

Neu IM 3. TRIMESTER AB 7. JULI 2014



Familienzentrum
für Bildung und Lernen
im Kreis Unna

**Zusatzprogramm
3. Trimester 2014**
Kurse ab 7. Juli 2014

Programm der Familienbildungsstätte

2014



Hatha Yoga Sommerkurse

Spezielle Übungen für die Beweglichkeit und Kräftigung von Wirbelsäule und Gelenken sorgen dafür, dass die Vitalenergie im ganzen Körper wieder frei zirkulieren kann. Schritt für Schritt werden dabei mit Hilfe von Atem- und Entspannungsübungen Spannungsmuster und Schmerzpunkte aufgelöst und so die Lebensfreude gesteigert.

Leitung:

Zhivka Zhivkova (Yogalehrerin)

montags	16.50 – 18.20 Uhr
143-001s ab 21.07.	5x 38,00 €

freitags	08.50 – 10.20 Uhr
143-003s ab 25.07.	5x 38,00 €

Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe „Hatha Yoga Sommerkurse“

Leitung:

Zhivka Zhivkova (Yogalehrerin)

montags	16.50 – 18.20 Uhr
143-001 ab 01.09.	13x 99,00 €

montags	18.30 – 20.00 Uhr
143-001b ab 01.09.	13x 99,00 €

Aktiv Yoga

Vital und Fit

Beweglichkeit und Kraft sind für unseren Körper wichtig, um Vitalität und Freude am Leben zu erhalten. Mehr Standübungen sorgen für Erdung und Muskelkraft. Ein längeres Halten der Stellungen bewirkt Flexibilität und befreit den Körper von Verspannungen. Durch intensive Atemtechniken und Entspannung fließt Energie und der Körper ist fit für den Tag.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

Leitung:

*Zhivka Zhivkova
(Yogalehrerin)*

donnerstags	08.45 – 10.15 Uhr
143-002 ab 04.09.	13x 99,00 €

NEUE UHRZEIT

Sensorische Integration für Mitarbeiter*innen aus Kindertageseinrichtungen

Kinder entdecken ihre Welt mit allen Sinnen und in den ersten 7 Lebensjahren entwickeln sich Lern- und Bildungsgrundlagen für das ganze Leben. Die Förderung von Kindern im Elementarbereich gewinnt immer mehr an Bedeutung, die Erwartungen an Fachkräfte im Elementarbereich steigen stetig.

In diesem Seminar werden wir uns mit folgenden Themen auseinandersetzen:

- Voraussetzungen für ganzheitliche Bildungs- und Lernerfolge
- Sensorische Integration in der Praxis
- Wissen, Erkennen, Analysieren, Fördern, Erfolge erleben
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Räume mit allen Sinnen erleben und entdecken

Leitung: Heike Kostarellis (Erzieherin, Leiterin einer Kindertageseinrichtung, Entspannungs- und Heilpädagogin)

Mittwoch und Donnerstag

09.00 – 16.00 Uhr

143-130 27. / 28.08. 2x 80,00 €

Inklusion

Inklusion heißt: Jeder Mensch erhält die Möglichkeit, sich vollständig und gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen – und zwar von Anfang an und unabhängig von seiner sozialen, kulturellen und körperlichen Verschiedenheit.

Gerade im Elementarbereich kann allen Kindern eine gemeinsame Bildung und Betreuung ermöglicht werden.

Dieses zweitägige Seminar vermittelt wichtige theoretische Grundlagen zur Inklusionspädagogik, bietet Selbstreflexion und zeigt Kriterien einer inklusiven Einrichtung an.

Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt:

- Inklusion in der eigenen Praxis
- Wie sollen wir das schaffen?
- KiTa, ein Ort der Begegnung Praxisreflexion
- „Inklusion meint alle“ – pädagogische Umsetzung
 - Fachkraftverhalten
 - Kinder sehen, begleiten, stützen
 - Zusammenarbeit mit Eltern
- Beziehungen gestalten

Leitung: Heike Kostarellis (Erzieherin, Leiterin einer Kindertageseinrichtung, Entspannungs- und Heilpädagogin)

Mittwoch und Donnerstag

09.00 – 16.00 Uhr

143-131 24. / 25.09. 2x 80,00 €

Veranstaltungsort:

AWO Familienbildungsstätte Schwerte, Westhellweg 218. 58239 Schwerte

Dienstag und Mittwoch

08.00 – 11.15 Uhr

143-132 02./03.09. 2x 54,00€

Veranstaltungsort: AWO Geschäftsstelle, Unnaer Straße 29a, 59174 Kamen

ZUSÄTZLICHER TERMIN
FÜR MITARBEITER*INNEN
DER OFFENEN
GANZTAGSSCHULEN



„Elternstart NRW“ – Schwerpunkt Babymassage nach Eva Reich & Leboyer



Jedes Kind braucht Berührung für seine Entwicklung.

Berührung kann manchmal tiefer sein als Worte.

Verbindung und eine tragfähige Beziehung zwischen Eltern und Kind herstellen.

Berührung kann ein inniges Gespräch von Hand zu Haut sein.

Berührung und intensive Zuwendung macht Liebe, Nähe, Trost, Halt und Geborgenheit direkt erfahrbar.

Mit der Babymassage haben Sie eine Möglichkeit, mit Ihrem Kind auf sanfte und intensive Weise Kontakt aufzunehmen. Die Massage hat auf das Baby eine beruhigende und entspannende Wirkung. Das Baby wird in seiner Gesamtheit unterstützt und gefördert; es fühlt sich angenommen, gehalten und geborgen.

Weitere Kursinhalte siehe Beschreibung Elternstart NRW (Seite 24-25 im Gesamtprogramm 2014).

Bitte bringen Sie eine Babydecke, ein Handtuch und eine wasserdichte Unterlage mit.

Leitung: Angelika Scheer (Babymassage-Kursleiterin, Dipl. Sozialpädagogin)

Geb.-Dat.:	Juni 14 – Anf. Aug. 14
montags	14.30 – 16.00 Uhr
143-205	ab 08.09. 6x kostenfrei*

*Elternstart kostenfrei – sofern acht berechnigte Teilnehmer*innen angemeldet

PEKiP Prager-Eltern-Kind Programm

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Gesamtprogramm 2014, Seite 26

Veranstaltungsort:

AWO FZ Schwerte

Westhellweg 218, 58239 Schwerte

Leitung: Angelika Scheer (PEKiP-Gruppenleiterin, Dipl. Sozialpädagogin)

Geb.-Dat.:	Anf. Sep. 13 – Ende Nov. 13
montags	08.45 – 10.15 Uhr
143-206	ab 01.09. 10x 69,00 €

Geb.-Dat.:	Anf. Mai 14 – Ende Juli 14
<i>Elternstart NRW: Inhalte siehe Seite 24/25 im Gesamtprogramm</i>	
montags	10.45 – 12.15 Uhr
143-207E	ab 01.09. 5x kostenfrei*
143-207	ab 20.10. 5x/1 EA 45,00 €

*Elternstart kostenfrei – sofern acht berechnigte Teilnehmer*innen angemeldet

Leitung: Ulrike Grünhage
(PEKiP-Gruppenleitung)

Geb.-Dat:	Mitte März 14 – Mitte Mai 14
mittwochs	09.00 – 10.30 Uhr
143-208	ab 20.08. 11x/1 EA 86,00 €

Einführungsabend:
am 19.08.2014 (ab 19.45 Uhr)

Geb.-Dat:	Ende Dez. 13 – Ende Feb. 14
<i>Elternstart NRW: Inhalte siehe Seite 24/25 im Gesamtprogramm</i>	
mittwochs	10.30 – 12.00 Uhr
143-209E	ab 20.08. 5x *kostenfrei
143-209	ab 22.10. 7x/1 EA 59,00 €

*Elternstart kostenfrei – sofern acht berechnigte Teilnehmer*innen angemeldet



Spiel und Spaß für Krabbelkids

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr, die krabbeln und evtl. schon laufen können. Kleinkinder sind unermüdlich im Entdecken und Begreifen ihrer Umwelt. Sie setzen sich mit ihrer Umgebung auseinander und bauen erste soziale Kontakte auf. Dabei geben Eltern den Kindern durch ihre Anwesenheit die nötige Sicherheit.

Neben altersgemäßen Bewegungs- und Singspielen werden auch verschiedene Materialien eingesetzt und kennengelernt.

Die Eltern haben in diesem Kurs die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und erhalten nützliche Tipps für den Alltag.

Leitung: Christiane Mann (Erzieherin)

Geb.-Dat:	Dezember 12 – Februar 13
montags	09.30 – 11.00 Uhr
143-221	ab 25.08. 14x/1EA 74,00 €

Geb.-Dat:	Juli 13 – September 13
freitags	09.00 – 10.30 Uhr
143-225	ab 29.08. 12x/1 EA 65,00 €

MINI-CLUB für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Gesamtprogramm 2014, Seite 28

Leitung: Christiane Mann (Erzieherin)

Geb.-Dat:	April 13 – Juli 13
mittwochs	09.00 – 10.30 Uhr
143-228	ab 27.08. 13x/1 EA 69,00 €

Geb.-Dat:	März 13 – Mai 13
mittwochs	10.30 – 12.00 Uhr
143-229	ab 27.08. 13x/1 EA 69,00 €

Geb.-Dat.:	Juli 12 – Nov 12
donnerstags	10.30 – 12.00 Uhr
143-227	ab 28.08. 13x/1 EA 69,00 €

Achtung:
Anmeldungen für die
drei Kursangebote
143-505/ 143-506/143-507
telefonisch direkt im AWO
Familienzentrum Regenbogen,
Tel.: 02304/2808

Zwergentreff für Eltern mit Kindern im Alter von 1 – 3 Jahren

In dieser internationalen Spielgruppe treffen sich Eltern mit ihren Kindern ab 1-3 Jahren.

Die Kinder entdecken und begreifen mit Hilfe der Erwachsenen ihre Umwelt. Es gibt altersentsprechende Angebote wie z.B. Malen mit Fingerfarben, Arbeiten mit Knetsand.

Es wird gemeinsam gesungen, geturnt und gespielt.

Der Zwergentreff beginnt immer mit einem Begrüßungslied und endet mit einem gemeinsamen Abschlusslied.

Die Eltern können sich untereinander austauschen und erhalten nützliche Tipps.

*Leitung: Stefanie Czinczoll (Erzieherin)/
H. Kurtbas*

montags **15.00 – 16.00 Uhr**
143-505 ab 01.09.14

Gebühr auf Anfrage

Veranstaltungsort:

**AWO Familienzentrum Regenbogen,
Beckestr. 37a, 58239 Schwerte**

Mutter-Kind-Turnen

Dieses Sportangebot gilt für Eltern mit ihrem Kind von 2-6 Jahren und wird jedes Mal unter ein Thema gestellt.

Es gibt Bewegungslandschaften, an denen alle Teilnehmer*innen sehr viel Freude haben. Daneben gibt es Angebote mit dem Ball, dem Seil oder auch dem Schwungtuch. Wichtig ist der Spaß an der Bewegung, am Toben und dem gemeinsamen Tun.

Leitung: A. Pyka, N. Bichmann (Übungsleiterinnen)

freitags **14.30 – 15.30 Uhr**
143-506 ab 05.09.14

Gebühr auf Anfrage

Veranstaltungsort:

**AWO Familienzentrum Regenbogen,
Beckestr. 37a, 58239 Schwerte**

Frühstückscafé

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Nachbarn an dem Café teilnehmen und beim gemeinsamen Informationsaustausch frühstücken.

Im regelmäßigen Rhythmus werden Dozenten*innen zu verschiedenen Themen eingeladen.

Diese Themen werden vorab mit den Teilnehmer*innen gemeinsam festgelegt. Oft geht es um Erziehungsfragen und um Gesundheitsvorsorge für die ganze Familie und vieles mehr.

Leitung: Caride Kuru

1. Montag im Monat **09.00 – 11.00 Uhr**
(außer zu Schließungszeiten)

143-507 ab 01.09.14 **kostenfrei**

Veranstaltungsort:

**AWO Familienzentrum Regenbogen,
Beckestr. 37a, 58239 Schwerte**



PC 4 Kids

Dass man mit dem Computer spielen kann, weiß jedes Kind!

Aber wie funktioniert ein Computer und was kann ich sonst noch damit machen? Diesen und noch vielen weiteren Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen. Wir lernen, wie man E-Mails schreibt, sicher im Internet surft und was man alles mit Word und Co. anstellen kann.

Am Ende des Kurses entwerfen wir gemeinsam eine tolle Urkunde!

Leitung: Ulrike Wendt-Kleinberg

Alter:	8-12 Jahre		
Montag - Mittwoch	9.00 - 12.00 Uhr		
142-291	07.07.- 09.07.	3x	36,50 €

Eine ganze Woche Ferienspaß

Märchenhafte Ferien für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren (Montag-Freitag)

Du bist zwischen 6 und 10 Jahre alt und hast in den Sommerferien noch nichts vor? Dann bist du gut bei uns aufgehoben! Denn wir gestalten einen Teil der Sommerferien gemeinsam mit dir. In diesem Sommer beschäftigen wir uns mit dem Thema „Märchen“.

Wir erzählen und erraten Märchen, spielen, malen und basteln. Die wunderbaren Märchengestalten wie z.B. Feen, Trolle und Kobolde, Schneewittchen, Hänsel und Gretel lassen unserer Fantasie keine Grenzen.

Unerklärliches, scheußlich Schönes und auf jeden Fall ganz viel Interessantes wartet auf dich. Zusammen erleben wir „Tischlein deck dich“, bauen das Knusperhaus von Hänsel und Gretel nach, werden den verzauberten Apfel von Schneewittchen kosten und vieles mehr...

Das Ferienprogramm wird durch unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen begleitet.

Noch ein wichtiger Hinweis: Eine Teilnahme ist nur für die gesamte Woche möglich. Einzelne Programmpunkte können nicht belegt werden.

Leitung: Mitarbeiterinnen der OGS

Montag - Freitag	8.30 - 16.00 Uhr		
142-292	21.07. - 25.07.		60,00 €
(inkl. Mittagessen, Getränke, kleine Snacks)			

Kampfspiele®

für Jungs im Alter von 8–12 Jahren

Hier lernt ihr den positiven Umgang mit eurer Kraft und dass Kämpfen auch positiv sein kann.

Kampfspiele bestehen aus dem Kampf und dem Spiel. Hierbei lernt ihr einen fairen und gewaltfreien Umgang mit Personen.

Mit viel Spaß bei den Aktionen lernt ihr aber auch Entspannungsübungen und Selbstberuhigungstechniken kennen, um mit Wut und Aggressionen besser umgehen zu können.

Leitung: Ulrich Rentsch (Kriminalhauptkommissar a.D.)

Montag und Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

142-293 11.08. – 12.08. 2x 25,00 €

„Ringens und Raufen“

für Mädchen im Alter von 8–12 Jahren

Auch Mädchen setzen sich mit Wut und Aggression auseinander. Wenn ihr lernen wollt, eure Kräfte richtig einzuschätzen und dass Kampf auch positiv sein kann, seid ihr in diesem Kurs richtig. Euer Selbstbewusstsein wird stärker, ihr lernt euch selbst besser einzuschätzen.

Nicht nur Aktionen mit „Ringens und Raufen“, auch Entspannungsübungen und Selbstberuhigungstechniken gehören zum Kurs dazu.

Leitung: Ulrich Rentsch (Kriminalhauptkommissar a.D.)

Donnerstag und Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

142-294 14.08. – 15.08. 2x 25,00 €



Jonglieren mit dem Diabolo

für Kinder im Alter von 7–10 Jahren

Vielleicht habt ihr ein Diabolo schon einmal in der Schule kennengelernt oder im Zirkus gesehen. Das Diabolo wird auf ein Seil gesetzt, welches an seinen Enden an zwei Handstöcken befestigt ist. Einfache Tricks, wie Hochwerfen und Auffangen, verschiedene Schwungübungen und gegenseitiges Zuwerfen etc. sind schnell erlernt und machen riesigen Spaß. Natürlich lernt ihr in diesem Kurs noch einige Tricks mehr und werdet bis zum Ende des Kurses kleine Diabolokünstler. Diabolos stellen wir euch zur Verfügung, ihr könnt aber auch gerne eigene mitbringen.

Leitung: A. Hauser

Montag - Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr

142-295 28.07. – 31.07. 4x 25,00 €



ZUMBA® GOLD

ZUMBA® leicht gemacht

ZUMBA® Gold ist ein Tanz-Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Es wurde speziell konzipiert für aktive ältere Erwachsene, Anfänger, Schwangere (bis zum 7. Monat) und Menschen, die durch Knie-/Hüftprobleme etwas eingeschränkt sind und sich mit einem reduzierten Tempo fit halten und Spaß haben wollen.

Die Bewegungen sind einfacher, langsamer und ohne Hüpfen. Es ist ein leichtes und effektives Ganzkörpertraining, kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich.

ZUMBA® Gold schafft Party-Atmosphäre!

Leitung:

Anja M. Zeuch (ZUMBA® Instructor)

dienstags	18.00 – 19.00 Uhr		
143-301	ab 26.08.	13x	89,00 €

Leitung:

M. Bubalik (ZUMBA® Instructor)

donnerstags	18.30 – 19.30 Uhr		
143-302	ab 28.08.	13x	89,00 €

ZUMBA®

„Join the fitness-party!“

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

Egal ob jung oder alt – ZUMBA® ist ein Training mit echter „Wohlfühl“-Atmosphäre, bei dem man den Stress einfach wegtanzen kann.

Komm und genieße das einzigartige ZUMBA®-Party-Vergnügen!

Leitung:

Anja M. Zeuch (ZUMBA® Instructor)

dienstags	17.00 – 18.00 Uhr		
143-303	ab 26.08.	13x	89,00 €

Leitung:

Monika Bubalik (ZUMBA® Instructor)

donnerstags	16.45 – 17.45 Uhr		
143-309	ab 28.08.	10x	69,00 €

Veranstaltungsort:

**AWO Familienzentrum Regenbogen,
Beckestr. 37a, 58239 Schwerte**

donnerstags	19.30 – 20.30 Uhr		
143-304	ab 28.08.	13x	89,00 €

Leitung:

Nicole Kutzera (ZUMBA® Instructor)

sonntags	10.30 – 11.30 Uhr		
143-305	ab 31.08.	12x	72,00 €

ZUMBA® – Toning

Bei ZUMBA® Toning werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit ZUMBA®-Moves im Latinostil zu einer Kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert.

Es wird hierbei mit Maraca-ähnlichen Toningsticks trainiert, die den Rhythmus fördern und gezielt Bereiche wie Arme, Schultern, Rücken und Beine kräftigen.

ZUMBA® Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben!

Leitung: Anja M. Zeuch (ZUMBA® Instruktor)

mittwochs		19:00 – 20:00 Uhr	
143-306	ab 27.08.	13x	89,00 €

Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein buntgemischtes Programm mit Aerobic (Low-impact), Power-Gym und Stretching.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen!

Leitung: Marika Klimczak (Übungsleiterin)

mittwochs		18.30 – 19.30 Uhr	
143-310	ab 27.08.	13x	55,00 €

mittwochs		19.30 – 20.30 Uhr	
143-311	ab 27.08.	13x	55,00 €

Gehobenes Anspruchsniveau für jüngere und/ oder besonders sportliche Teilnehmer*innen

BOP –

Bauch, Oberschenkel, Po

Das Training ist ein Kraft-Ausdauer-Programm zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Das vielfältige Programm umfasst Übungen für bestimmte Muskelgruppen, wie den Bauch, die Beine und den Po.

Durch das gezielte Training werden Muskeln gestrafft und gekräftigt.

Das Ganzkörpertraining wird durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. Hanteln, Thera-Bändern oder Steppern abwechslungsreich gestaltet. Eingeleitet wird die Stunde mit einem kleinen Aerobic Teil.

Nach den Kraftübungen wird der Kurs mit einem Entspannungsteil abgerundet.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Interessenten jeglicher Altersgruppen sind willkommen.

Leitung: Karina Schwartz (Übungsleiterin)

mittwochs		20.30 – 21.30 Uhr	
143-314	ab 27.08.	12x	51,00 €

Neu IM 3. TRIMESTER AB 7. JULI 2014



 **AWO**
für alle!



DAS BILDUNGSPROGRAMM 2014 ENTHÄLT
MEHR ALS 100 KURSE IN DEN BEREICHEN:

GESUNDHEIT & ENTSPANNUNG

PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE

ELTERN & KIND

KÖRPER & BEWEGUNG

PERSÖNLICHKEIT & KREATIVITÄT

KURSE IN STÄDTEN UND GEMEINDEN DES KREISES UNNA

COMPUTERKURSE

MEHRTÄGIGE BILDUNGSANGEBOTE & BILDUNGSWOCHENENDEN



ES IST IM AWO FAMILIENZENTRUM ZU DEN ANGEGEBENEN
BÜROZEITEN ERHÄLTlich.



Familienzentrum
für Bildung und Lernen
im Kreis Unna

Westhellweg 218
58239 Schwerte
Tel. 02304/98106-0
Fax 02304/98106-17
Internet: <http://familienbildung.awo-un.de>
E-Mail: familienbildung@awo-un.de

Bürozeiten:
Mo. bis Fr.: 9 bis 12 Uhr
Di. und Do.: 14 bis 16 Uhr

Während der Dauer der Schulferien (NRW) finden, sofern
keine abweichenden Absprachen mit der/dem Dozentin/
Dozenten getroffen werden, keine Kurse statt.



Träger und Verwaltung:
AWO Unterbezirk Unna
Unnaer Str. 29a, 59174 Kamen
Geschäftsstelle: Tel. 02307 91221-12
Vorsitzender: Wilfried Bartmann
Geschäftsführer: Achim Schwarz

Impressum:
Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Unna
Unnaer Str. 29a, 59174 Kamen
Vorsitzender: Wilfried Bartmann
Geschäftsführer: Achim Schwarz
Mitglied der AWO Bezirk
Westliches Westfalen e.V.
Dortmund, Kronenstr. 63 - 69
Amtsgericht Dortmund, VR 1598