

Familienzentrum
Neumarkt e.V.



Offene Treffs, Kurse und mehr ...
September 2024 bis Februar 2025



Gegr. 1920

Kloster St. Josef

Kloster. Hotel. Tagen. Events. Catering.

Das Kloster mit Hotel- und Tagungskomfort.

In unserer hochmodernen EU zertifizierten Küche werden täglich über 500 Portionen zubereitet. Wir beliefern täglich Kindergärten & Schulen sowie unser hausinternes Alten- und Pflegeheim St. Alfons, welches auch Kurzzeitpflege anbietet.

Kommen Sie auf uns zu – gerne bieten wir für Ihre private Feier/Veranstaltung den geeigneten Rahmen.

Wildbad 1, 92318 Neumarkt i.d.OPf. 09181/4500-5075 info@kloster-erleben.de www.st-josef-neumarkt.de

Kongregation der Schwestern vom Göttlichen Erlöser KdÖR (Niederbronner Schwestern)



Gegr. 2024

Sankt Josef's

Neumarkt's Selbstbedienungs-Restaurant im Kloster St. Josef

Unsere Klosterspezialitäten zu den Eröffnungsmonaten:

Freitags Buffet 18-20:30 Uhr Schnitzel/Backfisch/Salat	Samstags Buffet 18-20:30 Uhr Ripperl/Knödel/Gemüse/Salat	Sonntags Buffet 11:30-13:30 Uhr Braten/Fisch/Salat
--	--	--

Preis jeweils 16,00 €* p.P. inkl. Wasser vom Zapfhahn (Selbstbedienung) und der gesetzl. Mehrwertsteuer
(*Preis gilt bis 31.12.2024; bei Brunch/Events gelten andere Preise – bitte beachten Sie unsere Homepage)

Öffnungszeiten

Freitags 18:00 – 21:00 Uhr
Samstags 18:00 – 21:00 Uhr
Sonntags 11:30 – 13:30 Uhr

Zu den Öffnungszeiten immer Buffet. Das Sankt Josef's ist ein Selbstbedienungs-Restaurant. Bitte bedienen Sie sich am Buffet und am Kühlschrank.

Reservierungen: 09181/4500-5075 & info@kloster-erleben.de.

Titelfoto: Alexandra Hiltl

Das sind wir! – So funktioniert ein Familienzentrum!

Wir, das Familienzentrum Neumarkt e.V. unterstützen und fördern als gemeinnütziger Verein Einrichtungen und Maßnahmen im Rahmen der Lebenshilfe für Familien.

Unser Herzstück ist der **OFFENE TREFF** - das zweite Wohnzimmer für Familien in und um Neumarkt. Mama, Papa, mit oder ohne Kind/er, Oma, Opa, Onkel, Tante, Freund, Freundin...alle sind Familie und während unserer Öffnungszeiten herzlich willkommen!

Offener Treff:

Montag bis Freitag: 8.30 – 12.30 Uhr,

Montag bis Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr

Krabbel-Treff:

Dienstag und Donnerstag: 15.30 – 17.00 Uhr und

Väter- und Wochenendtreff

1x im Monat – siehe Website

sind für euch kostenfrei und unverbindlich. Groß und Klein verbringen hier entspannt gemeinsame Zeit in einem geschützten Rahmen. Neue Freundschaften können entstehen und das zwanglose Miteinander bietet Raum für Informationsaustausch.

Beim Frühstückstreff:

Dienstag bis Freitag: 9.00 – 11.30 Uhr

genießt ihr unser leckeres Frühstücksbuffet von herzhaft bis süß: „All you can eat“ zum Familienpreis. Gönn dir zusätzlich für 0,50 € – 2,00 € einen köstlichen Kaffee oder Tee.

Bei größeren Gruppen gebt uns bitte spätestens am Vortag bis 12 Uhr telefonisch oder per Mail Bescheid, damit wir für ausreichend Platz und Leckereien sorgen können.

Unser **halbjährliches Veranstaltungsprogramm** beinhaltet Kurse, Vorträge und Veranstaltungen aller Art rund um die Themen Kinder und Familie, Gesundheit und Self Care, Kreativität und vieles mehr. Auch sportlich sind wir gut unterwegs. Wir möchten Wissen und Bildung weitergeben und so euch und euren Kindern zu einem guten Start ins gemeinsame Leben verhelfen.

Fester Bestandteil sind auch die sog. „**Kost-Nix**“ – **Angebote**, die im kostenlosen bzw. niederschweligen Bereich angesiedelt sind.

Und wenn es Fragen gibt: Unsere ehrenamtlichen „Wohlfühlmanager*innen“ sind immer für euch da, denn das Motto der Familienzentren lautet:

VON Familien FÜR Familien!

Wer uns in diesem Sinne praktisch, ideell oder finanziell unterstützen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen. Unsere Arbeit gelingt umso besser, je mehr Frauen und Männer kleinere und größere Aufgaben übernehmen und ihre eigenen Ideen und Vorstellungen einbringen und umsetzen.



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Natürlich
unterstützt

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Du interessierst dich für natürliche Alternativen? Hast keine Lust mehr auf Synthetik, Medikamente und Co.?

Egal ob beim Thema Muskulatur und Gelenke, Schlaf, Immunsystem, Verdauung, Haut und Haar oder Verspannungen: Es gibt nichts, was du nicht mit ätherischen Ölen unterstützen kannst.

Ich berate dich gerne und biete regelmäßig kostenlose Infoabende und Zoom Calls an. Einfach **QR-Code scannen** und **Termin aussuchen**.



Cornelia Munch
Keplerstr. 17 | 92318 Neumarkt
cornelia.muench@icloud.com
Mobil: 0176 22938485

dōTERRA
Unabhängige Wellness-Botschafterin



Spezialisiert auf Säuglinge,
Kinder und Erwachsene,
Privat- und
Kassenpatient*innen



Badstraße 8, 92318 Neumarkt
Tel: 09181/5121046
Fax: 09181/5121045
www.physio-ricker.de
info@physio-ricker.de

Termine nach Vereinbarung

Inhalt

Seite

Das sind wir! – So funktioniert ein Familienzentrum	3
Vorstand – Spenden – Second-Hand-Meile	6
Unser Partyteam	7

Gratisangebote – Familienzentrum und Koordinierungsstelle Familienbildung.....	8/9
---	-----

Babys, Kinder und Jugendliche

Babymassage – Gemeinsam wachsen	11
Eltern-Kind-Gruppe - Babys spielerisch fördern – Mit Leichtigkeit durch den Alltag	12
babySignal - Babygebärden.....	13
Haus der Kleinen Musikanten – Krümel, Strolche und Hüpfen	14/15
Eltern-Kind-Turnen – Höhlenmalerei und Hieroglyphen	17
Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Effekives Lernen	19
Kinder-Klang-Yoga und Teenie Yoga - Jetzt chill doch mal.....	21
Kinder-Kochkurse und Papa/Opa-Kind-Kochen.....	22
Gemeinsam sind wir stark! – Junior Hundeführerschein Basis.....	23
Starke Kinder.....	25

Erwachsene – Kurse und Vorträge

Erziehung und praktische Tipps im Familienalltag

Ein Tag aus der Sicht eines Kindes – Vom Geheimnis seelischer Stärke	27
Mama-Mentoring: Selbstfürsorge & gesunde Grenzen	29
Trageworkshop – Stoffwindeln - ökologisch, preiswert, gesund und einfach schön	29
Make-up Beratung – Beikostworkshop – Großeltern Workshop	30
Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter – Nachlassplanung und Testamentsgestaltung.....	31

Gesundheit

Hypnobirthing	32
Verschiedene Ernährungsvorträge und Kurse mit Julia Mertl.....	33-35
Einfach gut gewickelt – Mein Kind ist krank - Was tun?	36
Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Heilfasten - sich wie neugeboren fühlen	37
Sonntagsmeditation – Beckenboden-Intensivtraining.....	38
Klassischer Hatha Yoga – Yoga mit Sang und Klang im Advent	34
Outdoor Fitness – Flow Yoga – Yin Yoga zum Wohlfühlen & Entspannen.....	40/41
Yoga für Schwangere – Postnatal Yoga mit Baby – Mama Fitness – Flow & Let go	42/43

Kreatives

Ukulele spielen ist kinderleicht! – Mal-Workshops für Kinder, Teenies und Erwachsene	44/45
--	-------

Veranstaltungen	47
------------------------------	----

Sonstiges

Kost' nix - Angebote	48
Beratungsstellen / Sonstiges	49
Regelung zur Kursanmeldung – Zahlungsmodalitäten – Mitgliedschaft	50
Aufnahmeantrag – Kursanmeldung und SEPA-Lastschriftmandat.....	51/52
Impressum.....	53
Geschichte – Hier finden Sie uns!	54

Das Vorstandsteam im Familienzentrum!



1. Vorsitzende: Reny Forster, 2. Vorsitzende: Sandra Raab,
Schatzmeisterin: Anja Gerber, Schriftführerin: Julia Nefzger-Lang,
Beisitzerinnen: Sandra Blaschek, Christina Enslinger, Dr. Pascale Vieregge

Spenden? – Gerne!

Wenn euch unsere Arbeit für ein familienfreundliches Neumarkt wichtig ist, dann fördert uns bitte aktiv mit Geld- oder Sachspenden.

Spendenkonto Familienzentrum:

Raiffeisenbank Neumarkt

IBAN: DE41 7606 9553 0003 3124 02

BIC: GENODEF 1NM1

Sparkasse Neumarkt

IBAN: DE89 7605 2080 0008 2954 53

BIC: BYLADEM1NMA

Ein großes Dankeschön geht an unsere Spender*innen und Sponsor*innen:

Backhaus Fuchs, Bäckereien Düring, Gschneidinger und Plank, pcdoktor, Fa. Thumann Bau, Landkreis und Stadt Neumarkt, Prof. Dr. H. Egger, Fam. Häberl, Andreas Münch, Petra Meier-Bakkar, Fam. Dorfner, Fam. Walter und einige mehr...

Unsere Second-Hand-Meile

Second-Hand-Meile zum Selbstverkauf!

Hier könnt ihr für ca. 6 Wochen eine Regalbox belegen und Baby-, Kinder- und Schwangerschaftsbekleidung oder Spielzeug zum Verkauf anbieten. Abgerechnet wird am Schluss. Vom eingenommenen Verkaufswert verbleiben mind. 10 % (aufgerundet auf die nächsten vollen 50 ct.) als Fachnutzungsgebühr beim Familienzentrum.

Unser Basar zum Stöbern für Jedermann und -frau

Hier bieten wir gut erhaltene Kinderbekleidung bis Größe 122, Kleinspielzeug oder Babyartikel an. Über Spenden freuen wir uns.

Sach- und Kleiderspenden für unser Regal können nach Rücksprache mit unseren Mitarbeiter*innen abgegeben werden.

Unser Party-Team feiert gerne mit!

Verleihkiste für Kindergeburtstage + Kinderpartys:

Party-Inhalt der Kisten: Kostüme zum Verkleiden, Spielmaterial, Deko, Tipps für Spiele, Anregungen zum Backen und Basteln und vieles mehr...

Gebühr: 25 € pro Verleihkiste + 10 € Kautions

Vereinsmitglieder: 20 € pro Verleihkiste + 10 € Kautions

Ihr feiert zu Hause? – Gerne überraschen wir Geburtstagskind und Gäste mit Glitzertattoos, Kinderschminken und/oder Luftballontieren.

Hochzeiten, Firmenfeste, Familienfeiern?

Unsere Kinderprofis bieten euren kleinen Gästen gerne für die Dauer eurer Veranstaltung oder einen vereinbarten Zeitraum Spiel und Spaß. Teilt uns eure Vorstellungen mit und wir machen euch ein individuelles Angebot.

Kosten für Privatpersonen: 20 € pro Stunde und Betreuungsperson

Kosten für Firmen: 22 € pro Stunde und Betreuungsperson

(je 8 Kinder – 1 Betreuer)

zusätzliche Kosten je nach Aufwand und Bedarf

Anmietung unserer Räume auf Anfrage!

Ihr habt keinen Platz zu Hause? Gerne stellen wir euch unsere Räume am Wochenende gegen eine familienfreundliche Gebühr zur Verfügung.

Mitglieder: private Feiern oder Zusammenkünfte 10,00 € / Std.

Nichtmitglieder: private Feiern 13,00 € / Std. + Kautions im Vorfeld 50,00 €

Ganzer Tag (8 Stunden oder länger) Mitglieder/Nichtmitglieder 75,00 € / 95,00 €

Mehr Infos unter 09181/509771 oder info@familienzentrum-neumarkt.de

Luftballonmodellage, Glitzertattoos oder Kinderschminken?
Ihr könnt uns dafür buchen!

Partymäuse vor!

Unser ehrenamtliches Partyteam ist bei Familienfeiern, Hochzeiten oder Firmenevents mit Spiel und Spaß für alle Kinder da.

Schon ab 14 Jahren kannst du in unser Partyteam einsteigen und lernen, wie man Glitzertattoos macht und Luftballons modelliert.

Ansprechpartner: Michaela Ferstl oder Susanne Münch

Gratis!

Angebote – Bitte anmelden!

Bei allen Gratisangeboten freuen wir uns über freiwillige Spenden!

K0010 Bewegte Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren

Regelmäßiges Vorlesen erweitert den Wortschatz und unterstützt das Verständnis für Laute. Außerdem fördert Vorlesen die Kreativität sowie die Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit der Kleinen. Auch soziale Kompetenzen werden trainiert. Die Kinder werden aktiv in die Lese-stunde mit eingebunden, indem zum jeweiligen Buchthema entweder zusammen gemalt, getanzt oder auch gesungen wird.

Wann: Fr., 18.10.24 / Fr., 28.02.25, jeweils 15.00 – ca. 15.45 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Wer: Elke Brandl

K0020 Sprechstunde der Caritas Erziehungsberatungsstelle

Die psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche bietet eine kostenfreie Beratung in den Räumen des Familienzentrums an. Du hast die Möglichkeit, im Vieraugentermin mit Dr. Thomas Schnelzer Probleme rund um Kinder und Jugendliche zu besprechen. Die Notwendigkeit einer weiterführenden kostenfreien Beratung kann abgestimmt werden. Dieser Service ist kostenfrei.

Wann: Do., 07.11.24 / Do., 06.02.25, jeweils von 9.00 – 10.00 Uhr

Wo: im Büro des Familienzentrums Neumarkt

Wer: Dr. Thomas Schnelzer, Dipl.-Psychologe

K0030 MAMAS für MAMAS

Mama zu sein ist oft anders als gedacht. Du fühlst dich vielleicht übermäßig belastet, hast starke Ängste oder dich plagen Selbstzweifel. Damit bist du nicht allein! In unserer Gruppe unterstützen wir Mütter uns gegenseitig bei allen Herausforderungen des Mamaseins.

Das Gefühl, verstanden zu werden, auf Gleichgesinnte und offene Arme zu treffen und Solidarität unter Frauen zu spüren, kann dich in deiner Elternschaft spürbar entlasten. Wir bieten dir Zeit und einen geschützten Raum, um zu entspannen und dich auszutauschen.

Wann: **Freitags, 20.09.24 / 25.10.24 / 29.11.24 / 17.01.25 / 21.02.25, jeweils 10.30 Uhr**

Wo: Familienzentrum

Wer: Caroline Mößel, Familienkinderkrankenschwester
Susanne Wilhelm, Familienhebamme

In Kooperation mit dem Arbeitskreis „peripartale Krisen“!

Wolltet ihr schon immer mal ein*e Wohlfühlmanager*in sein?

Wem es Spaß macht, für andere da zu sein und diesen ein angenehmes Umfeld zu schaffen, ist bei uns genau richtig! Unser Wohlfühlteam freut sich auf euch. Traut euch und meldet euch bei uns im Büro!!

Ansprechpartnerin: Susanne Münch und Michaela Ferstl

K0090 Aus dem Elternprogramm der Koordinierungsstelle Familienbildung



K0091 Gemeinsames Spielen – Komm in meine zauberhafte Welt

ab Geburt bis 6 Jahre

Für Mütter und Väter bedeuten „Spielen“ und „Alltagspflichten“ zwei verschiedene Welten – für Kinder nicht. Von Geburt an ist Spielen eine sehr komplexe und lustvolle Lernform von Kindern, trainiert das Gehirn und ist Nahrung für die Seele. Dem gemeinsamen Spiel von Eltern mit ihren Kindern kommt eine entscheidende Bedeutung zu: es öffnet den Weg zum Du und gestaltet/ festigt die Eltern-Kind-Bindung als emotionale Grundlage für alle folgenden Beziehungen. Im Workshop erfahren Eltern altersgerechte Spielformen und spielerische Möglichkeiten zur Förderung der kindlichen Entwicklung, aber auch wie im familiären Alltagsstress gemeinsame, ritualisierte Spielzeiten zur Entspannung beitragen können.

Wann: Mo., 21.10.24, 19.00 Uhr

Referentin: Kathrin Queitsch – Koki Neumarkt

K0092 „Kess“ entspannt erziehen

3 bis 9 Jahre

Du möchtest dich stärker mit deiner Elternschaft auseinandersetzen, in der Erziehung eigene Wege finden und ein logisches, dem Kind zugewandtes Erziehungskonzept im Austausch mit anderen Müttern und Vätern kennenlernen? Dann bist du bei diesem Workshop goldrichtig!

Wann: Do., 21.11.24, 19.00 Uhr

Referentin: Marianne Hillert – Koki Neumarkt

K0093 Babyschlaf – Eine Herausforderung für viele Eltern

ab Geburt bis 3 Jahre

Die erste Zeit mit dem Baby erfordert meist eine große Umstellung im Alltagsgeschehen der Eltern. Viel Kraft und Energie bündeln sich in der Versorgung des Babys. Für die Eltern ist dabei der Babyschlaf ein wichtiges und zentrales Thema, denn die Wachzeiten des Babys in der Nacht und das Fehlen eines geregelten Schlafrhythmus zerran an dem Reserve-Akku vieler Eltern. Wie Sie als Eltern diese Veränderungen gut meistern und den Schlaf Ihres Babys positiv gestalten können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Vielleicht bietet Ihnen der Abend zusätzlich einen Austausch mit anderen Eltern und Sie können dadurch nützliche Tipps und Erfahrungen sammeln.

Wann: Mo., 27.01.25, 19.00 Uhr

Referentin: Doris Bodensteiner, Donum Vitae

Für alle Workshops der Koordinierungsstelle Familienbildung gilt:

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: kostenfrei, ca. 120 Min. – Anmeldung erforderlich!

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 16 Teilnehmende

Erinnerungen werden jeden Tag wertvoller!



FOTOSHOOTING | BILDERSERVICE | UVM.



Wundervolle Geschenke



UNSER NEUER ONLINESHOP



Viehmarkt 7 - 92318 Neumarkt
09181/907339 - info@foto-hailer.de
www.foto-hailer.de

Babys, Kinder und Jugendliche

K0110 Babymassage nach Frederic Leboyer

„Ein Kind mit Berührung zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.“ Frederic Leboyer

Wann: K0111 ab Di., 01.10.24, 11.00 Uhr
K0112 ab Di., 26.11.24, 11.00 Uhr
K0113 ab Di., 28.01.25, 11.00 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 55 € für 4 x 60 Min.
Kursleitung: Petra Meier-Bakkar, Krankenschwester, Yogalehrerin
Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 7 Babys (1–7 Mon.) mit Mama oder Papa
Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch zum Unterlegen, warme Babysöckchen, rein pflanzliches Öl



K0200 Gemeinsam wachsen

NEU!

Herzlich Willkommen in meinem Spiel- und Bewegungsraum „Gemeinsam WACHSEN“ für selbständiges Entdecken nach Maria Montessori. In einer Kleingruppe treffen wir uns einmal in der Woche und erleben gemeinsam eine wertvolle Zeit. Rituale spielen hierbei eine wichtige Rolle.

In einer liebevoll, vorbereiteten Umgebung erwartet dein Kind ein ansprechendes Materialangebot, das zum Spielen, Entdecken, Forschen und Bewegen einlädt. Hierbei hat dein Kind Zeit sich frei zu entfalten, zu beobachten und nach seinem Rhythmus ins Tun zu kommen. Während der Spielzeit, bist du der sichere Hafen für dein Kind und darfst dich ganz entspannt zurücklehnen. Ich begleite dein Kind pädagogisch, achtsam und wertschätzend.

Am Ende der Kurseinheit haben wir die Möglichkeit gemeinsam in den Austausch zu gehen. Wir geben uns Tipps, Ideen, greifen Alltagssituationen auf und begegnen uns dabei auf Augenhöhe. Ich freue mich, dein Kind und dich bei mir im – Gemeinsam Wachsen – Raum zu begrüßen.

Für Kinder zwischen 8 bis 24 Monate

Wann: ab Mi., 09.10.24, 9.00, 10.30, 12.00 Uhr
ab Mi., 08.01.25, 9.00, 10.30, 12.00 Uhr

Wo: Kursraum 2
Kursgebühr: 129 € für 8 x 60 Min.
Kursleitung: Franziska Scharrer, Erzieherin
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 7 Babys mit Mama oder Papa



K0250 Eltern-Kind-Gruppen – Babys spielerisch fördern

von Eltern für Eltern

In einer festen Krabbelgruppe könnt ihr eure Kinder mit Spiel- und Bewegungsangeboten in ihrer Entwicklung begleiten und fördern. Eure Kleinen teilen erste Sinneserfahrungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Selbstvertrauens. Für den Erfahrungsaustausch bleibt viel Zeit.

K0251 Für Kinder geboren zwischen April – Juni 24

Wann: voraussichtlich ab **Mo., 07.10.24, 10.30 Uhr**
mit NN (Im Idealfall eine TeilnehmerIn)

K0252 Für Kinder geboren zwischen Juli – September 24

Wann: voraussichtlich ab **Fr. 10.01.25, 9.00 Uhr**
mit N.N. (Im Idealfall eine TeilnehmerIn)

Wo: Kursraum 2
Kursgebühr: 48 € für 8 x 70 Min.
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 7 Babys mit Mama oder Papa
Bitte mitbringen: Wickelunterlage, Handtuch, leichte, bequeme Kleidung



K0300 Mit Leichtigkeit durch den Alltag

In diesem Kurs erhältst du Informationen zum Thema Gewaltfreie Kommunikation: wie sie dir hilft, Konflikte zu begleiten und mit Wut und Frust des Kindes umzugehen. Außerdem gehen wir darauf ein, wie du das alltägliche Thema Teilen und Autonomiephase bedürfnisorientiert angehen kannst.

Wir wollen uns über den Alltag als Familie austauschen – was fällt uns schwer, wie kann ich mit gewissen Herausforderungen umgehen – und diesen so wieder mit etwas Leichtigkeit füllen. Um dann als Familie selbstsicher und friedvoll wachsen zu können.

Am Ende des Kurses erhältst du ein kleines Büchlein mit kurzen Zusammenfassungen unserer Stunden, welches dir den Alltag mit Kindern ein klein wenig erleichtern soll.

Gerne dürft ihr eure Kinder mitbringen – es wird etwas Spielzeug bereitgestellt.

Für Eltern mit Kindern im Alter von 0 – 4 Jahren geeignet!

Wann: ab **Do., 10.10.24, 11.00 Uhr**
ab **Do., 16.01.25, 11.00 Uhr**

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 40 € für 5 x 60 Min.
Kursleitung: Jule Schrauf, Sozialpädagogin
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Eltern-Kind-Paare



Bitte zu allen Vorträgen und Kursen
Socken oder Hausschuhe mitbringen!
Die Straßenschuhe bleiben in der Garderobe!

K0400 babySignal

Babygebärden Anfängerkurs

„Wenn mir mein Baby nur sagen könnte, was es möchte...“

Gebärden für Babys ermöglichen genau das:

Sie bilden eine Brücke für die Kommunikation zwischen Eltern und Kind, wenn das Sprechen noch schwerfällt.

Babys mögen Handbewegungen und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen. Mit den Babygebärden können sie ihre Bedürfnisse, wie „essen“, „trinken“ und Beobachtungen, wie „Licht an“ oder „Hund“ ganz einfach ausdrücken.

In den Kursstunden wird gemeinsam gesungen und gespielt.

Jede Woche lernt ihr neue, einfache Gebärden kennen und ich zeige euch, wie ihr sie spielerisch in euren gemeinsamen Alltag einbauen könnt. Die Kinder werden in alle Aktionen mit einbezogen, können sich aber auch frei im Raum bewegen.

Es dürfen auch gerne die Papas mit teilnehmen.

K0410 Anfängerkurs – für Kinder im Alter von ca. 6 bis 24 Monaten

Wann: ab **Mo., 07.10.24, 9.00 Uhr**

Kursgebühr: 85 € für 6 x 45 Min.



K0420 Anfängerkurs kompakt – für Kinder im Alter von ca. 1 bis 2 Jahren

Der Kompaktkurs dauert pro Einheit 90 Min. Daher ist er eher für Kinder ab 1 Jahr geeignet. Für die Jüngeren ist das erfahrungsgemäß etwas zu lange.

Wann: **Sa., 11.1. und 18.1.25, 9.00 Uhr**

Kursgebühr: 55 € für 2 x 90 Min.

Wo: Kursraum 2
Kursleitung: Sandra Raab, Erzieherin, babySignal-Kursleiterin
Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 8 Familien

K0430 babySignal Jahreszeitenstunde: HERBST und WINTER

für Kinder ab ca. 10 Monate bis 3 Jahre

In diesen babySignal-Themenstunden gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise und schauen uns die Natur genauer an. Ob Winter, Frühling, Sommer oder Herbst: Was machen die Tiere und wie fühlt sich die aktuelle Jahreszeit an? Mit Gebärden begleitet, bringen uns Basteleinheiten, Sing- und Bewegungsspiele dem Thema näher. In jeder Jahreszeitenstunde erhaltet ihr ein Bild mit einem Baum der aktuellen Jahreszeit geschenkt – exklusiv für unseren Kurs gezeichnet.

K0431 Herbst:

Wann: **Sa., 23.11.24, 9.00 Uhr**

K0432 Winter:

Wann: **Sa., 01.02.25, 9.00 Uhr**

Kursgebühr: 15 € für 45 Min.
Wo: Kursraum 2
Kursleitung: Sandra Raab, Erzieherin, babySignal-Kursleiterin
Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 8 Familien

K0500 Haus der kleinen Musikanten

Entdecke gemeinsam mit deinem Kind die Welt der Musik und lass sie Teil deines Alltags werden. Musik kann so viel: Sie bringt dich zum Tanzen, macht dich glücklich, kann dich trösten und verbindet dich mit anderen Menschen. All das erlebst du im Haus der kleinen Musikanten bei uns im Familienzentrum.

Die Teilnehmerzahl liegt jeweils bei 7–10 Kindern mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante ...

Musikkrümel: zusätzlich einmalig 12 € für das Instrumentenpaket mit Stofftasche, Klanghölzern, Holzzassel und einem bunten Tuch

Kursgebühr: 136 € / Semester – 1x wöchentlich 45 Min., Geschwisterkinder im gleichen Kurs zahlen ab 9 Monaten 95 €

Wo: Kursraum 1
Kursraum 2 Do 9 und 10 Uhr bei Tanja und Mi 15 und 16 Uhr bei Susanne

In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt. Falls nötig kann 1x pro Semester eine Kursstunde ersatzlos ausfallen!

Zum Ende des Semesters ist es möglich, sich vorrangig für den Folgekurs einzuschreiben.

Musikkrümel (6 – 18 Monate)

Hier können Kinder mit ihren Eltern in Musik baden. Babys lieben es, wenn ihnen vorgesungen wird. Sie sind fasziniert von neuen Klängen und können – umgeben von Musik – erste Rhythmusinstrumente erkunden, andere Babys erleben und ihre Welt ganz neu entdecken.

K0510 Musikkrümel mit Reny Forster

Wann: Mo., 16.09.24 – 27.01.25, 10.00 Uhr
Di., 17.09.24 – 28.01.25, 10.00, 14.30 Uhr

K0520 Musikkrümel mit Beate Polster

Wann: Mi., 18.09.24 – 29.01.25, 16.30 Uhr
Do., 19.09.24 – 30.01.25, 9.00 Uhr
Fr., 20.09.24 – 31.01.25, 9.00 Uhr

K0530 Musikkrümel mit Susanne Münch

Wann: Mi., 18.09.24 – 29.01.25, 9.00, 15.00 Uhr

K0540 Musikkrümel mit Tanja Rachny

Wann: Do., 19.09.24 – 30.01.25, 9.00, 10.00 Uhr

Hybridangebot



**Einstimmungs- und Infoabend
Musikkrümel und -strolche für Neueinsteiger*innen am
Mi., 11.09.24, 19.00 Uhr im Familienzentrum**

Musikstrolche (18 Monate – 3,5 Jahre)

Beim Singen, Tanzen und beim Spiel mit Instrumenten wie Glöckchen, Rasseln, Trommeln oder Klanghölzern lernen die Kinder bei Liedern, Kniereitern und Fingerspielen erste musikalische Ausdrucksmöglichkeiten und Grundlagen kennen. Ein Erfahrungsschatz, der sie ein Leben lang in vielerlei Hinsicht begleitet. Denn frühmusikalische Förderung erleichtert dem Kind nicht nur das Lernen eines Instruments, sondern nimmt auch positiven Einfluss auf seine sprachliche Entwicklung, sein Sozial- und Lernverhalten. Außerdem macht gemeinsames Musizieren einfach ganz viel Spaß!

K0550 Musikstrolche mit Reny Forster

Wann: Mo., 16.09.24 – 27.01.25, 9.00, 15.30, 16.30 Uhr
Di., 17.09.24 – 28.01.25, 9.00, 15.30, 16.30 Uhr

K0560 Musikstrolche mit Beate Polster

Wann: Mi., 18.09.24 – 29.01.25, 15.30 Uhr
Do., 19.09.24 – 30.01.25, 10.00 Uhr
Fr., 20.09.24 – 31.01.25, 10.00 Uhr

K0570 Musikstrolche mit Susanne Münch

Wann: Mi., 18.09.24 – 29.01.25, 10.00, 16.00 Uhr

K0580 Musikstrolche mit Tanja Rachny

Wann: Do., 19.09.24 – 30.01.25, 15.30, 16.30 Uhr



K0590 Musikhüpfer

Singen – Tanzen – Rhythmisieren und noch vieles mehr...

für gruppenerfahrene Kinder ab 4 Jahren bis Vorschulkinder

Wir singen alte und neue Kinder- und Tanzlieder, hören uns verschiedene Musikstile an, lernen hin- und aufeinander zu hören. Rhythmik, Bewegung und Tanz machen Spaß und bringen Freude. Wir üben kleine Tänze ein oder bewegen uns frei zur Musik. Mit verschiedenen Orffinstrumenten begleiten wir die erlernten Lieder rhythmisch.

Wann: ab Mo., 07.10.24, 15.30 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 108 € für 12 x 45 Min.
Kursleiterin: Susanne Münch
Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Kinder ohne Eltern



Schnuppern!

Wenn ihr euch für das Haus der kleinen Musikanten oder Eltern-Kind-Turnen interessiert, seid ihr gerne während des laufenden Semesters zum „Schnuppern“ eingeladen! – Vereinbart im Büro bitte einen Termin!

Wir sind für
EUCH da!



Besucht uns schon
vorab auf unserem
360° Rundgang!

STÄNDIG
SUPER
ANGEBOTE

Happy Baby Neumarkt ...

... bietet Ihnen alles für die ersten Lebensjahre Ihres Kindes.

Von der **Erstlingsausstattung** über **Kinderwagen**, **Autositze** und komplette **Babyzimmer** bis hin zu **Spielwaren**, **Geschenkideen** und **Baby- & Kleinkindbekleidung** finden Sie alles bei uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bieten Ihnen in allen Bereichen eine **umfassende Beratung**.

> Happy Baby Neumarkt GmbH

Regensburger Straße 24 · 92318 Neumarkt i.d.Opf. · Tel. 09181 5102630
Mo-Fr 9:30-18:00 Uhr · Sa 9:30-16:00 Uhr · www.happybaby-neumarkt.de

K0600 Eltern-Kind-Turnen

Spaß an ersten Bewegungserfahrungen in der Gruppe; Koordinations-, Kooperations-, Haltungs- und Wahrnehmungsaufgaben; Sing- und Bewegungsspiele; Einsetzen von Alltagsmaterial und Kleingeräten; purzeln, toben, hüpfen und vieles mehr...

Geschwisterkinder im gleichen Kurs sind bis zum 1. Geburtstag gebührenfrei. Danach fällt die halbe Kursgebühr an.

K0610 Krabbelturnen Alter 1 – 2 Jahre

Wann: **8x ab Mo., 23.09.24, 10 x ab Do., 19.09.24, 10x ab Fr., 20.09.24,**
jeweils 16.00 Uhr
10x ab Mo., 13.01.25, 8x ab Do., 09.01.25, 8x ab Fr., 10.01.25,
jeweils 16.00 Uhr

K0620 Eltern – Kind – Turnen Alter 2 – 3 Jahre

Wann: **8 x ab Mo., 23.09.24, 10 x ab Fr., 27.09.24, jeweils 17.00 Uhr**
10 x ab Mo., 13.01.25, 8 x ab Fr., 10.01.25, jeweils 17.00 Uhr

Kursleitung montags: Inge Götz, Fachübungsleiterin Kinderturnen

Kursleitung donnerstags/freitags: Yvonne Weinzierl, Kinder-Physiotherapeutin

Wo: Mehrzweckhalle – Wolfsteinschule

Kursgebühr: 80 € für 10 x 45 Min., 64 € für 8 x 45 Min.

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 20 Eltern-Kind-Paare, jedes Kind braucht eine Begleitperson

Bitte mitbringen: Eltern: feste Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe

Kinder: Stoppersocken mit ganzer Sohle oder Gymnastikschuhe

10%
für Mitglieder

K0700 Höhlenmalereien und Hieroglyphen

NEU!

Den Individuationsprozess eines Kleinkindes in seinen Bildern nachvollziehen.

Sie können während dieses Kurses beobachten, wie Ihr Kind mit Leidenschaft malt und überall seine Spuren hinterlässt. Das ist ein menschliches Grundbedürfnis und verrät viel über das Erleben in der Embryonalzeit und frühen Kindheit.

Dies geschieht in folgenden Schritten:

Autismus und Symbiose – Tastkörper: die Wahrnehmung des anderen – Vom Kopffüßler zur stehenden Menschenfigur – Ausblick: die handelnde Menschenfigur

Alter der Kinder: Mindestalter 1 Jahr, Höchstalter 6 Jahre

Wann: **ab Fr., 08.11.24, 10.30 Uhr**

Kursgebühr: 50 € für 4 x 90 Min.

Referentin: Birgit Frey-Schuster, Dipl.-Theol., Rel.-Päd., Kunsttherapeutin

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 6 Eltern-Kind-Paare

Bitte mitbringen: Malkittel, festes Papier, dicke Wachsmalkreiden, Brotzeit

10%
für Mitglieder

Logopädie MARKOFF

Wir sind für Sie da:
**Sprechen,
Sprache,
Stimme,
Schlucken.**

Logopäden
(m/w/d)

ab sofort in Voll- und
Teilzeit gesucht!



Badstraße 14 · 92318 Neumarkt
☎ 0170-2839871 ☎ 09181-2730400
✉ praxis@logopaedie-markoff.de

www.logopaedie-markoff.de



K0800 Mit Achtsamkeit die Welt entdecken

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren – Ein Kurs für mehr Ruhe & innere Stärke

Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress gehören heute nicht nur für uns Erwachsene zum Alltag, sondern machen oft schon Kleinkindern zu schaffen. Aktive Entspannung kann Kindern dabei helfen, Ruhe zu finden und wieder neue Kraft zu schöpfen. Wir gestalten jede Woche eine entspannte Stunde zu einem neuen Thema und lernen folgende Entspannungstechniken spielerisch kennen:

Bewegung & Entspannung / Förderung des Körperbewusstseins / Wahrnehmungsübungen / Autogenes Training (AT) für Kinder / Fantasiereisen / Traumreisen / Körperreisen / Klangreisen / Entspannungsgeschichten / Massagegeschichten / Progressive Muskelentspannung (PME) für Kinder / Yogaelemente

Grober Ablauf/Stundenaufbau meines Entspannungstrainings:

Begrüßung, Regeln besprechen, Ankommen, Bewegungsspiel zum Spannungsausgleich, Wahrnehmungsübung, intensive Entspannungsphase, Kreativteil, Abschlussrunde

Wann: ab Do., 10.10.24, 16 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 60 € für 6 x 60 Min.

Kursleitung: Bettina Memo, Kinderpflegerin und Entspannungspädagogin für Kinder

Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 7 Kinder ohne Eltern

Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Kuscheldecke, Kuschelsocken, etwas zu trinken (keine Glasflaschen) und bequeme Kleidung



K0900 Effektives Lernen

Workshop für Schulkinder von 6 – 11 Jahren

Effektive Übungen für eine bessere Konzentration, mehr Gelassenheit, leichteres Lesen und sicherere Rechtschreibung, gegen Stress und Prüfungsangst, gegen motorische Unruhe, für mehr Motivation und Sicherheit werden spielerisch erlernt und eingeübt. Außerdem erarbeiten wir Strategien, wie man lösungsorientiert an Schwierigkeiten herangeht.

Wir arbeiten mit dem liebevoll gestalteten Buch „Die Abenteuer von Nelli und Pelli, leichter lernen leicht gemacht“ von Johanna Lehner.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handy-Nr. an!

Wann: **K0910 verpflichtender Elternabend: Mo., 04.11.24, 19.00 Uhr**

K0911 Kurs: Fr., 08.11. / 15.11. / 22.11.24, jeweils um 15.30 Uhr

K0920 verpflichtender Elternabend: Mo., 13.01.25, 19.00 Uhr

K0921 Kurs: Fr., 17.01. / 24.01. / 31.01.25, jeweils um 15.30 Uhr

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum

Kursgebühr: 60 € für 3 x 90 Min. inkl. Elternabend ca. 90 Min. zuzüglich 10 € für das zum Kurs gehörende Buch und optional 5 € für das Kartenset

Referentin: Sylvia Kampehl, Kinesiologin mit Weiterbildung speziell für Kinder

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 6 Kinder



Schreiner
Der Spielzeug- und Geschenkeladen
Mo-Fr: 10-12 u. 15-18
Sa: 10-12
Glückstr. 2-3 in Nkt.-Pölling Tel. 09181-31814

Möbel & Bauschreinerei
• Holz- und Kunststofffenster
• Möbel nach Maß
• Objektmöbel
KAPFER
Glückstr. 2-3 in 92318 Nkt.-Pölling Tel. 09181-31814

Ergotherapie
Rudi Jobst

... für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität in Alltag, Schule und Beruf

- seit über 20 Jahren -
Untere Marktstraße 1
92318 NEUMARKT
Tel. 0 91 81 / **26 14 66**
info@ergotherapie-jobst.de
www.ergotherapie-jobst.de

Das Familienzentrum dankt allen Werbepartnern für den Kauf einer Anzeige!

Sie unterstützen dadurch unsere Arbeit für die Familien aus dem Landkreis und der Stadt Neumarkt i.d.OPf.

REGINE HÄRING
HEILPRAKTIKERIN (PSYCHOTHERAPIE)

Körperpsychotherapie | Stressregulation |
Gesprächstherapie | Biodynamische Massagen |
Tiefe Organmassagen

TELEFON / MOBIL
09181-40-52-84 / 0171-353-2426

WEBSEITE
<http://biodynamik-haering.de>

ADRESSE
Prälat-Triller-Str. 16a, 92318 Neumarkt i.d. Opf

Entspannt, gemütlich und der Kinder wegen!

Im Familienzentrum fühlen wir uns wie zu Hause und ziehen Hausschuhe oder dicke Socken an. Die Schuhe bleiben in der Garderobe.

K1000 Kinder – Klang – Yoga

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Auf kindgerechte Art tauchen wir in diesen Stunden in verschiedene Bestandteile des Yogapfades ein. Mitmachgeschichten, Fantasiegeschichten, Meditationen, Atemübungen, Asanas und kreative Bestandteile bewirken einen achtsameren Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt, schaffen Selbstvertrauen, erden und entspannen, stärken Konzentration und Kreativität UND MACHEN UNS GLÜCKLICH. Der entspannende Klang der Klangschale begleitet uns während der Stunden.

Wann: **K1010 ab Di., 08.10.24, 16.30 Uhr**
K1030 ab Di., 14.01.25, 16.30 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 80 € für 8 x 60 Min.
Kursleitung: Daniela Weißmüller, Kinderyogalehrerin
Teilnehmeranzahl: mind. 4 – max. 7 Kinder ohne Eltern
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte, Decke, Kissen, Kuscheltier und etwas zum Trinken (keine Glasflasche)



K1020 Jetzt chill doch mal..., aber wie eigentlich?

NEU!

für 10 bis 14-jährige Kids

Hast Du Lust in der Gruppe richtiges Chillen kennenzulernen?

Warum müssen wir eigentlich chillen?

Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, erlebt Stress. Stress ist eine Reaktion unseres Körpers auf äußere oder innere Belastung. Diese Belastung kann gut sein, aber eben auch schlecht. Was kann denn bei uns Stress auslösen, wie können wir ihn spüren? Was passiert, wenn wir nicht genug chillen? Wie finde ich die richtige Art zu chillen für mich?

Mit all diesen Fragen wollen wir uns in diesem Kurs beschäftigen.

Zusammen wollen wir uns Entspannungstechniken wie Yoga, Phantasiereisen, progressive Muskelanspannung, Atmung und Meditation, anschauen.

Wann: **ab Di., 08.10.24, 18.00 Uhr**

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 70 € für 7 x 60 Min.
Kursleitung: Daniela Weißmüller, Kinder-Yoga-Lehrerin, Trainerin für Kinderentspannung und Stressprävention
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max 6 Teenies
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Trinken (keine Glasflasche)



Gilt für das ganze Kursangebot!

In den Ferien finden normalerweise keine Kurse statt, außer es wird extra angekündigt!

K1100 Kinder-Kochkurs

NEU!

Für Kinder von 5 – 10 Jahren – die Kinder bleiben alleine im Kurs.

K1110 Halloween

Viele Kinder kennen den Kürbis (leider) nur vom Schnitzen der gruseligen Gesichter. Dabei steckt er voller gesunder Inhaltsstoffe. Spielerisch lernen wir viel Wissenswertes über den Kürbis und einige weitere Zutaten dieses coolen Halloween-Kochkurses. Die Kinder bereiten leckere Kürbisgerichte und Gruseliges für das Partybuffet zu.

Wann: Sa., 26.10.24, 9.30 Uhr

Wo: Familienzentrum

K1120 Wir essen den Regenbogen

Kunterbuntes Kochen und Backen mit Obst und Gemüse

Obst und Gemüse ist gesund – die vielen bunten Farben faszinieren. Die Kinder zaubern gemeinsam ein kunterbuntes Regenbogen-Menü und lernen dabei allerhand über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Nährstoffen.

Wann: Sa., 22.02.25, 9.30 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 25 € für ca. 3 Std. inkl. Kosten für die Zutaten in Bio-Qualität, bei Geschwistern zahlt jedes weitere Kind nur 18€

Kursleitung: Julia Mertl, Ernährungsberaterin

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 12 Kinder

Bitte mitbringen: Kleinen Behälter, um evtl. Reste nach Hause zu transportieren, Schürze oder Kleidung die dreckig werden darf.

K1150 Papa/Opa-Kind-Kochen

Gemeinsame Küchenzeit und die gemeinsame Familienmahlzeit bringt Kindern ein gesundes Essverhalten näher. Wie gut diese Zeit tut, zeige ich euch gerne.

K1151 „Herbstliche Verführungen“

Wir bereiten selbstgemachte herbstliche Köstlichkeiten rund um den Kürbis zu und lernen dabei allerhand über das gruselige Herbstgewächs.

Sollte eine vegane Variante gewünscht sein, sagt bitte bei der Anmeldung Bescheid!

Wann: Fr., 08.11.24, 15.00 Uhr

K1152 „O sole mio – Lasagne mal anders“

Wir bereiten selbstgemachte Lasagne mal anders zu - nämlich vegetarisch. Dazu gibt es Salat und Gemüse und jede Menge Tipps zur gesunden Familienernährung. Am Ende gönnen wir uns noch einen kleinen, gesunden Nachtisch!

Sollten eine vegane Variante gewünscht sein, sagt bitte bei der Anmeldung Bescheid!

Wann: Sa., 01.02.25, 9.30 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 30 € für ca. 3 Std. pro (Groß)Vater/Kind-Gespann inkl. Kosten für die Zutaten in Bio-Qualität, 5 € für jedes weitere Kind

Kursleitung: Julia Mertl, Ernährungsberaterin

Teilnehmerzahl: mind. 10 – max. 18 Teilnehmer gesamt

Bitte mitbringen: Kleinen Behälter, um evtl. Reste nach Hause zu transportieren

K1200 Gemeinsam sind wir stark!

Erlebnispädagogisches Projekt für Väter mit ihren Kindern von 6 – 10 Jahren

Gemeinsam wollen wir eine spannende Zeit verbringen, und dabei den Alltag mal hinter uns lassen. Es geht über Wiesen, durch Wälder und Schluchten. Bei gemeinsamen Aktionen werden unsere Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit und unser Zutrauen gestärkt, wobei der Spaß sicher nicht zu kurz kommt. Anschließend wird es für alle ein Lagerfeueressen geben. Zum Abschluss baut jedes Familienteam seine eigene Fackel, die dann gemeinsam im Kreis entzündet wird.

Wann: Sa., 28.09.24, 15.00 – 19.00 Uhr

Wo: Pfadfinderzeltplatz Höhenberg (neben der Sternwarte)

Kursgebühr: Vater mit 1 Kind 30 € / Vater mit 2 Kindern 45 € / Vater mit 3 Kindern 60 € (inkl. Lagerfeueressen)

Kursleitung: Claudia Schottner (Heil- und Erlebnispädagogin, Rettungssanitäterin)
Jörg Schottner (Wildnispädagoge, Industrielletterer)

Teilnehmer: mind. 5 – max. 7 Väter mit ihren Kindern

Bitte mitbringen: **Bitte beachten!** Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk; Getränk, Taschen- bzw. Kindertaschenmesser, wenn vorhanden mitbringen!

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Familienbildung im Landkreis Neumarkt

K1300 Junior Hundeführerschein Basis

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

- Wie verständigt sich ein Hund?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich einem fremden Hund begegne?
- Was darf ein Hund fressen, was nicht?
- Können Hunde Berufe haben?
- Wie spielt ein Hund?
- Wie unterscheiden sich Körperteile und Sinne des Hundes von unseren?

All das und mehr schauen wir uns zusammen mit meinem Therapiehund Yuna an. Wir erarbeiten gemeinsam ein kleines, spielerisch gestaltetes Booklet in dem wir wichtige Dinge in Bezug auf den Hund begleitend festhalten. Spiel und Spaß zusammen mit Yuna stehen beim Hundeführerschein im Mittelpunkt. Am Ende gibt's ein kleines Quiz und abschließend eine Urkunde mit einem kleinen Geschenk zum bestandenen Junior Hundeführerschein.

Wann: ab Mo., 14.10.24, 15.30 Uhr

Wo: Klostersaal, Evangelisches Zentrum

Kursgebühr: 59 € für 5 x 60 Min.

Die letzte Stunde dauert ca. 90 Min.

Kursleitung: Vanessa Born, Sozialpädagogin und ausgebildetes Therapiehundeteam mit Australian Shepherd Yuna

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 10 Kinder

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Stifte (rot, grün, orange, Bleistift/Kuli), Kleber und Schere



www.therapiehund-yuna.de

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

im Landkreis Neumarkt i.d.OPf.

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit berät und unterstützt werdende Mütter und Väter, Alleinerziehende und Familien mit Kindern bis zum 10. Lebensjahr im Landkreis Neumarkt:

- schon während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes
- in belastenden Lebenssituationen

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit bietet Hilfe an in Form von allgemeiner und umfassender Information über aktuelle Angebote für Eltern und Kinder im Landkreis Neumarkt. Wir beraten individuell zu allen Fragen der Entwicklung, Förderung, Erziehung und Betreuung des Kindes.

Zu unseren Serviceleistungen gehören auch eigene Angebote. Im Bedarfsfall zeigen wir professionelle Netzwerkpartner auf.

Die Beratung ist kostenlos und unbürokratisch. Alle Gespräche sind vertraulich (auch anonym möglich). Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Fragen und kommen auf Wunsch auch gerne zu Ihnen nach Hause.

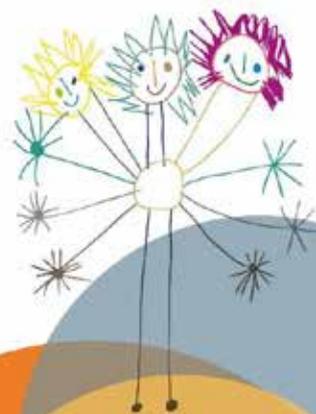


Familien erreichen **KoKi-Netzwerk frühe Kindheit** am besten Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie zusätzlich donnerstags von 14 bis 17 Uhr.

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit unterstützt auch Fachkräfte und Einrichtungen.



Büro: Landkreis Neumarkt | Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt i.d.OPf.
Telefon: 09181/470-1111
Mail: kiki@landkreis-neumarkt.de
Homepage: www.kiki-landkreis-neumarkt.de



K1400 Starke Kinder

nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

für 6 bis 10-jährige Kinder

Die Kinder lernen:

- mit Beleidigungen umzugehen • Konflikte eigenständig und gewaltfrei zu lösen
- Hilfe zu holen, wenn es nötig ist; aber richtig
- eigene Gefühle kennen zu lernen und diese zu verstehen
- die Gefühle anderer zu respektieren • auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen
- sich das Gute ins Leben zu holen

Die Eltern erhalten nach dem Kurs einen Videolink. In diesem Video vermitteln wir die wichtigsten Informationen des Kurses, so dass mit den Kindern zu Hause die Inhalte des Kurses weiter geübt und vertieft werden können.

Wann: Sa., 18.01.25, 9.00 Uhr

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum

Kursgebühr: 49 € für 3,5 Std.

Kursleitung: Yvonne Reimann, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Reflexintegrationstrainerin, Kindersporttrainerin

Bernd Reimann, Erzieher, Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge, Lerncoach

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 12 Kinder

Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit mit etwas zu essen und zu trinken

Mahilaveda
holistische Frauengesundheit & Ayurveda
Coach für strahlende Weiblichkeit

Schreib mir eine WhatsApp und erhalte Deine gratis Schupper-Kakaoceremonie bei mir!

Zyklusbeschwerden und ohne Energie im Mama Alltag?
Das muss nicht sein!

☎ 016097068656
...melde Dich für ein 30 min. "Klärungsgespräch"

Ramoldpl. 6, 92361 Bergau
renate@mahilaveda.de
www.mahilaveda.de

KinFlex
Kinesiologische Reflextherapie

Beate Polster
zertifizierte KinFlex-Reflextherapeutin
0162 6937706
BeatePolster-KinFlex@web.de

Hinweise auf restriktive frühkindliche Reflexe:

- Gleichgewichtsprobleme
- verkrampte Stifthaltung
- Zehenspitzenengang
- Schüchternheit
- Wahrnehmungsstörungen
- Reiselibekheit
- Zahnknirschen

Restriktive frühkindliche Reflexe aufspüren, entspannen und zentrieren. Melde dich gerne bei mir!

KinFlex hilft Kindern und Erwachsenen ihr volles Potential entfalten zu können!

- ADS & ADHS
- Aggressivität
- Ängstlichkeit
- Bettmäßen
- LRS/Legasthenie und Rechenschwäche
- mangelnde Impulskontrolle
- Bewegungskoordinationstörungen
- Feinmotorikstörungen
- Sprachentwicklungsstörungen
- schlechte Körperhaltung

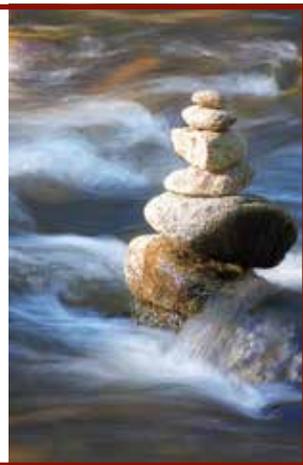


Heilpraktikerin
Petra Korndörfer

Elektroakupunktur nach Voll · Klangschalen
Fußreflexzonentherapie · Schröpfen

Steigerung des Immunsystems
Ausleitung und Entgiftung

Ahornstraße 1 · 92318 Neumarkt/Woffenbach
Tel. 09181 41124 · hp.korndorfer@t-online.de
naturheilpraxis-korndorfer.de



Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein

Familienstellen

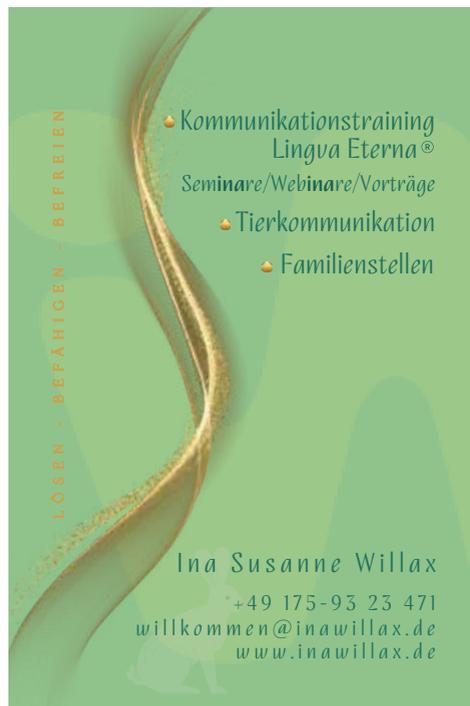
Termine unter
www.therapie-claudia-beck.de



Claudia Beck

Einzeltherapie
Paartherapie
Supervision

09181/40 72 70



- ◆ Kommunikationstraining
Lingua Eterna®
- ◆ Seminare/Webinare/Vorträge
- ◆ Tierkommunikation
- ◆ Familienstellen

Ina Susanne Willax
+49 175-93 23 471
willkommen@inawillax.de
www.inawillax.de

Kurse und Vorträge für Erwachsene

Erziehung und praktische Tipps im Familienalltag

K2000 Ein Tag aus der Sicht eines Kindes

NEU!

- ein Abend mit vielen Experimenten, um Kinder besser zu verstehen und sie wertschätzend und liebevoll im Alltag zu begleiten -

Wenn unsere Kinder aufwachsen, begleiten wir sie dabei in den verschiedensten Situationen, wie z.B. beim Essen, beim Spielen oder bei der Körperpflege.

Weißt du noch, wie es sich anfühlt, wenn ein Erwachsener dir früher beim Essen einfach ohne Vorwarnung den Mund abgeputzt hat?

Diese und viele weitere verschiedene Experimente möchte ich mit euch gemeinsam ausprobieren und anschließend reflektieren.

Denn meist gibt es ganz einfache Wege um die Begleitung unserer Kinder schöner, vorhersehbarer, stressfreier und v.a. wertschätzender zu gestalten.

Dieser Abend soll helfen, das eigene Verhalten einmal wieder zu hinterfragen, veraltete Verhaltensmuster abzulegen und viele „Aha-Erlebnisse“ mitzunehmen.

Bitte gebt Bescheid, falls ihr an einer Laktoseintoleranz oder anderen Lebensmittelallergien leidet.

Der Abend findet ohne Kinder statt.

Wann: Mo., 10.02.25, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 20 € für ca. 2 Std., inkl. Material für Experimente

Referentin: Sandra Raab, Erzieherin

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Teilnehmer

K2100 Vom Geheimnis seelischer Stärke

NEU!

Wie Kinder, Jugendliche und ihre Familien psychisch stabil werden

Krisen und Belastungen gehören zu unserem Leben. Die Bewältigung solcher Erfahrungen gelingt unterschiedlich: Während die einen langfristig beeinträchtigt sind, geht es anderen nach einiger Zeit wieder gut. Für die geheimnisvolle Kraft, die dies möglich macht, verwendet die Psychologie den Begriff „Resilienz“. Der Vortrag möchte klären, wie die Resilienz von Kindern und Jugendlichen gestärkt werden kann.

Für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 16 Jahren.

Wann: Do., 17.10.24, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: kostenfrei – Anmeldung erforderlich bis 14.10.24

Referent: PD Dr. Thomas Schnelzer, Diplom-Psychologe, Diplom-Theologe, Psychologischer Psychotherapeut

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 16 Teilnehmer

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Caritas) gemeinsam mit Familienzentrum Neumarkt e.V.

Gratis!

Im Rahmen der Schwerpunktreihe Familiennetz 2024



Kinderzahnärztin Dr. Sarah Haas

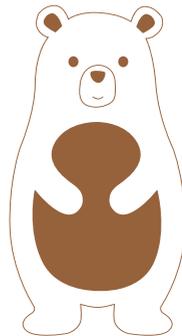
ZAHNWÄLDCHEN

BÄRENSTARKE KINDER(ZÄHNE) – von Anfang an.

Ein Zahnarztbesuch mit Kindern so einfach wie ein schöner Familienausflug – das ist das Ziel des ZAHNWÄLDCHENS.

Neumarkts erste reine Kinderzahnarztpraxis freut sich sehr auf Ihren Besuch!

Jetzt online Termin vereinbaren auf zahnwaeldchen.de!



Kinderzahnmedizin | Dr. Sarah Haas | Nürnberger Straße 48 | 92318 Neumarkt
Tel: 09181 - 46 44 550 | empfang@zahnwaeldchen.de | www.zahnwaeldchen.de

K2200 Mama-Mentoring: Selbstfürsorge & gesunde Grenzen

NEU!

Im Alltag als Mutter mit besonderen Herausforderungen bleibt oft wenig Zeit für dich selbst. Unser Kurs „Selbstfürsorge und gesunde Grenzen für Mütter“ bietet dir die Möglichkeit, wieder Kraft zu tanken und Strategien zu lernen, wie du gut für dich selbst sorgen kannst. Erfahre, wie du gesunde Grenzen setzt, deine eigenen Bedürfnisse erkennst und ihnen Raum gibst und zwar ohne schlechtes Gewissen. Gemeinsam entdecken wir neue Routinen und lernen alltagstaugliche Techniken, die dir helfen, dein Wohlbefinden zu stärken. In 4 Einheiten á 90 Minuten tauchen wir in eine unterstützende Gemeinschaft ein und finden Wege, dein Mama Sein positiv zu verändern – für dich und deine Familie. – Melde dich jetzt an und entdecke, wie Selbstfürsorge deinen Alltag verändern kann!

Wann: Mi., 09.10., Mi., 23.10., Di., 05.11. und Mi., 20.11.24, jeweils 18.30 Uhr
Wo: Familienzentrum Neumarkt
Kursleitung: Stefanie Donauer, psychologische Beraterin & Mama-Coach
Kursgebühr: 60 € für 4 x 60 Min.
Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 12 Mamas
Bitte mitbringen: Notizbuch & Stift



K2300 Trageworkshop

Du wirst dein Baby tragen! Die Frage ist nur, ob du dies ausschließlich auf den Arm tust oder auch rückenfreundlich mit freien Händen in einer geeigneten Tragehilfe. Wir werden ein gewebtes Tragetuch und verschiedenste Tragehilfen binden, um deine perfekte Tragemöglichkeit zu finden. Zum Ausprobieren habe ich Tragepuppen und mein Sortiment dabei. Babys sind willkommen, aber bitte beachtet, dass wir jede Bindeweise erst mit einer Puppe ausprobieren werden. Du erhältst außerdem einige Informationen zum Mitnehmen, Kaufempfehlungen, Rabattcodes.

Wann: Sa., 09.11.24. 9.30 Uhr / Fr., 07.02.25, 14.00 Uhr
Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum
Kursgebühr: 35 € Einzelperson / 50 € für ein Elternpaar für 2 – 2,5 Std.
Referentin: Julia Nefzger-Lang, Trageberaterin, Sozialpädagogin
Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 7 Teilnehmende

K2400 Stoffwindel – ökologisch, preiswert, gesund und einfach schön

Stoffwindeln sind richtig modern, aber es gibt so viele verschiedene Windelsysteme und Materialien – die Informationen im Netz sind ein wahrer Dschungel. Ich helfe dir in diesem Kurs, dich in der Stoffwindelwelt zurechtzufinden. Was sind die Vor- und Nachteile, wie sehen Stoffis heute aus und ist das nicht furchtbar kompliziert? Diese und viele weitere Fragen werden wir beantworten. Sei neugierig für Babys Gesundheit, unsere Umwelt und deinen Geldbeutel.

Es ist so einfach, um es nicht zu tun. Wir kriegen das Kind schon gewickelt. ;)

Wann: Di., 12.11.24 / Di., 10.12.24 / Di., 04.02.25, jeweils 19.00 Uhr
Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum
Kursgebühr: 32 € (weitere Familienmitglieder 10 €) für ca. 2,5 Std.
Referentin: Sylvia Scherer, Stoffwindelberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Teilnehmende

Hybridangebot

K2500 Make up Beratung

Workshop für Mamas

Wer sich gut fühlt, sieht die Welt positiver und traut sich mehr zu. Egal ob unregelmäßiges Hautbild, kleine Unreinheiten oder Unsicherheit bei der Augenform – Make-up ist keine hohe Wissenschaft!

In diesem Workshop zeige ich euch einfache Schminktechniken, die im stressigen Mama-Alltag schnell umzusetzen sind. Lernt Tricks, um gepflegter auszusehen und euch besser zu fühlen.

Wichtig: Die Plätze sind stark begrenzt, um für jede Frau eine individuelle Beratung zu gewährleisten.

Wann: Sa., 16.11.24, 9.00 Uhr
Mi., 29.01.25, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 15 € / für ca. 2,5 - 3 Std.
Referentin: Lisa Geitner, Make-up Artist
Teilnehmerzahl: mind. 2 – max. 4 Frauen

K2600 Beikostworkshop - der entspannte Weg zur Beikost

NEU!

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die vor der aufregenden Phase stehen, ihrem Baby feste Nahrung zu geben. Dein Baby kommt langsam ins Beikostalter, du weißt aber nicht, womit du starten sollst?

Inhalte u.a.: die Beikostreifezeichen – die verschiedenen Beikostarten – geeignete und ungeeignete Lebensmittel zum Start – Sicherheitsregeln – kindliches Essverhalten

Wann: So., 17.11.24, 9.00 Uhr

Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 15 € / für Paare 25 € für ca. 90 Min.
Referentin: Nadja Löschel, Still-, Schlaf und Beikostberaterin / BFB-Institut
Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 12 Teilnehmer

K2610 Großeltern Workshop - fit fürs Enkelkind

NEU!

Du bist Oma/Opa geworden oder ihr erwartet euer erstes Enkelkind? Ihr seid gespannt, was heute anders ist als früher?

In diesem Workshop erhaltet ihr die neuesten Informationen zur Entwicklung, Ernährung, dem Schlaf und der Beruhigung von Babys. Ich erkläre, warum die heutigen Eltern einiges nicht mehr so machen, wie ihr es kennt.

Inhalte u.a.: Weinen, Schreien und Beruhigen – Baby- und Kleinkindernahrung – Baby- und Kleinkindschlaf – Lob und Bestrafung – alte und neue Weisheiten

Wann: So., 26.01.25, 9.00 Uhr

Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 20 € / für Paare 30 € für ca. 2 Std.
Referentin: Nadja Löschel, Still-, Schlaf und Beikostberaterin / BFB-Institut
Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 12 Teilnehmer

K2700 Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter

NEU!

Unbeliebt, aber ein Thema für jeden Menschen ab 18

Wir alle lieben unsere Selbstbestimmung. Aber wer handelt eigentlich für mich, wenn ich selbst nicht in der Lage dazu bin, und wie Sorge ich dafür, dass meine Wünsche umgesetzt werden? Selbstbestimmung erfordert vor allem eines: rechtzeitiges Handeln – vor dem Ernstfall.

Ich verschaffe Ihnen einen informativen Überblick über die Vorsorge-Instrumente (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Sorgerechtsverfügung, Organspendeausweis...) und beantworte Ihre Fragen dazu, damit Sie Ihre persönliche Vorsorge selbstbestimmt und rechtzeitig in die Hand nehmen können.

Wann: Mi., 27.11.24, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 12 € für ca. 90 Min
Referentin: Christina Zöltsch-Maier, Rechtsanwältin, zertifizierte Beraterin „Vorsorge und Patientenverfügung“
Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 16 Teilnehmer

K2710 Nachlassplanung und Testamentgestaltung

(K)Ein Thema für junge Familien?

Gerade mit Familiengründung und Hausbau werden entscheidende Weichen im Leben gestellt. So schön das alles ist: Vor einem plötzlichen Todesfall in der Familie ist leider niemand geschützt. Aber was passiert dann eigentlich? Erben die minderjährigen Kinder mit? Erbt mein/e nichteheliche/r Lebenspartner/in? Wie stelle ich sicher, dass meine Familie versorgt ist und keine langjährigen erbrechtlichen Streitigkeiten beginnen?

Ich verschaffe Ihnen einen Überblick über das gesetzliche Erbrecht und die drohenden Fallstricke für (junge) Familien und zeige Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie selbstbestimmt und individuell durch Testament Ihren Nachlass regeln können.

Wann: Do., 16.01.25, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 12 € für ca. 90 Min
Referentin: Christina Zöltsch-Maier, Rechtsanwältin (<https://www.kanzlei-zoeltsch.de/>)
Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 16 Teilnehmer

NEU!



Folgt uns auf
Facebook und Instagram!



GESUNDHEIT

K3000 Hypnobirthing – Mentale Geburtsvorbereitung

Nichts leitet uns so kraftvoll wie die Welt unserer Gedanken. In diesem Kurs lernt ihr Atemtechniken, Entspannungsübungen und vieles mehr um möglichst angstfrei, selbstbestimmt und mit Freude in die Geburt zu gehen.

Kursinhalte: Vorfreude auf die Geburt, Entspannung als Schlüssel für die Geburt, wie funktioniert Geburt, der Einfluss von Ängsten auf die Geburt, die Wahl des Geburtsortes und deiner Geburtsbegleiter, Selbstbestimmung, Atemtechniken, Affirmationen und Tiefenentspannung, Hypnobirthing-Techniken.

Teilnahmezeitpunkt: Die beste Zeit für die Teilnahme am Kurs liegt in der Regel zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche. Du darfst aber auch schon früher an dem Kurs teilnehmen.

Im Kurs enthalten: Umfangreiche Kursunterlagen, Zugriff auf den Online-Kurs von Mamakompass, Buch - Autogene Geburt von Tatje Bartig Prang, kleine Snacks, Wasser

Zufriedenheitsgarantie: Solltest du nach dem ersten Termin feststellen, dass der Kurs nicht zu dir passt, erstatte ich dir die Kursgebühr in voller Höhe zurück!

K3010 Abendkurs (am 1. und 3. Termin mit PartnerIn)

Wann: ab Di., 01.10.24, 18.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 300€ für 4 x 3h – Eröffnungsangebot für 180€

K3020 Vormittagskurs (ohne PartnerIn)

Wann: ab Di., 29.10.24, 9.00 – 11.30 Uhr

Kursgebühr: 180€ für 4 x 2,5h – Eröffnungsangebot für 140€

K3030 Wochenendkurs (am Samstag mit PartnerIn)

Wann: Sa/So., 07./08.12.24 8.30 – 14.30 Uhr

Kursgebühr: 300€ für 2 x 6h – letzte Rabattaktion für 250€

Wo: Familienzentrum

Kursleitung: Regina Rajzer, Doula, Kursleitung für Hypnobirthing, Kinderpflegerin

Teilnehmerzahl: mind. 2 – max. 6 Paare/ Schwangere

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, gute Laune



Sandra Spies kommt mit der jeweils passenden Kulisse zu uns ins Familienzentrum.

Weihnachtsshooting – Sa., 23.11.24

Die Listen zum Eintragen hängen ein paar Wochen vorher aus!

K3100 Gesunde Kindersnacks – ganz einfach selber machen

Hier ein Quetschie, da ein Fruchtriegel, ein Fruchtzwerg für zwischendurch und ein kleiner Schokoriegel nach dem Abendessen – und am Ende hast du keinen Überblick mehr, was das Kind über den ganzen Tag (an Zucker) gegessen hat oder du ärgerst dich, dass es zu den Hauptmahlzeiten einfach nicht essen mag?!

Viele der beliebten Kindersnacks lassen sich zuckerarm/zuckerfrei und ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe nachmachen oder mit Gemüse und anderen Nährstofflieferanten „pimpen“ – und schmecken dem Nachwuchs dabei mindestens genauso gut!

In diesem Workshop wagen wir uns an Fruchtriegel, Müsliriegel, Energyballs, Kekse und Co. heran und zaubern supergesunde, leckere Snacks ohne Industriezucker. Dazu gibt es eine ausführliche Rezeptsammlung zum Nachbacken zuhause.

Wir probieren alles selbst und nehmen es für den Nachwuchs mit nach Hause!

Saisonal wechselnde Rezepte – der Kurs kann daher auch erneut besucht werden!

Wann: Sa., 19.10.24 / Sa., 25.01.25, 9.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 30 € inkl. Koch/Backzutaten für ca. 3 Std.

Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Kleinen Behälter, um Snacks nach Hause zu transportieren

K3110 Abnehmen als Mama

Gesund essen und sich wohler fühlen

Wenig Schlaf, wenig Zeit und immer ein Kind am „Rockzipfel“ hängen – wie soll man sich denn da um sich selbst kümmern, Zeit für gesunde Ernährung und Sport finden?

Wie du als Mama wieder gesunde Routinen entwickeln kannst und somit langfristig, vernünftig und nachhaltig abnehmen kannst – und zwar ganz ohne Diät - das zeige ich dir!

Das Konzept ist einfach in den Mama-Alltag zu integrieren, egal ob du ein Baby, Kindergarten-Zwillinge, Gemüseverweigerer oder eine große Patchworkfamilie zuhause hast – jeder kann es umsetzen! Versprochen!

In diesem kurzweiligen Info-Abend stelle ich Euch Tipps & Tricks vor, wie ihr das alles schaffen könnt.

Wann: Do., 10.10.24 / Mi., 15.01.25, jeweils 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 15 € für ca. 2 Std.

Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 15 Mamas

Hybridangebot

Ein Lächeln kostet weniger als Elektrizität und bringt mehr Licht.

Abbé Pierre

K3120 Die gesunde Brotzeitbox

Für Krippe, Kindergarten und Schule

Was kommt heute in die Lunchbox? Dieser Frage stehen Eltern jeden Tag aufs Neue gegenüber. Dabei fehlt oft die Zeit für ausgefallene Brotdosenkunst und die Lust Tiere aus Gemüse zu schnitzen. Ich zeige euch, wie die Brotzeit im Idealfall zusammengestellt sein sollte, damit der Inhalt nicht nur gut schmeckt, sondern auch gesund ist und die Leistungsfähigkeit steigert. In der richtigen Zusammenstellung begeistern auch klassische Alternativen die Kinder und sorgen dafür, dass die Brotbox leer nach Hause zurück kommt.

Wann: Mi., 02.10.24, 19.00 Uhr
Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 15 € für ca 120 min.
Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 15 Teilnehmende

Hybridangebot

K3130 Ernährung für ein gesundes Immunsystem

Wer kennt es nicht? Von Herbst bis nach Ostern läuft die Nase unermüdlich, unsere Kinder – und oft auch wir selbst – hüpfen von einem Infekt zum nächsten. Natürlich lässt sich das nicht komplett verhindern – jedoch können wir den Körper unserer Familie aktiv unterstützen - denn: Die Abwehrtruppen in unserem Körper sind auf Nachschub angewiesen und benötigen ausreichend Munition, um sich zu verteidigen. In diesem Vortrag erfährst du, welche Mikronährstoffe deine Immunabwehr für eine intakte Infrastruktur des Abwehrsystems braucht. Zudem besprechen wir die Belastung einer falschen Ernährungsweise für den Körper und klären auf, was der Darm mit dem Immunsystem zu tun hat. Ich erkläre dir, wie du mit einer bewussten Ernährung das Immunsystem deiner Familie stärken kannst. Wir lernen Lebensmittel kennen, in denen die richtigen Mikronährstoffe für die Abwehrkräfte enthalten sind und ich zeige dir, wie und warum einzelne Lebensmittel Krankheiten verkürzen und mildern können.

Wann: Mi., 16.10.24 / Mi., 08.01.25 jeweils 19.00 Uhr
Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 17 € für ca 120 min.
Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 15 Teilnehmende

NEU!

Hybridangebot

K3140 Wechseljahre und Ernährung

gesund und ausgeglichen im neuen Lebensabschnitt

Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Gewichtszunahme? Die Wechseljahre haben oft ein negatives Image in unserer Gesellschaft. Stattdessen kannst du diese Zeit dafür nutzen, verstärkt auf deine Gesundheit zu achten, Neues zu beginnen oder alte Pläne zu verwirklichen. Ich stelle dir in diesem Vortrag viele interessante Aspekte zu Ernährung und Gesundheit in den Wechseljahren vor, damit Du in dieser Zeit auf natürliche Weise optimal unterstützt und begleitet wirst.

Wann: Do., 14.11.24, 19.00 Uhr
Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 17 € für ca. 120 Min.
Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 15 Teilnehmende

NEU!

Hybridangebot

K3150 Weihnachtsplätzchen ohne Reue

NEU!

zuckerarm durch die Vorweihnachtszeit

Wer kennt es nicht? All die süßen Versuchungen rund um die Weihnachtszeit. Lebkuchen, Plätzchen, Spekulatius. Und da soll man nein sagen? Nein, muss man nicht, denn es gibt auch leckere Rezepte ohne oder mit wenig Industriezucker, so dass man auch einmal öfter in die Keksdose greifen kann oder auch dem Nachwuchs ab und an das ein oder andere Plätzchen zusätzlich genehmigen kann.

Wir bereiten in diesem Kurs einige ausgewählte Rezepte zu und nehmen die Resultate natürlich mit nach Hause zum Vernaschen. Zudem stelle ich Euch noch ein umfangreiches Rezeptbuch zur Verfügung. Für eine entspannte, zuckerarme Vorweihnachtszeit.

Wann: Sa., 30.11.24, 9.30 Uhr
Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 30 € inkl. Koch/Backzutaten für ca. 3 Std.
Kursleitung: Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 12 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Kleinen Behälter, um Reste nach Hause zu transportieren

K3160 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Während Schwangerschaft und Stillzeit werden die Weichen für ein neues, gesundes Leben gestellt. Deshalb ist in dieser Zeit eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. In diesem Vortrag erfahrt ihr, welche Nährstoffe für Mutter und Kind besonders relevant sind, welchen Energiebedarf ihr in Schwangerschaft und Stillzeit habt und wie dieser optimal gedeckt werden kann. Zudem gehen wir darauf ein, auf welche Lebensmittel ihr besser verzichten solltet und ich gebe Euch einen kurzen Einblick in den Umgang mit Schwangerschaftsübelkeit und Schwangerschaftsdiabetes.

Wann: Mi., 04.12.24 / Do., 13.02.25 jeweils 19.00 Uhr
Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 17 € für ca. 120 Min.
Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 15 Teilnehmende

NEU!

Hybridangebot

K3170 Raus aus der Zuckerfalle

NEU!

für einen bewussten Umgang mit der süßen Versuchung

Wer kennt es nicht – entweder bei dir selbst oder den Kindern drehen sich die Gedanken ständig nur um Süßkram und zuckerhaltige Lebensmittel. Wir sprechen in diesem Vortrag über versteckte Zucker in Lebensmitteln, über die Abhängigkeit von Zucker, die „Sucht“ nach dem Süßgeschmack und was man dagegen tun kann. Zudem sprechen wir noch über geeignete und weniger geeignete Zuckeralternativen und ihr erhaltet Tipps, wie es gelingen kann, die süßen Gewohnheiten zu verändern.

Wann: Do., 06.02.25, 19.00 Uhr
Wo: Familienzentrum
Kursgebühr: 17 € für ca 120 min.
Referentin: Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 15 Teilnehmende

Hybridangebot

K3200 Einfach gut gewickelt / DIY Heilwickel

Workshop Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen sind sehr einfache und effektive Helfer in vielen Situationen des Alltags. Die benötigten Materialien finden sich in jedem Haushalt. Mit Wickeln und Auflagen haben wir eine einfache und wirksame Möglichkeit die ganze Familie zu stärken und die Selbstheilungskräfte sanft zu unterstützen. Gerade für die Kleinsten sind Wickel sehr wertvoll, da zur Wirkung des Wickels noch die liebevolle Zuwendung kommt.

In diesem Workshop lernst du die wichtigsten Grundlagen über Wickel und Auflagen kennen. Wie ist ein Wickel aufgebaut? Was brauche ich dazu? Wie lege ich ihn richtig an? Bei welchen Beschwerden kann ein Wickel helfen? Dazu stelle ich verschiedene Anwendungsgebiete für die ganze Familie vor – von Schnupfen, Erkältung über Verspannungen bis hin zu nervöser Unruhe und Schlafstörungen.

Wann: Mo., 25.11.24 / Mo., 17.02.25 jeweils 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 12 € für 90 Min.

Kursleitung: Birgit Plößl, Apothekerin, Homöopathie und Naturheilverfahren

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Wärmflasche, 2 (alte) Küchenhandtücher

K3300 Mein Kind ist krank – was tun?

Bei vielen leichten Erkrankungen ist nicht zwingend ein Arztbesuch nötig. In diesen 90 Minuten erfährst du, wie du mit Homöopathie, Naturheilkunde und auch schulmedizinischen Arzneimitteln deinem Kind helfen kannst. Gerne stehe ich dir für alle Fragen zur Verfügung, die beim Arzt oder in der Apotheke oft zu kurz kommen.

Wann: Mo., 18.11.24, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 12 € für ca. 90 Min.

Referentin: Kerstin Steindl, Heilpraktikerin, PTA

Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 12 Teilnehmende

Hybridangebot



K3400 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs für Erwachsene

Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten – also durch den Ersthelfer/die Ersthelferin – entscheidend, oft sogar lebensrettend! Kinder benötigen im Notfall eine andere Versorgung als Erwachsene. In diesem speziellen Kurs für Erste Hilfe bei Kindernotfällen besprechen wir, wie Sie Notfällen vorbeugen, Notfallsituationen rasch erkennen und wie Sie richtig reagieren, um schwerwiegende Folgen von Ihrem Kind abzuwenden.

Praktische Übungen – vom Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen bis hin zur Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen – ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung und ausführliches Informationsmaterial.

Wann: K3410 Sa., 12.10.24, 9.30 – 15.30 Uhr (Tageskurs)

Wo: Bürgerzentrum „Alte Schule“ in Pölling

K3420 Sa., 18.01.25, 9.30 – 15.30 Uhr (Tageskurs)

Wo: Bonhoeffer Saal, Evangelisches Zentrum

Kursgebühr: 38 € pro Person bzw. 70 € pro Elternpaar (inkl. Materialkosten)

Referentin: Elke Spruck, Lehrerin für Kinderkrankenpflege, Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Teilnehmerzahl: mind. 15 – ca. 25 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Zum Tageskurs eine Brotzeit

Wissen nimmt in Notfallsituationen Angst und Unsicherheit!

Ausgebildete Ersthelfer bleiben im Notfall ruhiger und können so behertzer eingreifen.

K3500 Heilfasten – sich wie neugeboren fühlen

Nichts essen und nur trinken... das soll heilsam wirken??

Fasten ist eine uralte effektive Methode der Reinigung des Körpers und der Seele, wobei „wunderbare“ Dinge passieren können. Nach dem unverbindlichen Infoabend entscheidest du selbst, ob du mitmachen willst. Wir treffen uns 5 Abende und fasten 5 – 10 Tage. Auch das entscheidest du mit meiner Hilfe. Du bekommst Infos, wirst verstehen, was im Körper passiert. Wir machen Körperübungen und entspannen. Dabei werde ich dich nach Bedarf auch außerhalb der Treffen begleiten.

Der Infoabend ist für alle, die noch nicht bei Ursula Pantze gefastet haben, verpflichtend.

Alle anderen melden sich bitte vor Kursstart telefonisch bei Ursula Pantze zur Abklärung des Fastenstarts. Tel.: 09181/32960

K3510 Infoabend: Mi., 06.11.24, 19.30 Uhr – 5 € für ca. 2 Std.

K3520 Fastenkurs: Sa., 16.11. / Mo., 18.11. / Mi., 20.11. / Fr., 22.11. / So., 24.11.24 jeweils von 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 60 € für 5 x 90 Min.

Kursleitung: Ursula Pantze, Heilpraktikerin, Fastenbegleiterin

Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 10 Teilnehmende



K3700 Beckenboden-Intensivtraining für Männer und Frauen

nach Benita Cantieni (CANTIENICA®)

sich neu entdecken – die Muskeln im Körper vernetzen – aufrecht durchs Leben gehen

Hier findest du Hilfe bei Rückenproblemen, Bandscheibenproblemen, Prostatabeschwerden, Inkontinenz, Haltungsschäden, Senkungsbeschwerden, Gelenkproblemen, verschiedenen Schwangerschaftsproblemen und Vorbereitung auf die Geburt.

Wann: **K3710 ab Fr., 11.10.24, 17.45, 19.00 Uhr**
K3720 ab Fr., 10.01.25, 17.45, 19.00 Uhr

www.cantienica.com

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum
Kursgebühr: 120 € für 8 x 60 Min
Kursleitung: Andrea Matz (Hebamme)
Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 10 Teilnehmende



Yogaraum Oberpfalz
verbindung üben mit allem sein

Petra Meier-Bakkar
Yogalehrerin GKY
Uhlandstr. 6
92318 Neumarkt
Tel.: 0176 60944715

email: petra@yogaraum-oberpfalz.de
www.yogaraum-oberpfalz.de

Hier könnte Ihre Werbung stehen. :-)
Melden Sie sich bei Interesse gerne im
Büro des Familienzentrums!
Tel. 09181/509771

K3800 Klassischer Hatha Yoga

Raus aus dem Alltagsstress – Rein in die Feierabend-Entspannung ;)

In diesem Yogakurs für Frauen und Männer üben wir den klassischen Hatha Yoga. Durch bewusste Atemführung und achtsames Üben von „Asanas“- Körperhaltungen sowie durch die Tiefenentspannung und Rücknahme der Sinne von außen finden wir zurück in die innere Ruhe und in eine gesunde Balance von Körper-Seele-Geist. Gleichzeitig wird durch das Üben der Asanas unser Körper gestärkt, gedehnt und entspannt, Dysbalancen, Verspannungen und Blockaden werden ausgeglichen, Lebensenergie kann fließen. Auch während der Schwangerschaft geeignet.

Die Kursgebühr der Präsenzkurse wird von den Krankenkassen im Rahmen der Präventionsverordnung bezuschusst. Der Online-Kurs wird momentan nicht bezuschusst!

Wann: **K3810 10 x ab Mi., 25.09.24, 17.00, 18.00, 19.10 Uhr – auch online**
10 x ab Do., 26.09.24, 17.30 Uhr
K3830 8 x ab Mi., 29.01.25, 17.00, 18.00, 19.10 Uhr – auch online
8 x ab Do., 30.01.25, 17.30 Uhr

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Teilnehmende, Online bis 15 Teilnehmende

Wann: **K3820 10 x ab Mo., 23.09.24, 8.30, 9.45, 11.00 Uhr**
K3840 8 x ab Mo., 27.01.25, 8.30, 9.45, 11.00 Uhr

Wo: Hochwaldstr. 35, Höhenberg i. Tal bei Mayer
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 7 Teilnehmende

Gilt für K3810 bis K3840:

Kursgebühr: 130 € für 10 x 60 Min. / 104 € für 8 x 60 Min.
Kursleitung: Petra Meier-Bakkar, ärztl. geprüfte Yogalehrerin (GKY)
Bitte mitbringen: eigene Matte und falls vorhanden (Yoga-)Kissen, evtl. Decke



K3850 Yoga mit Sang und Klang im Advent

Vorweihnachtsstress? Hektik? Keine Zeit für mich? Bei uns darfst du dir eine kleine Auszeit nehmen! Wie auch im Sommer bieten wir vor Weihnachten, zugunsten des Familienzentrums, wieder eine besondere Yogastunde mit Singen für die Seele an. Wir üben in achtsamer und verbindender Weise klassische Yogahaltungen, entspannen und widmen uns dem Klang. Zwischen den Yoga-Übungen singen wir Mantren, Kraft- und Herzenslieder aus aller Welt – frei und ohne Noten, für die Seele und mit dem Herzen! Gemeinsam erleben wir so den ADVENT in seiner wahren Bedeutung: Ankommen – bei mir selbst. . .

Wann: **So., 01.12.24, 16.00 – ca. 17.30 Uhr**

Wo: Klostersaal – Evangelisches Zentrum
Kursgebühr: 15 € - der Erlös kommt zu 100% dem Familienzentrum zugute
Durch die Stunde führen Petra Meier-Bakkar, Reny Forster und Eva Menges

In der Familie sagt man „DU“
und im Familienzentrum hören wir das auch gern!

K3910 Outdoor Fitness

Für Mamas mit Kind

Dieser Kurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für dich, wenn du wieder fit werden willst! Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als Zirkeltraining im und um den Trimm-Dich-Pfad konzipiert und auf die Bedürfnisse von Mamas zugeschnitten. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen. Das Kind kann im Kinderwagen / Buggy oder in einer Tragehilfe mitgenommen werden.

PS: Wir bauen unsere Fitness gemeinsam auf – keine Mama muss sich sorgen, dass sie nicht mitkommt.

Wann: ab Mi., 18.09.24, 9.00 Uhr

Wo: OUTDOOR! Treffpunkt Parkplatz TSV Wolfstein

Kursgebühr: 120 € für 8 x 60 Min.

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 15 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken, ein Mini- oder Theraband, falls vorhanden



K3920 Flow Yoga

Flow Yoga ist mal kraftvoll, mal sanft-fließend. Je nachdem, was die Gruppe und jeder einzelne braucht, kann die Stunde herausfordernd, sanft, entspannend, ruhig oder schweißtreibend sein. Oder alles auf einmal. Flow bedeutet ein Verschmelzen mit dem Moment. Du denkst nicht mehr, sondern bist einfach im Fluss mit dem, was du tust. Und das ist Flow-Yoga: ein sanftes freudiges Fließeln von Asana (Yoga-Stellung) zu Asana, ein neugieriges Erforschen von Atem und Bewegung. Wenn du zu den Flow-Stunden kommst, erlernst du die Präzision der Stellungen, lässt dich von deiner Atmung führen und spürst das Leben bis in jede Fingerspitze.

Wann: ab Mo., 16.09.24, 17.30, 18.45 Uhr

ab Do., 19.09.24, 18.30 Uhr

Kursgebühr: 120 € für 8 x 70 Min.



K3925 Flow Yoga im Advent

Die Vorweihnachtszeit und das Weihnachtsfest sind oft mit jeder Menge zusätzlichem Stress verbunden. Tauche ein in die besinnliche Vorweihnachtszeit

Von zauberhaften Weihnachtsdüften umhüllt darfst du im Flow des Yoga dahinschmelzen, dich völlig entspannt zurücklehnen und genießen, dabei deine Ressourcen stärken und so ganz bewusst und achtsam in die Adventszeit starten. :)

Wann: 4x ab Do., 28.11.24 18.30 Uhr

4x ab Mo., 02.12.24, 17.30, 18.45 Uhr

Kursgebühr: 60 € für 4 x 70 Min.



Gilt für K3920 und K3925:

Wo: Kursraum Höhenberg im Bürgerzentrum Alte Schule - Pölling

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 13 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Matte, Kuscheldecke, etwas zu trinken, Yogablöcke, falls vorhanden

K3930 Yin Yoga - zum Wohlfühlen & Entspannen

Unser Alltag ist oft sehr schnell und aktiv (= Yang) - hier ist Yin-Yoga der ideale Ausgleich!

In dieser Praxis darfst Du vollkommen passiv sein und loslassen, Dich zu einer Reise der Ruhe und Akzeptanz entführen lassen. Denn in einer Welt, die oft hektisch und fordernd ist, bietet Dir Yin Yoga einen geschützten Raum, um Stress abzubauen und die Akzeptanz für das zu kultivieren, was ist. Durch die sanften und dehrenden Bewegungen & Haltungen des Yin Yoga, gepaart mit meditativen Elementen, wirst Du lernen, Deinen Körper zu ehren, was eine tiefgehende Wirkung auf Dein emotionales Wohlbefinden haben kann.

Tauche ein in die Vorzüge der Langsamkeit und in die Stille des Yin! Lasse Dich ein auf eine Praxis, die nicht nur Deine Muskeln, sondern auch Deine Seele ausdehnt und Dir dabei hilft, inneren Frieden zu finden und zu bewahren. Yin Yoga ist eine schöne Art und Weise nach innen zu schauen, die geistigen und körperlichen Aktivitäten zu verlangsamen, dem eigenen Atem zu lauschen und in eine tiefe Entspannung einzutauchen.

Eine wahre Wohltat, die jedem gut tut. Egal ob Yoga-Neuling, erfahrener Praktiker, Sportler oder Senior.

Wann: ab Mo., 16.09.24, 20.00 Uhr

Kursgebühr: 120 € für 8 x 70 Min.



K3935 Yin Yoga im Advent

Zum Wohlfühlen & Entspannen

Unser Alltag und gerade die Vorweihnachtszeit ist oft sehr schnell und aktiv (= Yang). Oft rennen wir vor den Festtagen noch von einem Termin zum anderen und verfangen uns im „Vorweihnachtszeit-Hamsterrad“.

Die kuschelige Adventszeit lädt uns jedoch ein, unser inneres Licht zu erhellen und nach Innen zu lauschen. In dieser Praxis darfst du vollkommen passiv sein und loslassen, dich zu einer Reise der Ruhe und Akzeptanz entführen lassen. Du darfst Dich Dir selbst zuwenden, innehalten und dir vor Weihnachten Momente der Selbstfürsorge schenken.

Tauche ein in die Vorzüge der Langsamkeit und in die Stille des Yin! Lasse dich ein auf eine Praxis, die nicht nur deine Muskeln, sondern auch deine Seele ausdehnt und dir dabei hilft, inneren Frieden zu finden und zu bewahren. Yin Yoga ist eine schöne Art und Weise nach innen zu schauen, die geistigen und körperlichen Aktivitäten zu verlangsamen, dem eigenen Atem zu lauschen und in eine tiefe Entspannung einzutauchen.

Wir werden uns auf die Regeneration der Nieren/Blasen Meridiane konzentrieren und das Element Wasser stärken, welches uns hilft in der Tiefe zu entspannen.

Wann: ab Mo., 02.12.24, 20.00 Uhr

Kursgebühr: 60 € für 4 x 70 Min.



Gilt für K3930 und K3935:

Wo: Kursraum Höhenberg im Bürgerzentrum Alte Schule - Pölling

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 13 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Yogamatte, Bolster, Kuscheldecke & Kissen, Trinken, Yogablöcke (wenn vorhanden)

Julias Kurse finden normalerweise auch während der Ferien statt!

K3940 Yoga für Schwangere

Liebe werdende Mama, du möchtest deine Schwangerschaft genießen, deinen Körper sanft und trotzdem aktiv stärken und deinen Geist beruhigen? Yoga kann dir helfen, das Vertrauen in deinen eigenen Körper zu stärken und auch die Verbindung zu Deinem Kind zu intensivieren. Gleichermaßen hilft Yoga dir dabei, deine Beine zu stärken, Weite für Herz und Hüfte zu schaffen und deinen Rücken zu entspannen. Babybauch Yoga fördert dein Wohlbefinden, deine Beweglichkeit und Ausgeglichenheit.

Bemerkung: Ab der 13. SSW - für alle Trimester und Level geeignet. Am besten holst du dir das OK von Deinem Frauenarzt.

Wann: **K3941 8x ab Do., 19.09.24, 17.30 Uhr**

K3942 4x ab Do., 28.11.24, 17.30 Uhr

Wo: Kursraum Höhenberg im Bürgerzentrum Alte Schule - Pölling

Kursgebühr: 120 € für 8 x 60 Min. / 60 € für 4 x 60 Min.

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 13 Teilnehmende

Bitte mitbringen: eigene Matte, Bequeme Kleidung (warme Socken, einen gemütlichen Pulli oder Jacke) Yogablöcke (wenn vorhanden) Kuscheldecke, etwas zu trinken.



K3950 Postnatal Yoga mit Baby

Du bist frisch gebackene Mama und wünschst dir wieder mehr Kraft und Energie?

Die ersten Monate zusammen mit dem Baby sind eine ganz besondere Zeit und manchmal auch eine große Herausforderung. Postnatal Yoga kann dir in vielerlei Hinsicht helfen. Du kannst durch Yogaübungen wieder mehr Kraft aufbauen, den Beckenboden stärken und deine Akkus aufladen, indem du das Energielevel in deinem Körper erhöhst.

Der Fokus der Praxis liegt darauf, liebevoll dein neues Körpergefühl zu finden. Wir wollen den Körper sanft stärken und kräftigen, wieder Spannung aufbauen, aber auch Verspannungen und Verkürzungen aus dem Wochenbett und vom „Baby rumtragen“ lösen. Wir wollen Stress abbauen, in den bewussten Atem finden und so deinen Geist beruhigen.

Dein Baby ist herzlich willkommen. Vielleicht möchtest du diese Zeit aber auch ganz alleine verbringen. Beides ist möglich.

Voraussetzung ist, dass aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht, zu starten (Check Hebamme oder Gynäkologe).

Wann: **ab Fr., 20.09.24, 9.30 Uhr**

Wo: Kursraum Höhenberg im Bürgerzentrum Alte Schule - Pölling

Kursgebühr: 60 € für 5 x 50 Min.

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 10 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Handtuch oder Yogamatte; Yogablöcke, falls vorhanden



Julias Kurse finden normalerweise auch während der Ferien statt!

K3960 Mama Fitness

Full Body Workout mit Rücksichtnahme auf Rektusdiastase und Beckenboden.

Für alle Mamis, die bereit sind für ein längeres Workout! Dein Körper hat mit der Schwangerschaft und Geburt eines Kindes eine Menge geleistet, deshalb braucht er für den Prozess der Rückbildung ZEIT. Das speziell auf dich abgestimmte Workout ist dementsprechend beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Mit viel Spaß trainieren wir gemeinsam, wir bringen dich zum Schwitzen und lassen die Muskeln brennen, ohne dir zu viel zuzumuten. Sport und Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf dich und deinen Körper. Davon kannst du als Mama ganz besonders profitieren. Wir stärken die Muskulatur generell und auch gezielt, das wirkt sich auf deine Haltung und damit auf deine gesamte körperliche Stabilität aus. Deine Kondition erhöht sich spürbar und du fühlst dich im Ganzen leistungsfähiger. Außerdem gönnst du dir eine Auszeit: Beim Training bekommst du den Kopf frei und baust Stresshormone ab.

Wann: **ab Fr., 20.09.24, 10.30 Uhr**

Wo: Kursraum Höhenberg im Bürgerzentrum Alte Schule - Pölling

Kursgebühr: 60 € für 5 x 60 Min.

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zu trinken



K3970 FLOW & LET GO – Mini-Retreat zum Jahresende

Ein Mini-Dayretreat zum Jahresabschluss.

Ein Raum abseits vom Alltag, in dem Du Deine Rollen ablegen kannst, keine Erwartungen erfüllen musst und einfach mal ins Spüren und Wahrnehmen kommen kannst. Du darfst Dein Jahr reflektiert abschließen und Dir eine kurze Pause vom Alltag gönnen.

Wir beginnen diesen Abend mit einem Yoga Flow der uns ins Spüren und in die Ruhe bringen soll. Danach gehen wir in eine ruhige Cacao Ceremony welche uns wärmt, nährt und einen tiefen Kontakt zu unserem Herzen herstellt. Cacao öffnet auf liebevolle und sanfte Weise dein Bewusstsein und verbindet dich auf verschiedenen Ebenen mit dir selbst.

Im Alltag unterdrücken wir oft bewusst oder unbewusst unsere Gefühle, geben ihnen nicht den Raum, den sie bräuchten und so werden sie unvollendet in unserem Körper gespeichert. Sie sammeln sich in energetischen Spannungen, die von selbst nicht entladen werden. Denn zwickt es, läuft nicht rund, wird schwer.

Yoga & Meditation können Dir helfen, das Gedankenkarussell einfach mal zu stoppen und einzutauchen in das, was dein Körper und deine Seele dir zu sagen haben. Und das nutzen wir, um uns in einer kleinen Journaling Einheit ein paar Fragen zu widmen, so kannst du dir bewusst werden, was du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest oder wovon du dir mehr wünschst.

Was dich erwartet: Dynamischer Yoga Flow – Kakao Zeremonie, Achtsamkeit & Journaling – Zeit für Austausch & Fragen

Wann: **So., 29.12.24, 18.00 Uhr**

Wo: Bürgerzentrum „Alte Schule“ Pölling

Preis: 70 € + 15 € Material für ca. 3 Std.

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke (wenn vorhanden), Deine Lieblingstasse, eine Kuscheldecke, etwas zu trinken.

Außerdem wichtig: Trage bequeme Kleidung, in der Du Dich wohlfühlst.



Kreatives

K4000 Ukulele spielen ist kinderleicht!

In nur 3 Stunden ohne Notenkenntnisse, Ukulele - die kleine Schwester der Gitarre - spielen lernen. Bei diesem Workshop stehen Liedbegleitung von einfachen Liedern auf dem Programm. Dabei erleben wir Freude, Leichtigkeit sowie ein schönes Miteinander beim gemeinsamen Klingen (und wer mag, auch Singen). Die Teilnehmer dürfen sich auf lustige Kinderlieder, Kraft und Herzenslieder sowie besinnliche Adventslieder freuen. Nach Teilnahme am Workshop kann jeder mit einfachen Akkord-Griffen eine Liedbegleitung auf der Ukulele umsetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Am darauffolgenden Samstagabend, 23.11.2024, besteht die Möglichkeit, bei einem Singkreis mit dem Gelernten auf der Ukulele mitzuwirken. Näheres erfahrt ihr bei der Kursleitung.

Wann: Fr., 22.11.24, 15.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 55 € für ca. 3 Std. inkl. Skript

Kursleitung: Reny Forster, Musikkursleiterin, Singkreisleiterin

Erika Theresia Schultes, Künstlerin, Musikpädagogin, Musiktherapeutin

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: eigene Ukulele, falls vorhanden.

Gegen eine kleine Spende können auch Ukulelen ausgeliehen werden!

K4100 Mal-Workshops für Kinder

Malen ist mehr als Form und Farbe! Künstlerisches Gestalten fördert:

Konzentration – Merkfähigkeit – Motorische Fähigkeiten – Selbstvertrauen

K4101 Wir malen eine Meerjungfrau

Gemeinsam entwerfen und malen wir eine stilisierte Meerjungfrau in bunten Farben und lernen so verschiedene Kunststile kennen. Mit Pinseln und Acrylfarben gestalten wir so Schritt für Schritt gemeinsam und unter Anleitung ein einzigartiges Kunstwerk, das bestimmt stolz macht!

Wann: Fr., 27.09.24, 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 10 Kinder ab 8 Jahren

K4102 Bunte Häuser im Schnee – Weihnachtsferien

Gemeinsam entwerfen und malen wir eine Häuserlandschaft mit Acrylfarben auf einen Keilrahmen, der dann stolz als Kunstwerk mit nach Hause genommen werden kann. Schritt für Schritt lernen so die Kinder unter Anleitung Skizzieren und Entwerfen eines kompletten Bildes. Auch der Umgang mit verschiedenen Pinseln wird geübt.

Wann: Do., 02.01.25, 14.00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 10 Kinder ab 6 Jahren

K4103 Die Katze hat 'nen Vogel – Faschingsferien

Gemeinsam entwerfen und malen wir eine lustige Katze mit Vogel. Wir arbeiten auf einem Keilrahmen mit Acrylfarben, der dann stolz der Mama geschenkt werden kann. Schritt für Schritt lernen so die Kinder unter Anleitung Skizzieren und Entwerfen eines kompletten Bildes.

Wann: Do., 06.03.25, 14.00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 10 Kinder ab 6 Jahren

Gilt für K4101 bis K4103:

Wo: Familienzentrum Neumarkt

Kursgebühr: 25 € für 2 Std.

Kursleitung: Andrea Brandl, Grafikerin / Illustratorin

Alle Materialien (Keilrahmen, Farben, Stifte, Papier, Pinsel,...) werden gestellt.

K4110 Mal-Workshops für Teenies und Erwachsene

EIN KREATIVER ABEND NUR FÜR MICH

K4111 ABSTRAKT

Gemeinsam erschaffen wir ein modernes, abstraktes Gemälde in Acryl auf einem großen Keilrahmen (50 x 70 cm) und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Wir erproben verschiedene Techniken und können uns mit verschiedenen Werkzeugen ausprobieren.

Wann: Sa., 02.11.24, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 75 €

K4112 AQUARELL WEIHNACHTSKARTEN

Weihnachten ist ein besonderes Fest – warum nicht die Liebsten mit ganz besonderen Karten überraschen, die auch noch selbst gestaltet sind?

Gemeinsam gestalten wir Schritt für Schritt einzigartige Karten in Aquarell.

Wann: Sa., 30.11.24, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 29 €

K4113 Waldtiere fürs Kinderzimmer

Du hast oder bekommst ein Baby und möchtest ein schönes Motiv für das Kinderzimmer selbst gestalten?

Dann lass uns doch zusammen einen Fuchs in Acryl für das Kinderzimmer zaubern.

Wann: Sa., 08.02.25, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 45 €

Gilt für K4111 bis K4113:

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: je nach Bild ca. 2 bis 2,5 Std.

Kursleitung: Andrea Brandl, Grafikerin / Illustratorin

Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmende ab ca. 13 Jahren

Alle Materialien (Keilrahmen, Farben, Stifte, Papier, Pinsel,...) werden gestellt.

Psssst!
Tonies sammeln und sparen!

MIT BONUSKARTE:
10 KAUFEN = 1 GRATIS!

tonies®

Toniebox Starterset

- Inkl. Hörfigur Kreativ Tonie
- Inkl. kostenloser Smartphone App
- in verschiedenen Farben erhältlich

GRÖSSTE AUSWAHL NORDBAYERNS!

UNSERE TONIES ABTEILUNG!
MIT TONIEBOXEN, FIGUREN UND VIEL ZUBEHÖR.

Gleich beim Eingang!

expert TeVi NEUMARKT

Gerhard Künzel Geschäftsführer
Steffen Klier Verkaufsleiter

TeVi Markt Handels GmbH • Nürnberger Straße 37a • 92318 Neumarkt
Telefon: 09181-4054-0 • E-Mail-Adresse für Bestellungen & Reservierungen: verwaltung@tevi4.expert.de
Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage.
www.projektplusdesign.de

K6000 Veranstaltungen

K6100 Tag der Offenen Tür

So., 29.09.24, 14.00 – 18.00 Uhr

Glitzertattoos, Luftballons, Kaffee, Kuchen und noch mehr...

K6200 Faires Frühstück

Di., 01.10.24, ab 9.30 Uhr

Im Rahmen der Neumarkter Nachhaltigkeitswochen und in Kooperation mit dem Eine-Welt-Laden „Welt-Winkel 360°“

Probiert regionale und fair produzierte Köstlichkeiten, die gut zur Umwelt und den Menschen sind. Startet den Tag fair und lecker – für ein besseres Morgen!

K6300 Laternenfest

Fr., 15.11.24, 17.00 Uhr

Am 15. November laden wir herzlich zu unserem Laternenfest ein! Kommt vorbei und erlebt eine gemütliche Atmosphäre mit Glühwein, Punsch und leckeren Snacks. Und damit die selbst gebastelten Laternen von St. Martin nochmal zum Einsatz kommen dürfen, werden wir durch den Klosterpark spazieren, dabei herbstliche Lieder singen und den Park erleuchten.

K6400 Der Nikolaus besucht den Offenen Treff

Do., 05.12.24, nachmittags

Fr., 06.12.24, vormittags

K6500 Neujahrsfrühstück – Fit und vital ins neue Jahr

Fr., 10.01.25, ab 9.30 Uhr

Nach den Feiertagen erwartet euch ein vielfältiges und gesundes Buffet mit zahlreichen köstlichen Speisen. Perfekt, um für die kommenden Herausforderungen Energie zu tanken!

UNSERE THEMENFRÜHSTÜCKE

2x im Semester laden wir zu einem besonderen Event ein, das unter einem einzigartigen Motto steht. Genießt ein umfangreiches Buffet zu einem unschlagbaren Familienpreis!

NUR 8 € FÜR MITGLIEDER UND 10 € FÜR NICHT-MITGLIEDER

Offene Krabbelgruppe – ohne Anmeldung – siehe Seite 3

Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren

Wann: jeden Dienstag und Donnerstag 15.30 – 17.00 Uhr

Freiwillige Spenden für unsere Gratisangebote sind uns herzlich willkommen!

Unsere kostenlosen Angebote für Jedermann und Jedefrau im Überblick

- Offener Treff in den Räumen des Zentrums mit kleinen Knabberien
- Offene Sprechstunde der Caritas Erziehungsberatungsstelle
- Ausführliches Informationsmaterial
- Info-Gespräche, Beratung und Vermittlung an die zuständigen Institutionen und Behörden
- Spenden- und Tauschregal
- Aktionen zum Tag der Familie und anderen Anlasstagen
- Veranstaltungen mit Glitzertattoos und Luftballontieren
- Gratisangebote siehe Seite 8 und 9
- Bewegte Vorlesestunden
- Krabbelgruppen
- Basar mit Spielsachen, Bekleidung und Büchern auf freiwilliger Spendenbasis

Um unser kostenloses Angebot anbieten und erweitern zu können, brauchen wir eure Unterstützung und Hilfe.

Werde ein Teil unserer „Familie“ und unterstütze uns durch ehrenamtliche Mitarbeit, eine Spende oder eine Mitgliedschaft.
Nähere Informationen im Familienzentrum Neumarkt e.V.

(Mitgliedsantrag auf Seite 51)

Wir freuen uns über die Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung und dem Evangelischen Bildungswerk im Bereich der Bildungsangebote für Erwachsene!



Interessant zu wissen!

Ratenzahlung

Wenn der Gesamtbetrag mal zu viel ist, kann auf Anfrage hin auch eine Ratenzahlung für die Kursbeiträge vereinbart werden. Unbürokratisch und ohne Mehrkosten!

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Staatl. anerkannte Beratungsstelle am Landratsamt/Gesundheitsamt Neumarkt, Dr.-Grundler-Str. 1, 92318 Neumarkt, Tel: 09181/470 - 15 12, www.schwanger-in-neumarkt.de

Donum Vitae in Bayern e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Beratungsstelle für Eltern mit Schreiebabys (Schlaf-/Fütter- und Gedeihstörung)
Bitte telefonische Anmeldung!

www.regensburg.donum-vitae-bayern.de

Kastengasse 14, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/26 46 60

Ehe-, Familien- & Lebensberatung – Mühlstr. 3, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/61 17

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche – Erziehungsberatungsstelle

Ringstr. 59, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/29 74 0

Hauswirtschaftlicher Fachservice Neumarkt

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen und Haushaltshilfe im Krankheitsfall der Mutter
Abrechnung über Krankenkasse möglich. Tel.: 09181/276 30 83, Mobil.: 0176/ 63 25 39 49
Email: anja.speitel@neumarkt-mail.de

„Nummer gegen Kummer“

Kindersorgentelefon (Mo.– Sa. von 14.00 – 20.00 Uhr) Tel.: 0800/111 03 33 und 116 111
Elterntelefon (Mo.– Fr. 9.00 – 17 .00 Uhr, Di. u. Do. – 19.00 Uhr) Tel.: 0800/111 05 50

Mobiler Sonderpädagogischer Dienst (MSD)

ambulantes Beratungs- und Förderangebot

Sonderpädagogisches Förderzentrum

Kurt-Romstöck-Ring 4, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/90 50 38

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – Tel.: 09181/470 - 1506

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

Nürnbergger Str. 1, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/470 - 1111

E-Mail: koki@landkreis-neumarkt.de – Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr und Do. 14.00 – 17.00 Uhr

www.koki-landkreis-neumarkt.de

Koordinierungsstelle Familienbildung – Familiennetz

Ansprechpartnerin: Michaela Bauer

Nürnbergger Str. 1, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/470 - 1440,

www.familienbildung-neumarkt.de

Regelung zur Kursanmeldung

Da bestimmte Kurse von den Teilnehmer*innen über einen längeren Zeitraum fortlaufend besucht werden, wie z.B. Haus der kleinen Musikanten, Eltern-Kind-Turnen, Yoga, Beckenbodentraining, erfolgt die Kurseinteilung nach folgender Systematik:

Die Teilnehmer*innen eines neuen Kurses setzen sich aus zwei Gruppen zusammen:

1. Gruppe

Zu dieser Gruppe gehören Teilnehmer*innen, die diesen Kurs aktuell schon besuchen.

Diese Personengruppe entscheidet sich im letzten Kursdrittel über den weiteren Verbleib.

2. Gruppe (Neueinsteiger*innen)

Freie Plätze stehen für Neueinsteiger*innen zur Verfügung (auch Geschwisterkinder zählen zu den Neueinsteigenden).

Wer sich hier zeitig anmeldet, hat gute Chancen.

Mit der Buchung eines Kurses erklärt ihr euch damit einverstanden, dass wir eure Daten erheben, speichern, übermitteln und nutzen, soweit dies dafür erforderlich ist. Wir versichern, dass wir eure persönlichen Daten gemäß DSGVO sorgsam und vertraulich behandeln.

Zahlungsmodalitäten – SEPA–Lastschriftverfahren

Die Mitgliedsbeiträge werden immer am 05.05. bzw. im 1. Mitgliedsjahr, bei Eintritt nach dem 01.05. des Jahres, am 11.11. oder dem darauffolgenden Arbeitstag per SEPA–Lastschrift eingezogen.

Die Kursgebühren werden frühestens am 3. Werktag nach Kursbeginn eingezogen.

Bitte füllt das auf Seite 43 befindliche SEPA–Lastschriftmandat aus und gebt es im Familienzentrum ab. Eure Mandatsreferenznummer teilen wir euch mit der ersten Abbuchung mit. Diese wird einmal vergeben und ändert sich auch für weitere Zahlungen nicht.

Vereinsmitgliedern teilen wir ihre Mandatsreferenznummer außerdem im Begrüßungsbrief mit.

Mitgliedschaft

Jede*r ist herzlich eingeladen, bei uns Mitglied zu werden. Ihr könnt entweder aktiv mitarbeiten oder als passive*r Förder*in wirken. Wir freuen uns auf euch!

Unsere *familienfreundlichen*, jährlichen Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen, Familien und Fördermitglieder könnt ihr unserem Antrag auf der folgenden Seite entnehmen.

Für freiwillig höhere Beiträge haben wir keine Grenzen gesetzt. Der Mitgliedsbeitrag kann als Spende bei der Steuer angegeben werden!

Als Mitglied kommt ihr in den Genuss folgender Vorteile

- E-Mail-Zusendung des aktuellen Kursprogramms als pdf
- Du erhältst 10 % Nachlass auf die mit dem %-Zeichen gekennzeichneten Kurse (keine doppelten Rabatte durch z.B. Familienkarte)
- Unser leckeres Frühstücksbuffet lockt zum Mitgliedsfamilienpreis – aktuelle Preise vor Ort
- Anmietung unserer Räume (für Familienfeiern) für günstige 10 €/Stunde

Den Mitgliedsantrag bekommst du im Familienzentrum, als Download unter www.familienzentrum-neumarkt.de oder in diesem Heft.

Es gibt für unsere Mitglieder keine verpflichtenden Einsatzstunden, jede freiwillige Unterstützung wird gern angenommen.

Familienzentrum Neumarkt e.V., Badstr. 96, NM

Aufnahmeantrag Mitgliedsnummer _____



Ich beantrage die Aufnahme in das Familienzentrum Neumarkt e. V. als

Familie (Rabatte für **alle** eingetragenen Fam.-Mitglieder) Fördermitglied

Einzelperson (Rabatte **nur** für volljähriges Hauptmitglied) Firma

Firma _____

Hauptmitglied: Name* _____ Vorname* _____

Straße* _____ PLZ /Ort * _____

Telefon* _____ E-Mail* _____

Geburtstag* _____ Staatsangehörigkeit _____ Beruf _____

Familienmitglieder: Ich bin alleinerziehend

Partner: Name * _____ Geburtstag _____ Beruf _____

Kinder: Name* _____ Geburtstag* _____

Name* _____ Geburtstag* _____

Name* _____ Geburtstag* _____

Änderungen bei den * verpflichtenden Angaben teilen Sie uns bitte zeitnah mit!

Gestaffelte Erhöhung der Beiträge **2024/2025/2026**

Mindest-Jahresbeitrag: Einzelpersonen: 10/17,50/25€ – Familien: 25/32,50/40€ –
Alleinerziehende: 20/27,50/35€ – Fördermitgliedschaft: neu 10/15€

Freiwillig höherer Beitrag: _____ €

Neumarkt, _____

Unterschrift des Antragstellers

Mir ist bekannt, dass ein Austritt aus dem Verein spätestens 3 Monate vor Jahresende (31.12.) und nur schriftlich erfolgen kann. Die Kündigung muss bis zum **30.9.** eingegangen sein. Gemäß DSGVO weisen wir darauf hin, dass wir über dich als Mitglied zweckgebunden personenbezogene Daten speichern und die Bankdaten zur Bearbeitung an die Raiffeisenbank NM weiterleiten.

Die DSGVO ist auf unserer Homepage unter www.familienzentrum-neumarkt.de einzusehen. Der Mitgliedsbeitrag wird immer am 05.05. bzw. im 1. Mitgliedsjahr, bei Eintritt nach dem 1.5. des Jahres, am 11.11. oder dem darauffolgenden Arbeitstag per Sepa–Lastschrift eingezogen.

Da Mitgliedsbeiträge nur durch Bankeinzug bezahlt werden können, fülle bitte auch das SEPA–Lastschriftmandat auf Seite 52 aus.

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Kursanmeldung

*Pflichtfelder

Kursnummer _____ Kursname _____ Beginn _____

Name * _____ Vorname* _____ Geburtsdatum _____

Telefon* _____ E-Mail * _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum _____

Es gibt keine schriftliche Bestätigung - die Buchung kann im eigenen Account auf der Homepage eingesehen werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE12ZZZ00000279695

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Abbuchung mitgeteilt

Ich/Wir ermächtige(n) das Familienzentrum Neumarkt e.V., Zahlungen (Mitgliedsbeitrag + Kursgebühren) von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Familienzentrum Neumarkt e. V. auf unten genanntes Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Vorname und Name (Kontoinhaber)*

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Ort*

Kreditinstitut (Name)

IBAN*

Ort, Datum und Unterschrift*

Ich zahle bar – Nur vormittags im Büro möglich –

Hiermit erkläre ich mich mit der zweckgebundenen personenbezogenen Speicherung meiner Daten, gemäß DSGVO, einverstanden.

Datum, Unterschrift *

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Impressum

Die Anmeldung zu einem Kurs verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung der Anmeldung. Sollten Sie nichts von uns hören, findet der Kurs statt. Die Kursgebühr können Sie je nach Kursart vorab bar in unserem Büro zahlen oder per Lastschrift von Ihrem Konto abbuchen lassen. Es werden keine doppelten Rabatte gegeben (z.B. Mitgliedsrabatt + Familienkarte). Bei Abmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € fällig. Bei späterer Abmeldung oder Abbrechen des Kurses ist die volle Kursgebühr zu entrichten, außer es kann ein*e Ersatzteilnehmer*in einspringen.

Wir versichern hiermit gemäß DSGVO den sorgsamsten Umgang mit den uns zur Verfügung gestellten persönlichen Daten, welche wir nur zweckgebunden nutzen. Unsere Datenschutzerklärung können Sie im Familienzentrum oder auf der Homepage einsehen.

Für Schäden an Eigentum (z.B. Garderobe) und Gesundheit wird nicht gehaftet. Ob die Teilnahme am Kurs mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, muss jede*r Teilnehmer*in oder ein*e Erziehungsberechtigte*r (ärztlicher Rat) selbst entscheiden. Die angebotenen Kursinhalte geben nicht zwingend die Meinung des Familienzentrums wieder.

Die Aufsichtspflicht über die Kinder während des Aufenthalts im Familienzentrum liegt bei den Eltern.

Sollte ein Kurs ausfallen oder nicht zustande kommen, so verpflichtet sich das Familienzentrum Neumarkt e.V. zur Rückzahlung der vollen Kursgebühr. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Kurs findet statt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Bankverbindung Familienzentrum Neumarkt e.V.:

Für Spenden und Kursgebühren

Raiffeisenbank Neumarkt
IBAN: DE41 7606 9553 0003 3124 02
BIC: GENODEF1NM1

Sparkasse Neumarkt
IBAN: DE89 7605 2080 0008 2954 53
BIC: BYLADEM1NMA

Familienzentrum Neumarkt e. V.

Reny Forster, Susanne Münch, Michaela Ferstl

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Änderungen vorbehalten!

Titelfoto: Alexandra Hiltl

Gefördert von



Landkreis Neumarkt i. d. OPf



und Stadt Neumarkt i. d. OPf

Du bist Kursleiter*in / Referent*in und hast ein interessantes Familienthema anzubieten?

Ihr seid Eltern und vermisst ein bestimmtes Thema in unserem Angebot?

Wir freuen uns über neue Ideen, um unser Angebot weiter auszubauen und an die Wünsche und Bedürfnisse unserer Besucher anzupassen!

Meldet euch im Büro des Familienzentrums!

Familienzentrum Neumarkt e.V. – seit 2005

Am 20.02.2005 wurde an einem Küchentisch von 7 engagierten Frauen und Männern der gemeinnützige Verein Familienzentrum Neumarkt e.V. gegründet. Zu den Gründungsmitgliedern zählten: Alexandra Lehmeier, Karoline Tischler, Susanne Münch und Reny Forster. Zum 31.12.2022 konnte der Verein stolze 1.255 Mitglieder zählen.

„Ein Familienzentrum kostet was“

Seit 2012 unterstützen die Stadt Neumarkt und der Landkreis Neumarkt unsere Familienarbeit mit einer jährlichen Förderung. Das Zentrum Bayern Familie und Soziales fördert berücksichtigungsfähige ehrenamtliche Stunden. Die dann noch verbleibenden jährlichen betrieblichen Aufwendungen in Höhe von über 110.000 € müssen durch Kursgebühren, Mitgliedsbeiträge und Spenden erwirtschaftet werden. Da steckt ganz viel drin: Miete, Lebensmittel und Getränke, Spielzeug, Büromaterial, Geschirr, Eventzubehör, Einrichtung, Personalkosten, Kursleiterhonorare und noch vieles mehr!

Hier findet ihr uns !

Badstraße 96
92318 Neumarkt
Tel.: 09181 / 50 97 71
Fax: 09181 / 50 97 72
Home: www.familienzentrum-neumarkt.de
E-Mail: info@familienzentrum-neumarkt.de

Bürozeiten (außer in den Ferien):

Dienstag und Freitag
von 8.30 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Geschäftsführung:
Susanne Münch, Michaela Ferstl

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Mit dem Bus: Linie 566 Neumarkt Bahnhof – Höhenberg und zurück,
Haltestelle Mariahilfstraße, von dort ca. 100 m zu Fuß



Ferien-ÖFFNUNGS-zeiten:

Herbst	28.10.24 – 31.10.24
Fasching	05.03.25 – 07.03.25
Vormittags von 8.30 – 12.30 Uhr geöffnet!	


PROJEKT + DESIGN
www.projektplusdesign.de

JETZT NEU!



Euer Kaffee gegen Dorfner-Mark.



Tauscht ab sofort 1 Dorfner-Mark gegen 1 Coin für die Kaffeemaschine hier im Familienzentrum Neumarkt.

Weitere Infos zum Bonussystem unter:
www.dorfnermark.de



Kloster-Apotheke Neumarkt • Bahnhofstr. 2a • Tel. 0 91 81-25 99 22
Rathaus-Apotheke Neumarkt • Obere Marktstr. 14 • Tel. 0 91 81-25 99 20
Marien-Apotheke Neumarkt • Obere Marktstr. 38 • Tel. 0 91 81-64 64
Inh. Peter Dorfner e.K.



Schuh Graf
Kirchengasse 5
Neumarkt

**Wir messen
Kinderfüße!**

Kinderschuh-Spezialist
2024 / 2025



Kinderschuhkauf ist Vertrauenssache.

**Gerne begleiten wir Euch
von den allerersten Schritten...**



Richter
KIDSHOES



rein in KiTa und Kindergarten...

superfit



Barfußschuhe
& Rucksäcke



Beck
KIDSHOES

**bis zum Schulanfang
und weiter....**



RICOSTA



Lurchi
by SALAMANDER™



**LOWA
Kids**



**Wir beraten mit  und Kompetenz.
Frau Anders, Christine, Marlies, Sabine und Tanja**

