

26 Lutzen

Anmeldungen an: **Annette Knaak, Außenstellenleiterin**
Tel.: 04441 92790

Frisch geschminkt in den Herbst

– *Tipps und Tricks für Anfänger* –

Inhalte siehe Kurs **13300**

Schenken Sie Ihrer Haut die Aufmerksamkeit, die Sie verdient

– *Tipps für die Anti-Age-Pflege ab 35 Jahren* –

Inhalte siehe Kurs **13301**

Seniorenarbeitskreis

26010

Leitung: Marlies Hartz und Hedwig Ellert
Themen und Termine werden örtlich bekannt gegeben.
Ort: Kath. Pfarrheim Lutzen, Große Straße 20

30 Visbek / 31 Rechterfeld

Seniorenarbeitskreis

30010

Leitung: Walburga Ostermann
Termine: montags, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Visbek, Inseldamm 2

Handarbeitskreis für Senioren

30020

Leitung: Walburga Ostermann
Termine: montags, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Visbek, Inseldamm 2

Kartenspiel „Doppelkopf und Skat“

30030

Leitung: Gerd Ostermann
Termine: montags, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Visbek, Inseldamm 2

Elternabende zur Erstkommunionvorbereitung

30040

Leitung: Dechant Hermann Josef Lücker und Pastoralreferent Christian Hoge
Ort: Kath. Pfarrheim Visbek, Inseldamm 2
Die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Alle Babymassage-Kurse und PARENS ELTERN-KIND-GRUPPEN

Leitung: **LINDA HOGE**, PARENS-Referentin und
DGBM-Babymassage-Kursleiterin

Anmeldung/Informationen (Altersstruktur, Beginn neuer Kurse etc.)

Tel.: 04445 957891

E-Mail: LindaHoge@parens-eltern-kind-gruppen.de

Ort: Haus der Familie, Am Klosterplatz 17, 49429 Visbek

Termine: vormittags nach Absprache (sobald sich genügend interessierte Eltern gemeldet haben, kann ein neuer Kurs beginnen)

Babymassage

30100

– *Berührung mit Respekt* –

Die Babymassage hilft Ihrem Baby, das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, sein Wohlbefinden zu steigern und seine Entwicklung zu fördern.

- Sie fördert die Beziehung zwischen dem Baby und den Eltern.
- Das Kind fühlt sich sicher und geborgen.
- Das Urvertrauen des Kindes wird positiv unterstützt.
- Die Beschäftigung mit dem Baby fördert seine Entwicklung.
- Sie schenken Ihrem Baby 20 Minuten der Ruhe und Entspannung, die ihm ungeteilt gehören.
- Die Babymassage fördert das Wohlbefinden Ihres Kindes!
- Entspannung und Geborgenheit steigern das Immunsystem.
- Blähungen und Verspannungen wird gezielt entgegengewirkt.
- Der Kreislauf wird angeregt.
- Die Muskulatur wird gekräftigt.

In diesem umfangreichen Kurs erfahren Eltern in einer kleinen Runde gemeinsam mit ihrem Baby alles Wissenswerte rund um die Babymassage und erlernen die konkreten Handgriffe. Die Kursleiterin führt die Massagegriffe an einer Puppe vor, falls das Baby gerade bereit ist, kann es im Kurs auch gleichzeitig von der Mutter oder dem Vater massiert werden. Grundsätzlich ist dieser Kurs allerdings der „Führerschein“ zur Babymassage, denn die sinnvolle Massage findet nicht an fünf Treffen in einer Gruppe, sondern zu Hause statt.

Gebühr: 60,00 Euro inkl. Massageöl, einer Mappe mit Anleitungen, Liedern und Fingerspielen, etc. (5 x, je 60 - 90 Minuten)

PARENS ELTERN-KIND-GRUPPE

30200

– *Begleitung im ersten Lebensjahr* –

PARENS ist ein Konzept der Katholischen Erwachsenenbildung Cloppenburg, das Eltern mit ihren Kindern in den ersten Lebensjahren optimal begleiten will. Dabei richtet sich PARENS an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Die PARENS-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal zu fördern.

PARENS beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken (Kontakte der Eltern untereinander sowie erste soziale Kontakte der Kinder zu Gleichaltrigen)
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele kennen
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr

Folgende Einzelveranstaltungen können auf Wunsch gegen Gebühr dazu gebucht werden:

- „Säuglingsernährung“
- Ein Elternabend „Positive Erziehung“
- Ein gemeinsames Treffen der Eltern (Mutter und Vater) mit ihren Kindern

Gebühr: 60,00 € je Kurs (bei 10 Treffen, je 90 Minuten) inkl. einer Mappe mit vielen Liedern, Fingerspielen und Anregungen

PARENS ELTERN-KIND-GRUPPE

30210

– *Begleitung und Anregung für Eltern mit Kindern ab einem Jahr* –

Inhalte siehe Kurs 30200

Warmwassergymnastik

Leitung: Veronika Amberge

30300 Beginn: 17.08.2017

30301 Beginn: 16.11.2017

Termine: jeweils donnerstags, 17:45 - 18:30 Uhr (10 x)

Gebühr: 50,00 € (je Kurs)

Ort: St. Vitus GmbH, Ahlhorner Str. 32



***Der Quereinstieg ist für die Teilnehmer/innen
in einige der laufenden Kurse
nach Absprache möglich.***

Warmwassergymnastik

Leitung: Veronika Amberge

30310 Beginn: 17.08.2017

30311 Beginn: 16.11.2017

Termine: donnerstags, 18:30 - 19:15 Uhr (10 x)

Gebühr: 50,00 € (je Kurs)

Ort: St. Vitus GmbH, Ahlhorner Str. 32

Aqua-Fitness

Leitung: Veronika Amberge

30320 Beginn: 17.08.2017

30321 Beginn: 16.11.2017
Termine: donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr (10 x)
Gebühr: 50,00 € (je Kurs)
Ort: St. Vitus GmbH, Ahlhorner Str. 32



Wassergymnastik macht...
auch Möwen Spaß.
Foto: Julian Wollek

Seniorenarbeitskreis

31010

Leitung: Hedwig Schade
Termine: werden örtlich bekannt gegeben
Ort: Kath. Pfarrheim Rechterfeld, Dorfstraße 9
Themen werden örtlich bekannt gegeben.

Tanzen im Sitzen

31020

Leitung: Hedwig Schade
Termine: jeden 3. Dienstag im Monat 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Rechterfeld, Dorfstraße 9

„Ordnung ist das halbe Leben - woraus mag die andere Hälfte bestehen?“

Heinrich Böll (1917-85), dt. Schriftsteller