

**TERMINE KURSE 2024**

Datum	Titel	Beschreibung	Tag	Uhrzeit	Menge	Kosten	Kursleitung	Ort
immer Dienstags	Hula-Hoop Fitness - für Jugendliche und Erwachsene/Anfänger und Fortgeschrittene	Egal ob als Anfänger oder Fortgeschrittener - bei dem neuen Hula Hoop Fitness Kurs erwartet euch ein effektives Training mit großem Spaßfaktor! Anfänger lernen das richtige Anschwingen und wie man den Reifen oben hält, wer das Kreisen schon beherrscht, erlebt abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Das Hula Hoop Fitnessstraining stärkt die Körpermitte. Es trainiert dabei nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern stärkt dabei auch den Rücken und Beckenboden. Der Hula Hoop Reifen kommt als wahrer Allrounder bei diesem Kurs zum Einsatz, ob kreisend um den Körper oder als Fitnessgerät off-body für Arm und Bein Trainingseinheiten. Ein Fitness-Workout, das euch aus dem Alltag holt und wortwörtlich in eure Mitte bringt!	Dienstags	20:00 - 21:00 Uhr	6 Personen	6 Einheiten für 75 €	Jamila González ausgebildete Hula-Hoop Trainerin	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
immer Mittwochs	Yogilates auf und mit dem Stuhl	Yogilates ist die Kombination aus Yoga und Pilates. In das Workout sind entspannende Yoga-Elemente, klassische Yoga-Posen sowie körperstraffende und rückenstärkende Pilates Übungen eingebaut. Es ist ein wunderbares Workout für Körper und Seele.	Mittwoch	17:45 - 19:00 Uhr	5-8 Pers	7 Termine 60€	Marion Wiermker-Schneider	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
immer Donnerstags	Yoga	Kundalini Yoga ist durch die Kombination aus dynamischen Übungen, Konzentration auf die Atmung, Meditation und Entspannung sehr ausgleichend und stärkend auf den gesamten Organismus. Ein gutes Hilfsmittel, um das Leben in Gesundheit und Freude zu meistern. Bringen Sie bitte Matte, Decke und etwas zu trinken mit. Schnupperstunde und Kurseinstieg sind jederzeit möglich.	Donnerstag	18:15 - 19:45 Uhr	8-10 Pers	7 Termine 95 € und 10 Termine 115 €	Andrea Kainer, Yogalehrerin	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden

**TERMINE KURSE 2024**

Datum	Titel	Beschreibung	Tag	Uhrzeit	Menge	Kosten	Kursleitung	Ort
immer Freitags	Tanzen mit Krebs	Menschen mit "Leben mit Krebs" erlangen durch den Tanz und Musik Bewegung, Sinnesschulung, Freude sowie Leichtigkeit. Der Tanz wird den Möglichkeiten eines jeden angepasst, die	Freitags	15:30 - 17:00 Uhr	8-10 Pers	Rücksprache mit Verein	Birgitt Rudolf, Leben mit Krebs e.V.	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
07.05.   11.06.	Ab in den Wald - für jung und jung gebliebene	Gemeinsam erkunden wir den Wald, basteln mit Naturmaterialien, suchen Spuren, hören Märchen und vieles mehr.	Dienstags	15:30 - 17:30 Uhr ab Okt. 15:00 - 17:00 Uhr	8-10 Pers	kostenfrei, gerne Spende	Myriam Papon, Naturpädagogin, Heilpraktikerin	Birlinghovener Wäldchen, Konrad-Adenauer Str. am Frauenth. Insti 53757 Sankt Augustin
11.05.	SchnupperkursHula-Hoop Fitness	Für Jugendliche und Erwachsene/Anfänger und Fortgeschrittene	Samstag	11:30 - 13:00 Uhr	8 - 10 Pers	kostenfrei	Jamila González ausgebildete Hula-Hoop Trainerin	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
15.05.2024	Jahresfeste feiern - Rituale leben	Ob groß oder klein, ob jung oder alt – Feste zu feiern und Rituale in der Familie zu leben kann für jedermann eine Freude sein. Über das ganze Jahr hinweg feiern wir im Waldorfkinderhaus Feste: Dreikönigstag, Karneval, Frühlingsanfang, Ostern, Pfingsten, Sommerfest, Johanni, Schulkinder-Abschiedsfest, Erntedank, Michaeli, Sankt Martin, Nikolaus, Adventsgärtlein, Weihnachten und natürlich die Kinder-Geburtstage. Doch was bedeuten diese Feste, was bewirken sie und wie können diese Feste zu Hause ein fester Bestandteil des Familienlebens werden. In dieser Seminarreihe werden die Symbole und Gebräuche der Feste aus der jeweiligen Jahreszeit erläutert. Und gemeinsam können wir überlegen, wie bestehende Familienrituale ergänzt oder neu gewonnen werden können.	Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	offen	kostenfrei, gerne Spende	Sabine Steinberg, Waldorfpädagogin, Mutter und Großmutter	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden

**TERMINE KURSE 2024**

Datum	Titel	Beschreibung	Tag	Uhrzeit	Menge	Kosten	Kursleitung	Ort
23.05.   20.06.   18.07.   29.08.   19.09.   10.10.   21.11.   12.12.	Familien- sprechstunde	In unserer Familiensprechstunde gibt es Raum für alle Fragen rund um die Familie. Hier können vertrauensvoll und anonym Fragen zu Erziehung, Ehe, Partnerschaft oder allgemeinen Lebensfragen angesprochen werden. Die Terminvergabe findet anonym bei uns im Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden statt.	Donnerstag	14:00 - 15:30 Uhr	n. Bedarf	kostenfrei	Markus Zimmermann, Erziehungs- & Familienberatung Stadt Sankt Augustin	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
24.05.   25.05. und 27.09.   28.09	Mit Pflanzen färben... und in zauberhaften Farben schwelgen!	Ob Seidentücher für den Jahreszeitentisch oder einen in die Jahre gekommenen Baby-Body für den Nachzügler, ob einen Seidenschal fürs Theater oder Wollgarn für den nächsten Pullover, mit Pflanzen lassen sich wunderschöne Farbnuancen und auserlesene Farbqualitäten erlangen. Wir färben im Frühling mit Kamille-Blüten, Birken-Blättern, Rotholz und Indigo. Im Herbst färben wir mit Kamille-Blüten, Zwiebel- und Walnuss-Schalen, mit Blau-Holz und mit Krappwurzel. Schulkinder können bei diesem Kurs gut mitarbeiten und jüngere Kinder sind willkommene Gäste, um eigene Verpflegung wird gebeten. Auch ist die Teilnahme an nur 1 oder 2 Zeiträumen ist nach Absprache möglich.	Freitag und Samstag	Fr: 15 bis 18 Uhr Sa: 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr	max. 10 Pers	kostenfrei, gerne Spende	Iris Ahles, Waldorfkindergerä- tnerin	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
25.05.   29.06.   31.08.   28.09.   30.11.	internes Familienfrüh- stück	Unser Familienfrühstück ist ein Treffpunkt für Eltern und ihren Kindern aus unserem Waldorfkinderhaus. Es bietet eine gute Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und Themen aus dem Erziehungsalltag zu besprechen. Die Kinder können im Gruppenraum auf Entdeckungsreise gehen und den Garten erkunden. Das Familienfrühstück wird von Eltern des Kinderhauses organisiert. Jeder Teilnehmer bringt etwas zum Frühstück mit, das Aufdecken und Abräumen geschieht gemeinsam.	Samstag	10:00 - 12:00 Uhr	offen	eigenes Essen beitragen	Gruppenleitung & Elternschaft	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden

**TERMINE KURSE 2024**

Datum	Titel	Beschreibung	Tag	Uhrzeit	Menge	Kosten	Kursleitung	Ort
25.05.   31.08.	interkulturelles Familiencafé	Familien aus den verschiedenen Kulturkreisen kommen in unserem Interkulturellen Familiencafé regelmäßig zusammen. Während die Erwachsenen Erfahrungen und Informationen untereinander weitergeben und die Kultur der anderen Familien kennen lernen, können die Kinder im Spiel oder bei einer Beschäftigung Freundschaft schließen.	Samstag	10:00 - 12:00 Uhr	offen	mitgebrachte Gerichte/Snack aus der Heimat	Siqin Buchholz	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
31.05.   28.6.   30.08.   27.09.   27.11.	Nähkreis	In gemütlicher Runde werden die eigenen privaten Nähprojekte genäht. Lust dabei zu sein?	Freitag	18:00 - 21:00 Uhr	offen	kostenfrei	Elisabeth Krause	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
23.08.   30.08.   06.09.   13.09.   20.09.   27.09.   04.10.   11.10.	Eltern-Kind-Spielgruppe	In der Spielgruppe singen und spielen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und können erste kreative Erfahrungen machen, wobei sie ganz unterschiedliche Materialien kennenlernen. Darüber hinaus können sie im freien Spiel die Spiel- und Bewegungsangebote	Freitag	9:00 - 10:30 Uhr	8-10 Personen mit ihrem Kleinkind	Kurskosten siehe <a href="http://www.drk-rhein-sieg.de">www.drk-rhein-sieg.de</a>	Heike Berger, Leitung Eltern-Kind-Gruppe DRK	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
23.08.   30.08.   06.09.   13.09.   20.09.   27.09.   04.10.   11.10.	Elternstart-Treff Inklusion	In der Spielgruppe singen und spielen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und können erste kreative Erfahrungen machen, wobei sie ganz unterschiedliche Materialien kennenlernen. Darüber hinaus können sie im freien Spiel die Spiel- und Bewegungsangebote	Freitag	10:30 - 12:00 Uhr	8-10 Personen mit ihrem Kleinkind	kostenfrei	Heike Berger, Leitung Eltern-Kind-Gruppe DRK	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
14.09.	Erste-Hilfe-Kurs am Kind	Die erste Hilfes Schulung ist für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen sowie für Privatpersonen geeignet (im Sinne des GGUV Grundsatzes 304-00).	Samstag	8:30 - 16:30 Uhr	max 20 Pers	65.00 € pro Kurs	DRK - Kreisverband Rhein-Sieg e.V.	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
21.09.2024	Gartenfest	Kinder, Eltern, Nachbarn und Interessierte sind herzlich zu unserem Gartenfest eingeladen. Beim gemeinsamen Gestalten mit Naturmaterialien freuen wir uns auf zahlreiche Begegnungen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.	Samstag	11:00 - 15:00 Uhr	offen	eigenes Geschirr und Besteck mitbringen	Gruppenleitung & Elternschaft	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden

**TERMINE KURSE 2024**

Datum	Titel	Beschreibung	Tag	Uhrzeit	Menge	Kosten	Kursleitung	Ort
20.10.   27.10.   03.11.   10.11.   17.11.   24.11.   01.12.   08.12.   22.12.	Eltern-Kind- Spielgruppe	In der Spielgruppe singen und spielen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und können erste kreative Erfahrungen machen, wobei sie ganz unterschiedliche Materialien kennenlernen. Darüber hinaus können sie im freien Spiel die Spiel- und Bewegungsangebote	Freitag	9:00 - 10:30 Uhr	8-10 Pers mit Kleinkind	Kurskosten siehe www.drk- rhein-sieg.de	Heike Berger, Leitung Eltern- Kind-Gruppe DRK	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
20.10.   27.10.   03.11.   10.11.   17.11.   24.11.   01.12.   08.12.   22.12.	Elternstart-Treff Inklusion	In der Spielgruppe singen und spielen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und können erste kreative Erfahrungen machen, wobei sie ganz unterschiedliche Materialien kennenlernen. Darüber hinaus können sie im freien Spiel die Spiel- und Bewegungsangebote	Freitag	10:30 - 12:00 Uhr	8-10 Pers mit Kleinkind	kostenfrei	Heike Berger, Leitung Eltern- Kind-Gruppe DRK	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
30.11.	offenes Familien- frühstück	Unser Familienfrühstück im Gruppenraum und Garten ist ein offener Treffpunkt für Eltern und Kindern. Es bietet eine gute Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und Themen aus dem	Samstag	10:00 - 12:00 Uhr	Personen	eigenes Essen beitragen	Gruppenleitung & Elternschaft	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
03.05.   10.05.   17.05.   24.05.   31.05.   07.06.   14.06.   21.06.   28.06.	Eltern-Kind- Spielgruppe	In der Spielgruppe singen und spielen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und können erste kreative Erfahrungen machen, wobei sie ganz unterschiedliche Materialien kennenlernen. Darüber hinaus können sie im freien Spiel die Spiel- und Bewegungsangebote	Freitag	9:00 - 10:30 Uhr	8-10 Pers mit Kleinkind	Kurskosten siehe www.drk- rhein-sieg.de	Heike Berger, Leitung Eltern- Kind-Gruppe	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
03.05.   10.05.   17.05.   24.05.   31.05.   07.06.   14.06.   21.06.   28.06.	Elternstart-Treff Inklusion	In der Spielgruppe singen und spielen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und können erste kreative Erfahrungen machen, wobei sie ganz unterschiedliche Materialien kennenlernen. Darüber hinaus können sie im freien Spiel die Spiel- und Bewegungsangebote	Freitag	10:30 - 12:00 Uhr	8-10 Pers mit Kleinkind	kostenfrei	Heike Berger, Leitung Eltern- Kind-Gruppe	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden
jederzeit per Mail: familienzentrum@con- clusio-ggmbH. De	Tagesmütter- vermittlung	Sie benötigen eine Betreuung ihrer Kinder in einem familiären Rahmen oder wünschen eine Betreuung über unsere Öffnungszeiten hinaus? Wir haben mit Tagespflegepersonen und der Fachberatung Kindertagespflege der Stadt Sankt Augustin ein Netzwerk gebildet, um ihnen genau bei diesen Fragestellungen kompetent zur Seite zu stehen.				kostenfrei, gerne Spende	Katharina von Grofe	Familienzentrum Waldorfkinderhaus Menden