und Terminvergabe über Tel. 04522-505 138, [info@fbs-ploen.de](mailto:info@fbs-ploen.de). Bürozeiten: Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr. Koordinatorin: Frau Geheb-Ossen

## Elterncafé Osterkarrée

Integrative Eltern-Kind Gruppe für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. Hier ist Zeit sich auszutauschen, mit den Kindern zu spielen und zu singen.

Dieses Angebot der FBS Plön ist kostenlos und bedarf keiner Anmeldung.

Termin: montags, 15-16.30 Uhr,  
Nachbarschaftstreff Osterkarrée, Schillener Str. 2-5, Plön  
Leitung: Katja Hofer, Koordinatorin FZ

## Offener Spieltreff

Für Eltern mit Kindern ab 1,5 bis 4 Jahren.

Diese offene Spielgruppe soll Kinder zwischen 1,5 und 4 Jahren ansprechen, die nachmittags gerne eine Freizeit bzw. ein Spielangebot mit den Gleichaltrigen suchen. Sie haben die Möglichkeit, im Beisammensein mit ihren Eltern in einer kleinen Gruppe soziale Kontakte zu knüpfen und ihre Zeit sinnvoll mit Spielen, Toben und Lernen zu verbringen.

Die Leitung liegt in der Hand einer erfahrenen pädagog. Kraft.

Dieses Angebot ist kostenfrei und bedarf keiner Anmeldung.

Termin: mittwochs, 15.30 – 17.30 Uhr,  
Altes E Werk, Vierschillingsberg 21

*Wir danken der evang.-luth. Kirchengemeinde Plön für die finanzielle Unterstützung und freuen uns über die Zusammenarbeit.*

## **Elternfrühstück mit der Familienhebamme**

Der offene Frühstückstreff für Eltern mit Säuglingen bis etwa 1 Jahr bietet Gelegenheit zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern in ähnlicher Situation.

Die Familienhebamme steht für Fragen rund um Entwicklung, Ernährung und Pflege der Babies zur Verfügung.

Geschwisterkinder sind willkommen.

Beginn: Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr (Ferien ausgeschlossen)  
Beitrag: 2,- €  
Leitung: Frau Tine Groth, Familienhebamme

## **Eltern-Kind Gruppe „Die Stoppelhopper“ Dersau**

Eine Eltern-Kind-Gruppe für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren.

Wer Kontakt zu anderen Familien sucht und gemeinsam mit seinem Kind einen abwechslungsreichen Nachmittag erleben möchte ist eingeladen, einfach mal vorbei zu kommen.

Auch Omas und Opas sind herzlich willkommen mit dem Enkelkind vorbei zu schauen.

Die Teilnahme ist kostenlos und bedarf keiner Anmeldung.

Termin: mittwochs, 15.00-16.30 Uhr  
Fritz Joost-Kindergarten Dersau, Brandswisch 11  
Leitung: Anne Peper, Erzieherin

## **Müttertreff für Migrantinnen**

Hier haben Mütter mit Kindern bis 3 Jahren die Möglichkeit sich kennen zu lernen, Fragen zu stellen, sich auszutauschen und mit den Kindern zu spielen und zu singen.

Sprachen: Deutsch, Englisch und Arabisch

Termin: mittwochs, 14.00-15.30 Uhr  
Nachbarschaftstreff Osterkarrée, Schillener Str. 2-5  
Leitung: Amani Azzam, Pädagogin und  
Katja Hofer, Familienzentrum Plön

# Rund ums Baby

## PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm

Das Baby spielend ins Leben führen

(Kurs für Mütter/Väter mit ihren Babys ab der 10. Lebenswoche)

Eine dafür speziell ausgebildete Kursleiterin zeigt den Eltern Spiel- und Bewegungsanregungen, die dem individuellen Entwicklungsgrad der Babys und ihren Bedürfnissen entsprechen. Gleichzeitig können Sie Kontakte knüpfen und sich über Fragen der Erziehung der Kinder austauschen und informieren.

Die Kurse umfassen jeweils 10 Termine und sind fortlaufend bis zum 1. Geburtstag.

Beginn: Donnerstags, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr – 12.15 Uhr

Leitung: Frau Sprotte

Gebühr: 80,- € für 10x

Die Einteilung der Gruppen erfolgt durch die Kursleiterin und richtet sich nach dem Geburtsdatum des Kindes.

## DELFI® – Denken – Entwickeln – Lieben – Fühlen – Individuell

DELFI®-Kursen wird Eltern Orientierung und Sicherheit im Umgang mit der neuen Familienphase vermittelt. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Eltern lernen die wachsenden Fähigkeiten ihrer Kinder auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Kinder werden in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen und gefördert. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen neue soziale Netze. Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder. Unsere Kursleiterin ist nach dem DELFI®-Konzept zertifiziert.

Beginn: Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr

Leitung: Frau Tavares

Gebühr: 80,- € für 10x

Die Einteilung der Gruppen erfolgt durch den jeweiligen Kursleiter und richtet sich nach dem Geburtsdatum des Kindes.

## Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder (ab 4. Monat)

Um die Kinder möglichst früh ans Wasser zu gewöhnen und ihnen die Angst zu nehmen, gehen wir gemeinsam ins Schwimmbad.

Beginn: Freitag, 14.30 bis 15.30 Uhr, Schwimmhalle Plön

Gebühr: 52,- € (für 6 Termine) inkl. Eintritt Elternteil/Kind

Leitung: Frau U. Plohmann

Die Kurse finden laufend statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

# Eltern und Kinder gemeinsam

## Wassergewöhnung für Kinder ab 3 ½ Jahren

Vorbereitung auf das Seepferdchen

Beginn: Freitag, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr, Schwimmhalle Plön  
Beginn: Samstag, 12.00 Uhr – 13.00 Uhr, Schwimmhalle Plön  
Gebühr: 56,- € inkl. Gebühr Schwimmhalle für 6 Termine  
Leitung: Frau Uli Plohmann  
Die Kurse finden fortlaufend statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## „Mini-Club“

Im „Mini-Club“ erleben die Kinder erste soziale Kontakte innerhalb einer Gruppe ab dem 1. Lebensjahr. Sie werden dabei begleitet von einer Bezugsperson (Vater, Mutter, Oma oder Tagesmutter), die sich aktiv in das Spielgeschehen einbezieht und beobachtet. Aus dieser Sicht heraus bauen die Kinder Kontakte zu anderen auf und finden langsam zu einem gemeinsamen Spiel.

Beginn: Donnerstag, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr und  
Donnerstag, 10.30 Uhr – 12.00 Uhr  
Leitung: Jessica Kock  
Gebühr: 16,- € für 4x im Monat  
Hausschuhe und kl. Frühstück bitte mitbringen. Kurs findet fortlaufend statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich – wenn Platz frei ist.

## Spielkreis für Kinder ab 2 Jahren

Diese Spielgruppe ist für Kinder gedacht, die noch nicht in den Kindergarten gehen. Sie werden darauf vorbereitet, ohne Eltern in einer kleinen Gruppe soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Leitung liegt in der Hand einer erfahrenen Erzieherin.  
Sofern Plätze vorhanden, ist der Einstieg auch später möglich.

Beginn: Dienstag und Freitag,  
zweimal wöchentlich  
von 8.30 Uhr – 11.30 Uhr,  
Gebühr: 60,- € für 8 Vormittage/ Monat  
Leitung: Frau Jessica Kock

# Musik

## Blockflöte für Kinder ab 6 Jahren

Dieser Einführungskurs bietet die Möglichkeit, das Instrument sowie erste Griffe und Töne kennen zu lernen.

Die Kinder erhalten eine Einführung in die Notenlehre und lernen einfache Melodien zu spielen.

Beginn: Donnerstag, 16.30 Uhr – 17.15 Uhr  
(Anfänger oder Fortgeschrittene)  
fortlaufend, 10 Nachmittage, einmal wöchentlich  
Gebühr: 45,- €  
Leitung: Frau Jessica Kock

## Musik und Klang (für Kinder ab 3 Jahren)

Zu musikalischen Themen erarbeiten wir je nach Jahreszeit kleine rhythmische Spiele, Lieder und Tänze und untermalen diese Arbeit durch ein kleines Orff'sches Instrumentarium.

Beginn: Donnerstag, 15.00 Uhr – 15.45 Uhr  
fortlaufend 10 Nachmittage, einmal wöchentlich  
Gebühr: 40,- €  
Leitung: Frau Jessica Kock

## Gitarre für Anfänger (und Wiedereinsteiger)

Das Spiel auf der Gitarre entdecken! Die Möglichkeit haben, diesem Instrument mit seinen Akkorden, Anschlags- und Zupftechniken ... kennen zu lernen.

Eigenes Instrument mitbringen, und falls vorhanden,  
Noten mitbringen!

Beginn: Dienstag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr  
Gebühr: 55,- € für 10 Abende  
Leitung: Frau Britta Vogler

## Gitarrenkurs für Kids (ab 6 Jahren)

Als kleiner Mensch groß rauskommen! Songs rund um den Hund, die Katze, einen Ausflug in den Urwald oder zu den Indianern oder vielleicht doch ein Känguru jagen?!

Beginn: Mittwoch, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr  
(Anfänger)  
Mittwoch, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr  
(Fortgeschrittene)  
Gebühr: 55,- € für 10 Abende à 1 Std.  
Leitung: Frau Britta Vogler



# Gesundheit und Entspannung

## Callanetics

Ein spezielles Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur; eine neue Methode für einen straffen Körper, ohne die Gelenke und den Rücken zu belasten.

Beginn: Dienstag, 19.20 Uhr - 20.20 Uhr  
je 10 Abende fortlaufend  
Gebühr: 35,- €  
Leitung: Frau Uli Plohman

## Gymnastik für Frauen mit Muskel- und Gewebeschwäche

Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Beckenmuskulatur.

Termin: Donnerstag, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr  
Donnerstag, 20.30 Uhr – 21.30 Uhr  
fortlaufend 6 Abende, einmal wöchentlich  
Gebühr: 28,- €  
Leitung: Frau U. Plohmann

## Ausgleichsgymnastik

Fit sein und bleiben möchte jeder. Nehmen Sie darum teil an der Ausgleichsgymnastik. Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Breitenauschule statt.

Beginn: Montag, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr  
fortlaufend 10 Nachmittage, einmal wöchentlich  
Gebühr: 18,- €  
Leitung: Frau Uli Plohmann

## Aerobic und BBP (Bauch-Beine-Po) „light“ für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Spaß an der Bewegung haben und dabei ihre Kondition und Fitness sanft steigern möchten. Mit einfachen, aber effektiven Aerobicsschritten und Bauch-Beine-Po Übungen kann JEDE ihren persönlichen Zielen ein Stück näher kommen.

Dieses Programm ist auch für kräftige Frauen geeignet.

Beginn: Montag, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr  
Gebühr: 28,- € für 8 Abende, fortlaufend  
Leitung: Frau Sabine Stier

## Yoga – und noch mehr!

Innere Ruhe finden und Frieden erfahren? Zugang zur eigenen Intuition und Kreativität finden? Das regelmäßige Ausüben der Körperhaltungen und Atemübungen, sowie Meditation und Chakra-Energiearbeit verhelfen dazu!

Beginn: Montag, 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr  
alle Kurse fortlaufend  
Gebühr: 44,- € für 8 mal

## Workshop YIN Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Hierbei geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken mitbringen!

Termin: Freitag, 2. März 2018, 17 – 20 Uhr  
Freitag, 9. November 2018, 17 – 20 Uhr  
Gebühr: 28,- €  
Leitung: Nadine Müller, Yoga Lehrerin, Fitness-Coach

## Workshop Osteoporose – begleitende Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung

Osteoporose (vorrangig ein Thema ab einem Alter von 40 – Vorsorge beginnt aber auch durchaus schon früher) ist in den meisten Fällen kein gegebenes Schicksal. Sie bekommen Informationen über Ernährung, Mineralien, Vitamine, Phytotherapie, etwas über Hormone und fördernde Bewegungsformen zur Vorbeugung und begleitende Behandlung.

Sie benötigen bequeme Kleidung und dicke Socken sowie etwas zu Trinken und eine Kleinigkeit zu Essen.

Termin: Samstag, 3. März 2018, 10.00 – 13.00 Uhr  
Gebühr: 21,- €  
Leitung: Sabine Maas, Heilpraktikerin

## Workshop Kleine Auszeit mit Heil Qi Gong

Eine intensive entspannende Auszeit, mit Heil Qi Gong, Atemübungen und Traumreisen. Energie-, Lebensfluss und Beweglichkeit mit fließenden Bewegungsabläufen anregen, auftanken und eine tiefe Entspannung fördern.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Termin: Samstag, 22. September 2018, 10.00 – 14.00 Uhr  
Gebühr: 28,- €  
Leitung: Sabine Maas, Heilpraktikerin

## Qi-Gong

Qi-Gong ist eine aus China kommende Methode für ein gesundes und langes Leben, beruht auf uraltem Wissen der chin. Philosophie und traditionellen Medizin.

Qi Gong-Übungen setzen sich im Wesentlichen aus 3 Elementen zusammen:

- die Haltung des Körpers und seine Bewegungen um Entspannung zu erreichen und dadurch die Aktivität und Lebenskraft des Organismus zu aktivieren
- der Atem – speziell die Atemtechnik
- Konzentration und bildhafte Vorstellung

Durch die fließend ausgeführten Qi Gong-Übungen wird das Qi im Körper in Fluss gebracht.

Man fühlt sich erleichtert und erfrischt, aber auch befreit und glücklich. Gefühle, die aufzeigen, dass der Körper sich in Qi-Harmonie befindet.

Geeignet für alle, die Freude an Bewegung haben und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Beginn Fortgeschrittene:  
Mittwoch, 17.15 bis 18.30 Uhr, 1x wöchentlich  
Gebühr: 70,- € für 12 Termine à 1,25 Std.

Beginn Anfänger:  
Mittwoch, 9.15 – 10.30 Uhr, 1x wöchentlich  
Gebühr: 88,- € für 15 Termine à 1,25 Std.

Leitung: Gisela Karius, Heilpraktikerin

## FIT Ü 60

FIT Ü60 ist eine Trainingsgruppe für Frauen und Männer die gerne fit bleiben möchten.

Trainiert wird auf dem Stuhl, aber auch im Stehen. Mit verschiedenen Geräten wie z.B.

Theraband,

Gymnastikbälle, selbstgebauten Hanteln und vielem mehr. Zum Abschluss der Stunde gehen wir in die Entspannung mit Fantasiereisen und verschiedenen Atemtechniken.

Ändern: Beginn: Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Leitung: Simone Ries, Gesundheitspädagogin  
Gebühr: 5,- €/Termin

## AROHA – Body Mind Soul

AROHA ist ein Mix hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift, ein ständiges Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk, am Platz, nach rechts und links, nach vorn und nach hinten, verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Auch für Kurseinsteiger, Sportanfänger, Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden, Übergewichtige, Jüngere und Ältere Personen geeignet.

Termin: Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr  
Gebühr: 30,- € für 6 Termine  
Leitung: Sabine Stier, Aroha Instructor

## **Bewegt in die Entspannung**

Durch leicht erlernbare Bewegungsabläufe sollen Energie- und Lebensfluss angeregt werden. Mit Elementen aus dem Heil-Qigong sowie sanften Bewegungsabläufen, Atem-, Entspannungs- und Lockerungsübungen, Körper- und Traumreisen wird die Beweglichkeit gesteigert. Besonders empfehlenswert ist dieses Angebot für Menschen mit chron. Schmerzen, z.B. Fibromyalgiepatienten.

Termin: montags, 10.30 bis 12.00 Uhr  
Gebühr: 60,- € für 10 Vormittage  
Leitung: Frau Sabine Maas, Heilpraktikerin

## **Gymnastik für Senioren**

Jeden 1. und 3. Freitag von 15.30-16.30 Uhr  
im Osterkarrée, Schillener Str. 2-5  
Gebühr: 1,- €/Termin

## **Feldenkrais-Methode**

Viele unserer Bewegungen sind durch uns oft unbewusst ausgeführte Gewohnheiten bzw. Bewegungsmuster geprägt, die auf Dauer zu Beschwerden, Schmerzen und Einschränkungen der ganzen Persönlichkeit führen können.

Die Feldenkrais-Methode schafft eine Lernsituation, bei der jeder Teilnehmer alternative Bewegungs- und Haltungsmöglichkeiten erlernen kann. Dadurch kann das Potential der eigenen Bewegungsmöglichkeiten besser ausgeschöpft werden und zur Entlastung und Schmerzreduktion beitragen.

Termine 1. Halbjahr 2018:  
Mittwoch, 24.01; 14.02; 07.03; 28.03; 18.04; 09.05; 06.06; 27.06.  
Gebühr: 160,- € für 8 Termine  
Termine 2. Halbjahr 2018:  
Mittwoch, 29.08; 19.09; 17.10; 07.11; 28.11; 19.12.  
Gebühr: 120,- € für 6 Termine  
Leitung: Frau U. Hoops

# Kreativangebote für Jung und Alt

## GesprächsSTOFF

Hier wird gemeinsam genäht, gequatscht, sich ausgetauscht und nebenbei Kaffee/Tee/ Wasser getrunken.

Ein offener Treff für alle Nähbegeisterten und solche die es noch werden möchten.

Es stehen sechs einfache Nähmaschinen zur Verfügung, die eigene Maschine darf gerne mitgebracht werden.

Arbeitsmaterial wie Schneidmatten/Schneidewerkzeug und Lineal sind ebenfalls vorhanden und eine erfahrene Schneiderin steht mit Rat und Tat zur Seite.

Da wir nur 8 Plätze zur Verfügung haben, ist eine telefonische Anmeldung nötig – hier das Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Wir freuen uns auf schöne entspannte und kreative Nachmittage. Auf dass die Nadeln glühen ☺.

Termine Januar: 19.1. und 26.1.  
Termine Februar: 9.2 und 16.2.  
jeweils 16-20 Uhr  
TN Gebühr: 5€, inkl. Kaffee/Tee/Wasser  
Weitere Termine bis Juni geplant!!!

Informationen und Anmeldungen bei der Familienbildungsstätte Plön,  
04522-505 138,

## Offener Näh- und Handarbeitstreff

Beginn: Dienstag, 17.00 – 19.00 Uhr,  
Nachbarschaftstreff Osterkarrée, Plön  
Leitung: Katrin Raab, Hauswirtschafterin

Dies ist ein offenes und kostenfreies Angebot und bedarf keiner Anmeldung.  
In freundlicher Kooperation mit den ambulanten Hilfen Plön.

## Filzen: Sinnliche Erfahrung – kreatives Handwerk

Kurs für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Schon die Nomadenstämme der Mongolei haben gezeigt, wie aus Schafswolle mit geringem Aufwand aber Ausdauer die schönsten Filzarbeiten entstehen können.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Anfänger und Fortgeschrittene die Grundlagen des Filzens.

Von der Überraschungskugel, dem Flächenfilz über Blüten und Eierwärmer (Anfänger) bis zu nahtlosen Hohlformen (Fortgeschrittene) wie unterschiedliche Taschen, Sitzkissen und einfachen Hüten reicht das Angebot. Die Teilnehmer erwartet ein Tag der Entspannung, Inspiration und kreativen Entfaltung.

Termin Frühjahr 2018: Samstag, 17. Februar, 10.00 – 16.00 Uhr  
Termin Herbst 2018: Samstag, 8. September, 10.00 – 16.00 Uhr  
Samstag, 15. September, 10.00 – 16.00 Uhr  
Leitung: Katrin Heydemann  
Gebühr: 30,- € zzgl. Material

## Aquarellmalerei – eine interessante und schöne Technik

Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Umgang mit Farben und bildnerischem Gestalten haben. Geplante Themen sind unter anderem Stilleben-Zeichnungen nach Modell und Fotografie – Motive aus der Natur – Phantasiebilder etc.

Auf Wunsch wird in diesem Kurs die Gelegenheit geboten, Passepartouts selbst herzustellen.

Frühjahr 2018:  
Freitag, 16. Februar, 9.30 Uhr – 11.30 Uhr (10 x)  
Montag, 19. Februar, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr (10 x)  
Herbst 2018:  
Freitag, 14. September, 9.30 Uhr – 11.30 Uhr (10 x)  
Montag, 17. September, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr (10 x)  
Gebühr: 39,- € für 10 Vormittage/Nachmittage  
Leitung: Angelika Gramm

## Jahreszeiten Werkstatt für Kinder

Gemeinsam basteln, singen und spielen wir zur entsprechenden Jahreszeit

Ostern 2018: Samstag, 17. März, 10 – 12.30 Uhr  
Weihnachten 2018: Termin bitte im Büro erfragen

# Elternwerkstatt Plön

## Qualifizierungskurs für Tagesmütter und -väter

Termin: voraussichtlich Frühjahr 2018,  
bitte genauen Termin und weitere Informationen im Büro erfragen oder auf unserer Homepage [www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de)

## Zwillinge – man gönnt sich ja sonst nichts

Eltern von Zwillingen und Mehrlingen tauschen Erfahrungen aus und knüpfen Kontakte, während ihre Sprösslinge nebenan von erfahrenen wellcome-Helferinnen betreut werden.

Termin: Sonntag, 22. April 2018, 15.00 Uhr – 17.30 Uhr  
Gebühr: 8,- € / Familie  
Bitte melden Sie sich an zwecks Planung/Organisation.

## Fortbildung zum ElternCoach

Diese Fortbildung richtet sich an LehrerInnen, insbesondere der Fachbereiche Beratung und Streitschlichtung, sowie an SozialpädagogInnen, SchulpsychologenInnen und ErzieherInnen. Mehr denn je müssen Schule/Kita und Elternhaus in der Erziehungsarbeit kooperieren. Einen Baustein hierzu bietet das Konzept: „Konflikttraining mit Eltern – das Kooperationsprogramm für Schule/Kita und Elternhaus“.

Mit diesem bewährten Programm trainieren Eltern die Grundregeln der Konfliktlösung. Die Kinder können so den konstruktiven Umgang mit Konflikten direkt von ihnen lernen und so zu einem Abbau von Mobbing und Gewalt an der Schule/Kita beitragen.

Sie erhalten einen intensiven Einblick in die Trainingseinheiten und erfahren, wie Sie als ElternCoach das Elterntraining an einer Schule/Kita installieren können.

Frühjahr 2018:  
04.-06. Mai, Fr. 14 – 19 Uhr; Sa. 9 – 17 Uhr, So. 9 – 13 Uhr  
Herbst 2018:  
16.-18. Nov., Fr. 14 – 19 Uhr; Sa. 9 – 17 Uhr, So. 9 – 13 Uhr  
255,- € inkl. Trainermanual mit CD ROM, sowie Kaffee, Tee,  
Obst und Gebäck  
Barbara Duell, Pädagogin, Mediatorin, ElternCoach, Buchautorin  
Veranstaltungsort: FBS Plön, Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

Nähere Informationen unter [www.elterntraining-koeln.de](http://www.elterntraining-koeln.de)  
oder [info@fbs-ploen.de](mailto:info@fbs-ploen.de)

## Vorträge

In jedem Halbjahr findet ein Vortrag zu einem interessanten pädagogischen Thema statt.

Genauere Informationen zu den Themen und Referent/innen sowie die Termine finden Sie frühzeitig auf unserer Homepage [www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de), auf unserer Facebookseite sowie in der örtlichen Tagespresse.

## Ideen kommen und gehen...

So auch neue Angebote/Kurse welche zu Druckbeginn noch nicht feststehen.

Schauen Sie doch gerne auf unserer Facebookseite oder auf unserer Homepage [www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de).

Wir halten Sie auf dem Laufenden und Sie sind immer bestens informiert über neue Kurse/Angebote.

## **Unsere Geschäftsbedingungen:**

### **Anmeldung:**

Sie ist für unsere Kurse erforderlich, sofern es sich um keine offenen Angebote handelt. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Grundsätzlich werden Anmeldungen nur für die gesamte Kursdauer angenommen. „Schnuppern“ ist nur bei fortlaufenden Kursen nach Absprache möglich.

Frühzeitige Anmeldung gibt uns und Ihnen Planungssicherheit.

### **Gebühr:**

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich unabhängig von der Kursteilnahme zur Zahlung der vollen Kursgebühr.

Diese wird am 1. Kurstag entweder bei der Kursleitung bar gezahlt oder per Überweisung an unten stehende Bankverbindung mit Angabe des Verwendungszweckes.

### **Rücktritt:**

Ihre Anmeldungen tragen wir verbindlich ein. Abmeldungen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Ansonsten muss die ganze Kursgebühr erhoben werden.

### **Haftung:**

Die FBS haftet nicht für Diebstähle, Unfälle oder sonstige Schäden während der Veranstaltungen, auch auf dem Weg von und zu den Kursorten.

### **Bildungskarte:**

Wir akzeptieren die Bildungskarte. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch als auch persönlich bei Fragen zur Verfügung.

### **Geschenkidee:**

Gutscheine für einen Kurs in der Familienbildungsstätte erhalten Sie im Büro.

### **Information - Anmeldung:**

Montag bis Donnerstag, 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

Familienbildungsstätte im Hause des Sozialen Dienstleistungs-zentrums, Vierschillingsberg 21, 24306 Plön,

Tel.: 0 45 22 / 50 51 38, Fax: 0 45 22 / 50 59 91 38

E-mail: [info@fbs-ploen.de](mailto:info@fbs-ploen.de), [ploen@wellcome-online.de](mailto:ploen@wellcome-online.de)

[www.fbs-ploen.de](http://www.fbs-ploen.de)

**Leitung Familienbildungsstätte:** Sabine Stier

**Koordinatorin wellcome:** Sabine Stier

**Koordination Familienzentrum:** Katja Hofer

### **Bankverbindungen:**

Deutsche Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V./Familienbildungsstätte Plön:

Förde Sparkasse Plön

IBAN DE89 2105 0170 0000 0062 21, BIC NOLADE21KIE

VR Bank Ostholstein Nord - Plön

IBAN DE33 2139 0008 0007 8159 48, BIC GENODEF1NSH