

Juli 2011 – Juli 2012

# Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt



Kreisverband  
**Offenbach-Land e.V.**

[www.awo-of-land.de](http://www.awo-of-land.de)

## **Weitere Einrichtungen, die Hilfen für Familien anbieten:**

- **Beratungszentrum Mitte des Diakonischen Werkes:**  
**Erziehungs-, Ehe-, Familien-, Lebens- und Schuldnerberatung**  
– Max Planck Str. 2, 63128 Dietzenbach, Tel. 06074-827640
- **Beratungszentrum Ost des Diakonischen Werkes:**  
**Beratung f. Eltern, Kinder und Jugendliche, Schuldnerberatg.  
Suchtberatung vom Wildhof**  
– Schulstr. 9, 63322 Rödermark, Tel. 06074-30177-0
- **Pro Familia (Sexualberatung)**  
– Friedensstr. 38, 63128 Dietzenbach, Tel. 06074-2265
- **Familienberatung AWO OV Dietzenbach**  
– Siedlerstr. 66, 63128 Dietzenbach, Tel. 06074-29702
- **Familienbüro Heusenstamm**  
– 63150 Heusenstamm, Petra Beißel, Tel. 06104-4090289  
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag, 9 bis 14 Uhr
- **Frauenbüros:**  
– Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach,  
Marina Bombach, Tel. 06074-373240  
– Hauptstr. 45, 63303 Dreieich,  
Karin Siegmann, Tel. 06103-601960  
– Südl. Ringstr. 80, 63225 Langen,  
Annerose Gebhardt, Tel. 06103-203160
- **Frauenhäuser:**  
– Ostkreis Offenbach: Tel. 06106-13360  
– Stadt Offenbach: Tel. 069-82995710
- **Suchthilfezentrum Wildhof e.V.**  
**Psychosoziale Beratung und Behandlung**  
– Löwenstr. 4-8, 63067 Offenbach, Tel. 069-9819530  
– Offenthaler Str. 75, 63128 Dietzenbach, Tel. 06074-6949616
- **Jugendbildungswerk Kreis Offenbach**  
– 63128 Dietzenbach, Tel. 06074-81805445
- **Kinderschutzbund Westkreis Offenbach e.V.**  
– Beratungsstelle Neu-Isenburg, Stoltzestr. 8, Tel. 06102-254747  
– Beratung in Dietzenbach freitags, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,  
Tel. 06074-814997
- **Tagesmütter-Vermittlung**  
– 63128 Dietzenbach, Gisela Decker, Tel. 06074-304459
- **Elternservice Langen**  
– 63225 Langen, Gudrun Nedderhut, Tel. 06103-23033
- **Tagesmütterzentrale**  
– 63263 Neu-Isenburg, Astrid Zettler, Tel. 06102-1335
- **Caritas Beratungszentrum Ost**  
**Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche**  
– Jakobstr. 5, 63500 Seligenstadt, Tel. 06182-89560  
email: [erziehungsberatung@bz-ost-caritas.de](mailto:erziehungsberatung@bz-ost-caritas.de)
- **Kurberatung**  
– [www.gesundheitsservice-awo.de](http://www.gesundheitsservice-awo.de)

# Programm

**Juli 2011 – Juli 2012**

## **der Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt**

Träger:

Kreisverband der Arbeiterwohlfahrt  
Offenbach-Land e.V.

**Verwaltung: Iris Kunz**

**Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach**

**Tel. 06074 / 33 300**

**Fax 06074 / 42 905**

**Email: awo@awo-of-land.de**

Die Verwaltung der Familienbildungsstätte  
erreichen Sie unter folgender Adresse:

**Doris Schalleger**

**Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach**

**Tel. 06074 / 36 94**

**Fax 06074 / 42 905**

**Email: fbs@awo-of-land.de**

**Anmeldungen und Vormerkungen  
für Spielkreise und PEKiP:**

**Tel. 06074 / 33 300**

**Email: awo@awo-of-land.de**

Bankverbindung:

Volksbank Dreieich eG

Kto. 641766, BLZ 50592200

Zeichnungen: Ernst Schneider  
(Nachdruck nur mit Genehmigung der  
Familienbildungsstätte der AWO)

## Vorwort

Die Familie ist in unserer Gesellschaft die am häufigsten praktizierte Form menschlichen Zusammenlebens. Langfristige Trends haben die Erscheinungsformen der Familie jedoch verändert, so dass heute nicht mehr von dem „normalen“ Familientyp ausgegangen werden kann.

Die Familienbildung der Arbeiterwohlfahrt möchte die Voraussetzung dafür schaffen, dass alle Familienmitglieder, insbesondere die Kinder, in der Familie Geborgenheit, Verständnis und verlässliche menschliche Beziehungen erleben. Es soll ein Ort sein, an dem Familien die Möglichkeit erhalten, einander zu begegnen, von- und miteinander zu lernen, Unterstützung und Begleitung in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erhalten, sowie eigene Fähigkeiten und Kräfte zu entdecken und zu entfalten.

Außerdem ist **die Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Offenbach-Land e.V. aktiv tätig im Projekt „Hausaufgabenhilfe“** in Dietzenbach. Das AWO-Team betreut in diesem Projekt täglich einige Dutzend Kinder in verschiedenen Gruppen.

**Seit 1919** versteht sich Ihre Arbeiterwohlfahrt als verlässliche Anwältin der Schwachen und Hilfesuchenden. Unser Name kennzeichnet Herkunft und Tradition. Die AWO steht mit ihren Diensten und Einrichtungen allen Menschen offen. Sie hilft denen, die Hilfe und Rat brauchen, ohne nach Nationalität, Religion, Geschlecht und politischer Überzeugung zu fragen. Der innere Aufbau der AWO ist demokratisch und föderativ.

**Hilfe zur Selbsthilfe** ist unser Verständnis von sozialer Arbeit. Die unterschiedlichen Aufgabenfelder und die soziale Kompetenz Ihrer AWO im Wandel der Ansprüche sind für Ihre Mitgestaltung nicht nur offen, sondern für eine effiziente soziale Arbeit auch auf Ihr persönliches Engagement angewiesen.

**Sie sind jederzeit willkommen:** sei es als ehrenamtliche Mitarbeiter, als verantwortungsbewusste Politiker, als Entscheidungsträger in der Wirtschaft und mögliche Förderer, als Spender oder – ganz einfach – als Rat und Hilfe suchender Mensch.

**Lassen Sie uns wissen,** was Sie für uns tun wollen – oder was wir für Sie tun können. Wir antworten Ihnen mit sozialer Kompetenz und sehr viel Herz.

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Offenbach-Land e.V.  
Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach, Tel.: 06074/33300**

## **Verzeichnis AWO-Kreisaktivitäten:**

### **Kreisverband AWO Offenbach-Land**

Familientlastender Dienst  
Mobile soziale Hilfsdienste  
Behindertentransportdienste

Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach  
**Tel. 06074 / 333 00, Fax: 06074 / 42 905**  
**Email: [awo@awo-of-land.de](mailto:awo@awo-of-land.de)**

### **AWO KV Offenbach-Land**

Mobiler sozialer Hilfsdienst  
Fahrdienst  
Familientlastender Dienst

Wilhelm-Leuschner-Platz 5, 63225 Langen  
**Tel. 06103 / 68 007, Fax: 06103 / 20 26 209**  
**Email: [walter.barthelmes@awo-of-land.de](mailto:walter.barthelmes@awo-of-land.de)**

### **Familienbildungsstätte**

Alles für die Kindererziehung  
Familie und Gesellschaft  
Rund ums Baby  
Spielen und Lernen für Eltern und Kinder  
Kreative und musische Angebote  
Angebote für Kinder bis zum Jugendalter  
Angebote für Erwachsene  
Angebote für Frauen  
Angebote für Senioren

Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach  
**Tel. 06074 / 36 94, Fax 06074 / 42 905**  
**Email: [fbs@awo-of-land.de](mailto:fbs@awo-of-land.de)**

### **Migrationsberatung** **AWO KV Offenbach-Land**

Hidir Karademir, Dipl. Sozialarbeiter  
Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach  
**Tel. 06074 / 8180-22 54**

## **Verzeichnis AWO-Ortsvereine:**

### **AWO OV Dietzenbach**

Stationärer Mittagstisch  
Mahlzeitendienst / Essen auf Rädern  
Mobiler sozialer Hilfsdienst  
Hauswirtschaftliche Versorgung  
Seniorenclub, Familienberatung  
Einkaufsfahrten in den Toom-Markt  
Ausflugsfahrten  
Seniorenveranstaltungen

#### **Vorsitzende: Sabine Goeser**

Siedlerstr. 66, 63128 Dietzenbach

**Tel. 06074 / 29 702**

**Email: [info@awo-dtzb.de](mailto:info@awo-dtzb.de)**

**[www.awo-dietzenbach.de](http://www.awo-dietzenbach.de)**

### **AWO OV Dreieich**

Senioren- / Bastelnachmittage  
Kaffee- / Skatnachmittage  
Kreativer Kreis  
Hardanger-Gruppe

#### **Vorsitzender: Heinz-Georg Stöhs**

Eisenbahnstr. 9, 63303 Dreieich

**Tel. 06103 / 870 73 12**

**Handy 0177/6272829**

**Email: [buero@awo-dreieich.de](mailto:buero@awo-dreieich.de)**

**[stoehs@awo-dreieich.de](mailto:stoehs@awo-dreieich.de)**

### **AWO OV Egelsbach**

#### **Vorsitzender: Hans-Jürgen Haas**

Dresdner Str. 75, 63329 Egelsbach

**Tel. 06103 / 44 277**

### **AWO OV Hainburg**

#### **Vorsitzender: Elisabeth Memisoglu**

Reichenberger Ring 50, 63512 Hainburg

**Tel. 06182 / 99 16 40**

## **Verzeichnis AWO-Ortsvereine:**

### **AWO OV Heusenstamm**

**Vorsitzender: Carsten Müller**  
Berliner Str. 28, 63150 Heusenstamm  
**Tel. 06104 / 611 94**

### **AWO OV Langen**

Essen auf Rädern, Fahrdienste  
Ambulante Hilfsdienste  
Pflegedienste, Hausnotruf  
Seniorenbetreuung

**Vorsitzender: Tim Ruder**  
Wilhelm-Leuschner-Platz 5, 63225 Langen  
**Tel. 06103 / 20 26 201**  
**[www.awo-langen.de](http://www.awo-langen.de)**

### **AWO OV Mainhausen**

### **AWO OV Mühlheim**

Sozialberatung, Begegnungsstätte  
Essen auf Rädern  
Hauswirtschaftliche Betreuung  
Turnen für Senioren  
Behindertentreff, Bastelgruppe  
Mobiler Sozialer Hilfsdienst  
Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung  
Behindertenfahrdienst

**Vorsitzende: Rosemarie Palm**  
Fahrenstr. 2, 63165 Mühlheim  
**Tel. 06108 / 772 04**

## **Verzeichnis AWO-Ortsvereine:**

### **AWO OV Mühlheim-Dietesheim**

**Vorsitzender: Dieter Ries**  
Wingertstr. 42, 63165 Mühlheim  
**Tel. 06108 / 812 17**

### **AWO OV Mühlheim-Lämmerspiel**

**Vorsitzender: Hans Fiedrich**  
Konrad-Adenauer-Str. 8, 63165 Mühlheim  
**Tel. 06108 / 661 03**

### **AWO OV Neu-Isenburg**

**Vorsitzender: Günter Trützscher**  
Neckarstr. 50, 63263 Neu-Isenburg  
**Tel. 06102 / 800 841**

### **AWO OV Obertshausen**

Betreutes Wohnen  
Behindertenfahrdienst  
Mobiler sozialer Hilfsdienst  
Essen auf Rädern

**Vorsitzender: Rudolf Schulz**  
Seligenstädter Str. 43, 63179 Obertshausen  
**Tel. 06104 / 494 84, Fax: 06104 / 499 396**  
**Email: [info@awo-obertshausen.de](mailto:info@awo-obertshausen.de)**  
**[www.awo-obertshausen.de](http://www.awo-obertshausen.de)**

### **AWO OV Rodgau**

Betreuungsdienste

**Vorsitzender: Jürgen Steppke**  
Dr. Weinholz Str. 9, 63110 Rodgau  
**Tel. 06106 / 229 62**

## Verzeichnis AWO-Ortsvereine:

### AWO OV Rodgau-Weiskirchen

Seniorenbetreuung

**Vorsitzende: Barbara Faust**

Hainhäuser Str. 74, 63110 Rodgau

**Tel. 06106 / 565 90**

### AWO OV Rödermark

**Vorsitzende: Marianne Gräser**

Bachgasse 37, 63322 Rödermark

**Tel. 06074 / 959 89**

„Leuchtturm“ – Betreuung von Demenzkranke  
Hausaufgabenbetreuung (Einzelfallhilfe)  
Tagesfahrten für Senioren (1 x im Monat)  
Urlaubsreise für Senioren (1 x im Jahr)  
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige (1 x im Monat)  
Besuchsdienst für alleinstehende Senioren

### **JUGENDWERK der AWO Hessen-Süd**

Allerheiligentor 2-4, 60311 Frankfurt

#### **Jugendfreizeiten und Fortbildungen:**

- Meike Peglow – Tel.: 069-2097399-32

#### **Bildungsseminare, Verbandsarbeit:**

- Regina Henge -, Tel.: 069-2097399-37

#### **Freiwilliges Soziales Jahr:**

- Kirsten Georg -, Tel.: 069-2097399-38

## **AWO – Ortsverein Dietzenbach e.V.**

Siedlerstr. 66

63128 Dietzenbach

Tel. 06074 / 29702

Fax: 06074 / 815 198

Vorsitzende: Sabine Goeser

Ansprechpartner: Michael Eckelt, Daniela Kiefer

Email: [info@awo-dtzb.de](mailto:info@awo-dtzb.de)

Internet: [www.awo-dietzenbach.de](http://www.awo-dietzenbach.de)

(hier sind auch die aktuellen Ausflugsfahrten zu finden)

## **Angebot**

### **Stationärer Mittagstisch (Voranmeldung)**

Montag bis Freitag von 11.30 bis 13.00 Uhr im  
Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

- Mahlzeitendienst – Essen auf Rädern
  - Mobiler Sozialer Hilfsdienst
  - Hauswirtschaftliche Versorgung
  - Hausnotruf
- (Informationen bitte telefonisch erfragen)

### **Seniorenclub**

Jeden zweiten Montag ab 14.30 Uhr bei Kaffee  
und Kuchen im Seniorenzentrum Steinberg

### **Ausflugsfahrten und Seniorenveranstaltungen**

Programm bitte in der Geschäftsstelle erfragen

### **Einkaufsfahrt in den Toom-Markt, Dietzenbach**

Treffpunkt jeden zweiten Mittwoch im Monat um  
14.15 Uhr im Eingangsbereich des Seniorenzentrums

### **Kleine Radtouren**

Mai bis September: ca. 20 km, mit Einkehr

Information und Anmeldung: Tel. 06074 / 26 296

### **Beratung in Konflikt- oder Veränderungssituationen (Familienberatung)**

Einzelcoaching mit Diplom-Pädagogin Sabine Goeser  
(1. Vorsitzende). Termine unter Tel. 0176 / 65 31 83 61  
oder Email an: [mail@goeser-lang.de](mailto:mail@goeser-lang.de)

Eine Mitgliedschaft ist für die Inanspruchnahme unserer  
Ambulanten Dienste, Ausflüge oder Veranstaltungen nicht  
erforderlich!

## **AWO – Ortsverein Dreieich e.V.**

AWO-Haus der Begegnung

Eisenbahnstr. 9

63303 Dreieich

Tel. 06103 / 8 707 312 und 0177 / 62 72 829

Email: [buero@awo-dreieich.de](mailto:buero@awo-dreieich.de)

[stoehs@awo-dreieich.de](mailto:stoehs@awo-dreieich.de)

Internet: [www.awo-dreieich.de](http://www.awo-dreieich.de)

Vorsitzender: Heinz-Georg Stöhs

### **Programm 2010**

**(alle Veranstaltungen finden im „AWO-Haus der Begegnung“ in der Eisenbahnstr. 9 statt)**

#### **Seniorenachmittage:**

Jeden zweiten und letzten Dienstag im Monat

jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr

(Anmeldung unter 0177 / 6272829)

Besondere Termine: 26.07. Grillnachmittag im AWO-Garten,

03.10. AWO beim Stadtfest Frankf.Str./Sprendlingen,

25.10. Oktoberfest,

19.11. Tag der offenen Tür mit Jubilarehrung,

13.12. Weihnachtsfeier

Zu den Seniorenachmittagen können sich die Besucher ab

14.00 Uhr mit dem AWO-Bus abholen lassen (Anmeldung)

**Kreativer Kreis:** Jeden Dienstag von 14.00 bis 17.30 Uhr

**Rommé-Runde:** Jeden Mittwoch von 13.30 bis 17.00 Uhr

**Hardanger-Gruppe:** Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Skatnachmittage:** Jeden ersten Mittwoch im Monat von 13.30 bis 17.30 Uhr

#### **Fahrten nach Bad König in die Odenwaldtherme:**

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 9.00 bis 15.00 Uhr

(Anmeldung erforderlich)

**Bastelnachmittage:** Im November und Dezember jeden Mittwoch ab 15.00 Uhr

#### **Sprechstunde des Vorstandes:**

Jeweils während der Seniorenachmittage und nach Vereinbarung

#### **Räume zum Feiern:**

Für bis zu 35 Personen (Tischbestuhlung) oder 45 Personen

(Reihenbestuhlung)

**Tagesfahrten:** 27. September 2011, 30. Mai 2012 und 25. September 2012

## **Programm der Familienbildungsstätte, Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach**

### **Anmeldung:**

Ihre vorherige Anmeldung zu allen Kursen und Seminaren ist für unsere Planung wichtig. Wir erbitten sie telefonisch, schriftlich oder persönlich. Die Anmeldung ist verbindlich. **Sie verpflichten sich mit der Anmeldung zur Zahlung der Gebühr, auch wenn Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen.** Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Zu Kursen, deren Termine noch nicht feststehen, können Sie sich voranmelden. Sie werden zu gegebener Zeit von uns benachrichtigt.

### **Abmeldung:**

**Der Rücktritt vom Kurs ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.** Spätere Kündigungen können nur berücksichtigt werden, wenn der Platz neu besetzt wird, ansonsten ist die vollständige Kursgebühr zu zahlen.

Ein Anspruch auf vollständige Rückzahlung von Kursgebühren besteht nur, wenn die Veranstaltung ausfällt.

### **Durchführung:**

Die Kurse können unsererseits nur durchgeführt werden, wenn genügend Teilnehmer vorhanden sind oder die Teilnehmer eine Gebührenerhöhung akzeptieren.

### **Kursgebühren:**

**Die Bezahlung der Gebühren erfolgt per Überweisung zu Beginn der Kurse.**

Eine Rückerstattung von Kursgebühren kann nur bei Absage eines Kurses oder eines Seminars durch die Familienbildungsstätte erfolgen. Nach Absprache mit uns ist Gebührenerlass oder Gebührenermäßigung möglich.

**Bei Mahnungen erheben wir eine Mahngebühr von 5,00 Euro.**

### **Haftung:**

Für Körperverletzung, Diebstahl, Unfall, Sachbeschädigung, Druckfehler etc. übernehmen wir keine Haftung.

### **Teilnahmebescheinigung:**

Diese stellen wir bei Zusendung eines frankierten Rückumschlags gerne aus.

## Inhaltsangabe nach Themen:

Inhalt nach Themen .....	S. 11 + 12
Inhalt nach Orten .....	S. 13 + 14

### **Die besondere Veranstaltung**

Eine Sprache des Herzens.....	S. 15
„Das goldene innere Kind“ .....	S. 28
Müssen wir Supermuttis/-vatis sein? .....	S. 38

### **Familie und Gesellschaft**

Migrationsberatung .....	S. 16
--------------------------	-------

### **Rund ums Baby**

Erste Hilfe am Kind .....	S. 17
Prager Eltern Kind-Programm .....	S. 18
Säuglingspflegekurs .....	S. 18
Babysitter-Führerschein .....	S. 19
Babysitter-Vermittlung.....	S. 20
Babyturnen (12-30 Monate).....	S. 23

### **Spielen u. Lernen für Eltern mit Kindern**

Elterntreff mit Kleinkind 1-2 Jahre.....	S. 21
Spielkreise f. Kinder ab 2 Jahren.....	S. 22

## Inhaltsangabe nach Themen:

### **Kreative u. musische Angebote für Kinder**

Frühkindliche Musikerziehung .....	S. 24
Flötenkurse – Anfänger .....	S. 24
Töpfern für Kinder .....	S. 25
Kreative Werkstatt für Kinder .....	S. 26

### **Angebot für Kinder bis zum Jugendalter**

Walderlebnisprojekte .....	S. 27
----------------------------	-------

### **Angebote für Erwachsene**

#### **etwas für die Gesundheit tun:**

Gymnastik zur Osteoporoseprävention .....	S. 29
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 30
Fitness-Gymnastik .....	S. 31
Rückenfit „30 plus“ .....	S. 31
Tai Chi .....	S. 32
Tai Chi / Qi Gong (Einführung) .....	S. 33
Qi Gong .....	S. 34
Pilates .....	S. 35
Hatha Yoga .....	S. 36

### **Angebote für Frauen**

Nähkurs .....	S. 37
---------------	-------

### **Angebote für Senioren**

1. Hilfe für Senioren .....	S. 39
Yoga für Senioren.....	S. 40

## Inhaltsangabe nach Orten:

### Dietzenbach:

#### **Die besondere Veranstaltung**

Eine Sprache des Herzens.....	S. 15
„Das goldene innere Kind“ .....	S. 28
Müssen wir Supermuttis/-vatis sein? .....	S. 38

#### **Familie und Gesellschaft**

Migrationsberatung .....	S. 16
--------------------------	-------

#### **Rund ums Baby**

Erste Hilfe am Kind .....	S. 17
Prager-Eltern-Kind-Programm .....	S. 18
Säuglingspflegekurs .....	S. 18
Babysitter-Führerschein .....	S. 19
Babysitter-Vermittlung.....	S. 20
Babyturnen (12-30 Monate).....	S. 23

#### **Spielen u. Lernen für Eltern mit Kindern**

Elterntreff mit Kleinkind von 1-2 Jahren .....	S. 21
Spielkreis für Kinder ab 2 Jahren .....	S. 22

#### **Kreative und musische Angebote für Kinder**

Frühkindl. Musikerziehung.....	S. 24
Flötenkurse.....	S. 24
Töpfern.....	S. 25
Kreative Werkstatt .....	S. 26

#### **Angebote für Kinder bis zum Jugendalter**

Walderlebnisprojekte .....	S. 27
----------------------------	-------

## Inhaltsangabe nach Orten:

### Angebote für Erwachsene – etwas für die Gesundheit tun:

Gymnastik zur Osteoporoseprävention .....	S. 29
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 30
Qi Gong .....	S. 34
Hatha Yoga .....	S. 36

### Angebote für Senioren

1. Hilfe für Senioren .....	S. 39
Yoga für Senioren.....	S. 40

### Informationen, Spaß und Entspannung, kreativ sein:

Nähkurs .....	S. 37
---------------	-------

#### **Dreieich**

Gymnastik zur Osteoporoseprävention .....	S. 29
Qi Gong .....	S. 34

#### **Heusenstamm**

### Rund ums Baby

Babysitter-Führerschein .....	S. 19
Babyturnen (12-30 Monate).....	S. 23

### Spielen und lernen für Eltern mit Kindern

Elterntreff mit Kleinkind von 1 – 2 Jahren .....	S. 21
Spielkreise für Kinder ab 2 Jahren .....	S. 22

### Kreative Angebote für Kinder

Kreative Werkstatt für Kinder .....	S. 26
-------------------------------------	-------

### Kursangebote für Erwachsene

Gymnastik zur Osteoporoseprävention .....	S. 29
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 30
Fitnessgymnastik .....	S. 31
Rückenfit „30 plus“ .....	S. 31
Tai Chi .....	S. 32
Tai Chi / Qi Gong (Einführung) .....	S. 33
Qi Gong .....	S. 34
Pilates .....	S. 35

### Kursangebote für Senioren

Yoga für Senioren.....	S. 40
------------------------	-------

#### **Rodgau**

### Spielen und lernen für Eltern mit Kindern

Spielkreise für Kinder ab 2 Jahren .....	S. 22
--	-------

## Die besondere Veranstaltung

### Eine Sprache des Herzens – Einführung –

Möchten Sie die Einfühlsame Kommunikation nach dem Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg kennenlernen und ausprobieren?

Wir gehen in vier Schritten vor: wertfreie Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und die „Bitte“ als Strategie, berücksichtigen die Bedürfnisse aller. Sie versetzen uns in die Lage, in Konflikten wirksame Vorgehensweisen zu entwickeln. Dabei ist die einfühlsame innere Haltung die Grundlage, mit der wir von „Herz zu Herz“ sprechen.

- 1. Workshop: Einfühlsame Erziehung
- 2. Workshop: Einfühlsame Beziehung
- 3. Workshop: Empathie (nur mit Workshop 1 oder 2)

#### Termine:

- 1. **Workshop:** Samstag, 27.08.2011, 15.00 bis 18.00 Uhr
- 2. **Workshop:** Samstag, 24.09.2011, 15.00 bis 18.00 Uhr
- 3. **Workshop:** Samstag, 29.10.2011, 15.00 bis 18.00 Uhr

- 1. **Workshop:** Samstag, 28.01.2012, 15.00 bis 18.00 Uhr
- 2. **Workshop:** Samstag, 25.02.2012, 15.00 bis 18.00 Uhr
- 3. **Workshop:** Samstag, 24.03.2012, 15.00 bis 18.00 Uhr

**Kursleitung:** Ulrike Vierheller, Diplom-Sozialarbeiterin  
Kommunikationstrainerin (TZ e.V.)

**Kursgebühr:** 20,00 Euro für 1 x 3 Std.  
55,00 Euro für 3 Workshops

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt  
Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach

**Anmeldungen bitte unter Tel: 06074 / 36 94**

## Familie und Gesellschaft

### ***Sprechstunden der Migrationsberatung der Arbeiterwohlfahrt des Kreises Offenbach im Kreishaus Dietzenbach***

**Anschrift:** Hidir Karademir, Dipl. Sozialarbeiter/Danisman  
Werner-Hilpert-Str.1, 63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074/8180 2254

#### **Sprechstunden:**

**Dienstags: 09:00-12:00 Uhr**

**Mittwochs: 09:00-12:00 Uhr**

**Donnerstag: 09:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr**  
und nach Vereinbarung

#### **Projekt:**

„Älter werden in Dietzenbach“, Seniorenarbeit für Migranten  
Seniorenwohnanlage Marktstr. 2a

### ***ARBEITERWOHLFAHRT GÖCMENLER DANISMA MERKEZININ YENI ADRESI VE DANISMA SAATLARI:***

**Anschrift:** Hidir Karademir, Dipl. Sozialarbeiter/Danisman  
Werner-Hilpert-Str.1, 63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074/8180 2254

#### **Danisma Saatlari:**

**Sali 09:00-12:00**

**Carsamba 09:00-12:00**

**Persemba 09:00-12:00 VE 14:00-17:00 arasi**

## Familie und Gesellschaft

### Erste Hilfe am Kind

#### - Vorbeugen und richtiges Verhalten in vielen Notfällen -

Viele Eltern stehen plötzlich vor dem Problem, in einem Notfall oder bei Krankheit auf die unerlässlichen Hilfsmaßnahmen nicht vorbereitet zu sein. Jede Altersstufe des Kindes zeigt Gefahrenquellen auf.

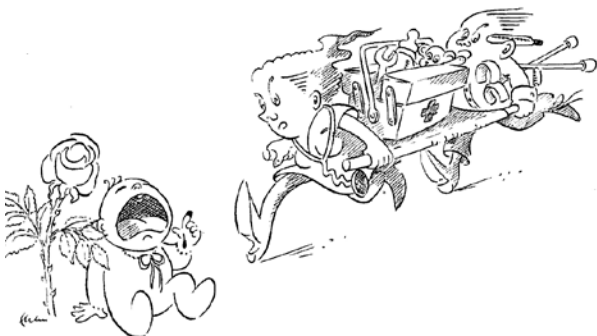
Wie ist richtig zu handeln bei z.B.: Fieberkrampf, Pseudokrampf, Verbrennungen, Vergiftungen usw. Einrichten einer Hausapotheke; Außerdem wird die Herz-Lungen-Wiederbelebung geübt.

- 1. Termin:** Samstag, 24.09.11, von 9.00 bis 15.00 Uhr
- 2. Termin:** Samstag, 12.11.11, von 9.00 bis 15.00 Uhr
- 3. Termin:** Samstag, 24.03.12, von 9.00 bis 15.00 Uhr

**Kursleitung:** Maria Becker-Raschke

**Kursgebühr:** 30,00 Euro (für Paare)  
24,00 Euro (für Einzelpersonen)

**Ort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt,  
Wiesenstr. 9, Dietzenbach



## Rund ums Baby

### Prager-Eltern-Kind-Programm

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) wendet sich an Babys ab der 6. Lebenswoche. Die Pekip-Leiterin vermittelt Bewegungs- und Spielanregungen, die auf den jeweiligen Entwicklungsstand abgestimmt, das Kind zu eigener Aktivität anregen und seine persönliche Entwicklung rundum fördern. Das macht den Babys Spaß und gibt den Eltern die Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung für die Entwicklung des Kindes zu verstärken und die Beziehung zum Kind zu vertiefen.

**Kursort und Termine:** Bitte in der Verwaltung der Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach, unter Tel.: 06074 / 33300 erfragen.

**Kursgebühr:** 70,00 Euro  
(für 8 x 1 ½ Stunden, einen Elternabend sowie einen Väter-PEKiP (10er Block))

Da der Raum 30 Grad warm ist, bringen Sie bitte leichte Bekleidung für sich zum Kurs mit, für das Baby werden zwei Frotteetücher benötigt und die Wickelutensilien.

### Säuglingspflegekurs

Dieser Kurs vermittelt den werdenden Eltern zahlreiche Informationen über ihre zukünftigen Aufgaben, wie:

**1. Wir werden eine Familie – was bedeutet das?**

Partnerbeziehung?

Das Kind – Verbindung oder Trennung?

Einstimmung auf das Baby.

**2. Anschaffung von Babyartikeln**

Was ist zu beachten?

Was ist nötig – was ist unnötig?

**3. Umgang mit dem Baby**

Pflege und Wickeltechniken.

**4. Ernährung**

Stillen – oder?

**5. Das 1. Jahr**

Entwicklung und elterliche Unterstützung.

Kinderkrankheiten, Notfälle.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

## Rund ums Baby

### Termine in Dietzenbach

**1. Termin:** Samstag, 17.09.2011 v. 10.00–15.00 Uhr

**2. Termin:** Samstag, 03.03.2012 v. 10.00–15.00 Uhr

**Kursgebühr:** Euro 45,- (für Paare)  
Euro 30,- (für Einzelpersonen)

**Kursleitung:** Steffi Bercik, exam. Kinderkrankenschwester

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt,  
Wiesenstr. 9, Dietzenbach

### **Babysitter Führerschein**

Ein Kurs für Jugendliche ab 14 Jahren, die den Umgang mit Babys und Kleinkindern lernen möchten. Denn

*„Babysitten ist nicht kinderleicht“!*

In Form von Gesprächen und Übungen machen wir mit folgenden Fragen vertraut:

- Welche Information brauche ich als Babysitter von den Eltern?
- Umgang mit Kindern in verschiedenen Altersstufen und ihre Entwicklung
- Ernährung des Säuglings und Neugeborenen/des größeren Kindes
- Körperpflege – baden, waschen, wickeln, Toilettengang, Schlafengehen, Zahnpflege
- Erste Hilfe

*Zum Abschluss des Kurses wird der „Babysitterführerschein“ überreicht.*

### **Kursangebot in Dietzenbach, Wiesenstr. 9:**

Freitag, 02., 09. und 16.03.2012 von 19.30 – 21.30 (3 x 2 Std.)

### **Kursangebot in Heusenstamm, Jahnstr., DLRG-Pavillion:**

Freitag, 04., 11. und 18.11.2011 von 19.30 – 21.30 (3 x 2 Std.)

**Kursleitung:** Steffi Bercik, exam Kinderkrankenschwester

**Kursgebühr:** Euro 18,00

## Rund ums Baby

### Babysitter-Vermittlung

Eltern, die einen Babysitter brauchen, können sich an uns wenden. Sie erhalten Namen und Adressen von Babysittern, die den sogenannten „Babysitter-Führerschein“ erworben haben und die bereit sind, für den Stundenlohn von Euro 5,- auf Babys und Kleinkinder aufzupassen.

**Anfragen unter Tel.: 06074/3694 in der Verwaltung der Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach**

*Über eine kleine Spende für die Vermittlung würden wir uns freuen.*



## **Spiele und Lernen für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr**

### **Elterntreff mit Kleinkindern von 1 bis 2 Jahren Pädagogische Frühförderung in altersgleichen Gruppen**

Das wichtigste Ziel dieser Spielgruppe ist das Knüpfen sozialer Beziehungen für Kinder und Eltern. Kinder finden Kontakte zu Gleichaltrigen und werden an Spielmöglichkeiten und Lieder herangeführt. Spielkreisleiter/Innen, in der Mehrzahl Erzieherinnen oder Fachkräfte, die ihre Kenntnisse auf vielfältige Art und Weise erworben haben, leiten die Gruppentreffen und geben Hilfestellung bei Erziehungsfragen und Konflikten in der Gruppe. Eltern können dabei Gesprächspartner finden, ihre Erfahrungen austauschen und längerfristig Kontakte und Freundschaften knüpfen.

Bei der Einteilung versuchen wir, Kinder der gleichen Altersstufe in einem Spielkreis zusammenzufassen.

**Sie treffen sich 1 x wöchentlich für 2 Stunden.**

**Die Kursgebühr beträgt Euro 3,10 pro Stunde und ist am Ende des Monats zu bezahlen bzw. zu überweisen.**

Zu Beginn des Spielkreises werden Sie zu einem Kennenlernabend von Ihrer Spielkreisleiterin eingeladen.

Da wir das Gespräch für einen wichtigen Bestandteil unserer Arbeit halten, finden Elternabende in regelmäßigen Abständen statt. An diesen Abenden können Fragen zu der kindlichen Entwicklung und die Erlebnisse beim gemeinsamen Treff u.a. diskutiert werden.

**Die Teilnahme an den Elternabenden (ca. 2 Stunden) ist verpflichtend und wird terminlich mit Ihnen und Ihrer Spielkreisleiterin abgestimmt.**

Wenn die Kinder ca. 2 Jahre alt sind, leiten wir sie in betreute Spielkreise ohne Eltern über (siehe nächste Seite).

Aufgrund der großen Anzahl von Eltern-Kind-Spielkreisen in unseren Spielkreislräumen ist es nicht möglich, Termine anzugeben. Bitte erfragen Sie diese in der Geschäftsstelle. Sie werden auf jeden Fall für eine Gruppe vorgemerkt.

## Spielen und Lernen für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

### Spielkreise für Kinder ab 2 Jahren Eine Vorstufe zum Kindergarten (Mini-Kindergarten)

Hier haben Kinder ab 2 oder 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Jahren Gelegenheit, zweimal pro Woche jeweils 2 bzw. 3 Stunden Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen, gemeinsam zu basteln, zu malen und zu singen. Die Teilnahme an den Elternabenden ist Voraussetzung für die Aufnahme des Kindes in den Spielkreis und wird mit Ihnen und der Spielkreisleiterin abgestimmt.

**Die Kursgebühr beträgt Euro 3,10 pro Stunde und ist am Ende des Monats zu bezahlen oder zu überweisen.**

Zu Beginn Ihres Spielkreises werden Sie zu einem Kennenlernabend bzw. Elternabend von Ihrer Spielkreisleiterin eingeladen. Diese Spielkreise sind als Fortführung der Eltern-Kind-Spielkreise gedacht, es können jedoch auch Kinder teilnehmen, die vorher unsere Eltern-Kind-Spielkreise nicht besucht haben. Die Spielkreise finden in Dietzenbach, Heusenstamm und in Rodgau statt. Bitte erkundigen Sie sich nach den Orten und Terminen in der Geschäftsstelle der Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Wiesenstraße 9, Dietzenbach Tel.: 06074/33300.



## **Spiele und Lernen für Eltern mit Kindern**

### **Babyturnen (12–30 Monate)**

Dieser Kurs bietet Kindern ab 1 Jahr die Möglichkeit mit Unterstützung ihrer Eltern, spielerisch Turngeräte kennen zu lernen, mit Bällen, Reifen und Alltagsmaterialien zu spielen, sowie Spaß und Bewegung mit Gleichaltrigen.

Sowohl die Grundlage für Freude an körperlicher Aktivität, als auch der wichtigste Entwicklungsabschnitt der klein-kindlichen Bewegungsmotorik, wie z.B. der Gleichgewichtssinn, wird in diesen frühen Lebensjahren den Eltern mit ihrem Kleinkind vermittelt und eine positive Entwicklung gefördert.

#### **Termin in Heusenstamm**

**1. Termin:** freitags, 9.30 bis 10.30 Uhr

**2. Termin:** freitags, 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kursleitung:** Birgit Hemmerle

**Kursgebühr:** Euro 45,00 (10 x 1 Std.) fortlaufend

**Kursort:** AWO Sozialzentrum / Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

#### **Termin in Dietzenbach**

**1. Termin:** montags, 9.30 bis 10.30 Uhr

**2. Termin:** montags, 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kursleitung:** Birgit Hemmerle

**Kursgebühr:** Euro 45,00 (10 x 1 Std.) fortlaufend

**Kursort:** SG-Halle, Offenthaler Str.

## Kreative und musische Angebote für Kinder ab 4 Jahren bis zum Jugendalter

### Frühkindliche Musikerziehung ab 4 Jahren

Dieses Angebot umfasst 3 aufeinander aufbauende Kurse (jeweils 10 x 1 Stunde pro Kurs).

In diesen Kursen sollen die musikalischen Fähigkeiten des Kindes geweckt und spielerisch gefördert werden. Dabei geht es vor allem um die Sensibilisierung des Gehörs durch bewußtes Hören, Nachahmen und Aufzeichnen von Geräuschen, Klängen und Musikabläufen. Singen, Tanzen, Musizieren mit Orff'schen Instrumenten und rhythmische Erziehung sollen die Voraussetzung für einen aufbauenden Musikunterricht schaffen und Spaß an Musik bewirken.

Als gewollter Nebeneffekt ergibt sich durch diese musikalische Arbeit eine Förderung von Fähigkeiten (Konzentration, gezieltes und differenziertes Hören, gelockerte Schreibmotorik, disziplinierter Umgang miteinander), die dem Kind den Eintritt in die Schule erleichtern.

**Kursbeginn:** August 2011, donnerstags v. 15.00–16.00 Uhr  
**Kursleiterin:** Gudrun Frenzel  
**Kursgebühr:** Euro 43,- (10 x 1 Std.)  
**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Wiesenstr. 9, Dietzenbach

### Flötenkurs für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche mit und ohne Vorkenntnisse, in Einzel- bzw. Gruppenstunden das Musizieren auf der Blockflöte. Die Kurse sind fortlaufend und können nur zum Ende des jeweiligen Schulhalbjahres gekündigt werden. Es schließen sich bei ausreichender Nachfrage Kurse für Fortgeschrittene und für das Ensemblespiel an.

**Kursbeginn:** Alle Kurse beginnen nach den Sommerferien, Kurstage: Dienstag, Mittwoch & Donnerstag. Während des laufenden Schuljahres besteht die Möglichkeit neue Kurse einzurichten.  
**Kursleitung:** Gudrun Frenzel (Die., Do)  
Doris Gerth (Mi.)

#### **Kursgebühren:**

Einzelunterricht: 10 x 30 Min. = Euro 82,-  
Gruppenunterricht: 10 x 30 Min. – 2 Kinder = Euro 43,-  
10 x 45 Min. – 3 Kinder = Euro 43,-

**Kursort:** s.o.

## Kreative und musische Angebote für Kinder ab 6 Jahren bis zum Jugendalter



### Töpfern für Kinder

Mit einer Handvoll Ton können Kinderhände viel anfangen. Das Material kommt den Händen sehr entgegen.

Die Kinder brauchen nur noch Phantasie einfließen lassen und schon entstehen die lustigsten Gebilde.

Die notwendigen Arbeitstechniken werden individuell erklärt.

#### Für Kinder im Grundschulalter

**1. Termin:** Do., 01.09.11, 15.30-17.00 Uhr

**1. Termin:** Do., 27.10.11, 15.30-17.00 Uhr

**1. Termin:** Do., 26.01.12, 15.30-17.00 Uhr

**1. Termin:** Do., 19.04.12, 15.30-17.00 Uhr

**Kursgebühr:** Euro 35,00 (6 x 1½ Std.)  
+ Euro 5,- Brenngeld

**Kursleiterin:** Andrea Steinheimer

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt,  
Wiesenstr. 9, Dietzenbach

## Kreative und musische Angebote für Kinder ab 6 Jahren bis zum Jugendalter

### Kreative Werkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Mit viel Freude, ohne Druck, lernt jedes Kind:

MALEN – DRUCKEN – TÖPFERN – WERKEN

Zur Verfügung stehen Leinwände und Papier. Farben können auch selbst hergestellt werden. Ton ist ein sehr geeigneter Werkstoff, um zu formen und plastisch zu gestalten.

Die unterschiedlichen Techniken werden vermittelt.

#### Termine in Dietzenbach

**Kurstermin:** Mittwochs von 15.30 – 17.30 Uhr  
Termine bitte erfragen bei der  
Kursleiterin: Tel. 06104 / 63 610

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt  
Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach

#### Termine in Heusenstamm

**Kurstermin:** Donnerstags von 15.30 – 17.30 Uhr  
Termine bitte erfragen bei der  
Kursleiterin: Tel. 06104 / 63 610

**Kursort:** Pavillion der Waldjugend am Schloss,  
Heusenstamm

**Kursleitung:** Anne-Marie Eisenhut

**Kursgebühr:** 28,00 Euro für 4 Nachmittage

## Kreative und musische Angebote für Kinder ab 6 Jahren bis zum Jugendalter

### WaldErlebnisWochen

Unter dem grünen Blätterdach gibt es viel zu entdecken und zu erleben. Wildschweinborsten an einer grobborkigen Rinde oder Spechthöhlen, die Fledermäuse als Sommerquartier benutzen. Dazwischen laden mächtige Baumwurzeln oder tiefhängende Äste zum Klettern und Höhlen bauen ein.

Jungen und Mädchen im Grundschulalter haben die Möglichkeit in einer festen Gruppe den Lebensraum Wald auf eine ganz intensive und individuelle Art zu erfahren und zu genießen. In einem Forschertagebuch werden wichtige Dinge eingeklebt, beschrieben oder auch gemalt. Den Tag im Wald zu verbringen, mit anderen Kindern schnitzen oder Hütten bauen und nebenbei Bäume, Pflanzen und Tiere des Waldes kennenlernen. Da vergeht die Zeit wie im Flug.

### SommerWaldWochen

In den großen Ferien gilt unser Interesse historischen Figuren. Wie lebten zu Zeiten von Asterix und Obelix die Kelten im Dietzenbacher Wald? Wie machten sich Robin Hood und seine Gefährten den Wald zu nutze? Mit was spielen Ronja und Birk den ganzen Tag, wenn sie im Wald umherstreunen? Eine Woche lang können Grundschul Kinder in eine andere Welt abtauchen, sich auf Spurensuche begeben und Freiheit und Freundschaft auf besondere Art und Weise erleben. Der Wald ist unser Zuhause. Und neben den entsprechenden Geschichten und Spielen haben die Jungen und Mädchen reichlich Gelegenheit, den Wald und seine Bewohner zu entdecken.

<b>Termin:</b>	Osterferien: immer in der 1. Woche Sommerferien: immer in der 6. Woche Herbstferien: immer in der 1. Woche - täglich von 8.30 bis 13.30 Uhr -
<b>Kursleitung:</b>	Astrid Jaworski, Umweltpädagogin
<b>Kursgebühr:</b>	52,00 Euro (Osterferien) = 4 x 5 Std. 64,00 Euro (Sommer- & Herbstferien) = 5 x 5 Std.
<b>Kursort:</b>	ab Wendehammer Kirchbornstraße, Dietzenbach

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### „Das goldene innere Kind“

Wir werden den Weg zum goldenen, inneren Kind gehen d.h. zu unserer Leichtigkeit, Lebendigkeit, Klarheit und zum heilen Teil unseres Selbst.

Unser Inneres weiß den richtigen Weg: aber – um eine Veränderung in unserem Leben zu bewirken, müssen wir zunächst zu unserem „Inneren“ gelangen. So ist es danach wieder möglich mit mehr Klarheit, Lebendigkeit und Leichtigkeit durch unser Leben zu gehen.

Unterstützt wird unser „Weg“ durch Phantasie Reisen, biodynamische Körperarbeit, Massagen und Elementen der Gestaltarbeit.

#### **Bitte mitbringen:**

**2 Decken, eine Isomatte, warme Socken, Verpflegung, bequeme Kleidung und Schreibzeug.**

- 1. Workshop:** Samstag, 05.11.2011, 10.00 bis 16.00 Uhr  
Samstag, 19.11.2011, 10.00 bis 16.00 Uhr
- 2. Workshop:** Samstag, 17.03.2012, 10.00 bis 16.00 Uhr  
Samstag, 31.03.2012, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Kursleiter:** Thomas Bierbach, klassischer Masseur / Ausbildung in biodynamischer Körperarbeit

**Kursgebühr:** 55,00 Euro für 2 Samstage je 6 Stunden

**Kursort:** Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,  
1. OG, Dietzenbach

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Gymnastik zur Osteoporoseprävention

Das Wort Osteoporose stammt aus der griechischen Sprache und bedeutet frei übersetzt; Poröser Knochen. Das Knochengewebe wird mit zunehmenden Alter dünner, der Knochen bricht leichter. Vor allem die Wirbelsäule ist davon betroffen. Um Schmerzen, die dadurch entstehen, zu verhindern oder zu lindern, ist gezielte Bewegung unumgänglich. Der Knochen soll belastet werden, damit sein Aufbau gefördert wird. In diesem Kurs lernen Sie Alltagsbewegungen richtig durchzuführen und leichte gymnastische Übungen zur Stärkung der Muskulatur, vor allem des Rumpfes. Ein weiterer Bestandteil des Kurses liegt in der Unterstützung und Wiederherstellung der Beweglichkeit der Rückenmuskulatur.

#### Termine in Dietzenbach:

**Kursbeginn:** Mo., 08.08.11 v. 16.45–17.45 Uhr

**Kursbeginn:** Mo., 08.08.11 v. 18.00–19.00 Uhr

#### **fortlaufende Kurse**

**Kursleitung:** U. Feldpausch-Herbert

**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)

**Ort:** Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,  
Dietzenbach

#### Termine in Heusenstamm:

**Kursbeginn:** Mi., 10.08.11 v. 09.30–10.30 Uhr

**Kursbeginn:** Mi., 10.08.11 v. 10.30–11.30 Uhr

#### **fortlaufende Kurse**

**Kursleiterin:** U. Feldpausch-Herbert

**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)

**Ort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

#### Termine in Dreieich-Sprendlingen:

**Kursbeginn:** Mittwoch v. 9.30–10.30 Uhr

#### **fortlaufend**

**Kursleiterin:** Karin Metje

**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)

**Ort:** Haus der Arbeiterwohlfahrt, Eisenbahnstr. 9,  
Dreieich-Sprendlingen

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Wirbelsäulengymnastik

Bedingt durch Haltungsschäden, durch langes Autofahren, aber auch durch Verspannungen bei nicht richtig gestalteten Büromöbeln steigt die Zahl der Menschen, die über Rückenschmerzen klagen, ständig an.

Die Wirbelsäulengymnastik dient dazu die Folgeschäden dieser Belastung zu vermeiden. Sie bewirkt eine Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und schafft ein natürliches Muskelkorsett, das die Schmerzen erleichtert oder sogar beseitigt.

#### Termine in Dietzenbach:

**Kursbeginn:** Mi., fortlaufend v. 16.30–17.30 Uhr  
**Kursbeginn:** Mi., fortlaufend v. 17.30–18.30 Uhr  
**Kursbeginn:** Do., fortlaufend v. 09.30–10.30 Uhr

**Kursleiterinnen:** Michaela Keil (Mi.)  
Dagmar Klinkerfuß (Do.)  
**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)  
**Ort:** Aue-Schule, Talstr. 1-3 (Mittwoch)  
SG-Halle, Dietzenbach (Donnerstag)

#### Termine in Heusenstamm:

**Kursbeginn:** Mo., fortlfd. v. 17.45–18.45 Uhr  
**Kursbeginn:** Mo., fortlfd. v. 18.45–19.45 Uhr  
**Kursbeginn:** Di., 09.08.11 v. 09.30–10.30 Uhr  
**Kursbeginn:** Di., 09.08.11 v. 10.30–11.30 Uhr  
**Kursbeginn:** Do., fortlfd. v. 18.45–19.45 Uhr

**Kursleiterinnen:** U. Feldpausch-Herbert (Di.)  
Alexandra Sahn (Mo. + Do.)  
**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)  
**Kursort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

Da alle Kurse fortlaufend stattfinden, sind neue Anfangstermine bitte in der Familienbildungsstätte zu erfragen,  
Tel.: 06074/3694

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Fitneß-Gymnastik

In diesem Kurs sollen Bauch, Beine, Hüften und Po gezielt trainiert werden, so dass sich das Gewebe kräftigt und straffer wird. Darüber hinaus werden Gleichgewichtssinn, Koordinationsvermögen sowie das Herz-Kreislauf-System getrimmt.

#### Termine in Heusenstamm:

**Kurs A:** Mo., v. 20.00–21.00 Uhr fortlfd. Kurse

**Kurs B:** Fr., 12.08.11 v. 20.30–21.30 Uhr

**Kurs C:** Do., v. 19.45–20.45 Uhr fortlfd.

**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)

**Kursleitung:** Alexandra Sahn (A + C)  
Tanja Thomas (B)

**Ort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

### Rückenfit „30 plus“ Gesunder Rücken – besser leben

Eine Verbesserung des gesamten Systems „Wirbelsäule“ kann am besten dadurch erreicht werden, dass einerseits das „Muskelkorsett“ durch gezieltes Training stabilisiert wird und andererseits im Alltag, im Büro und in der Freizeit ein vernünftiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung der Wirbelsäule erfolgt. Durch Kräftigungsübungen zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur soll ein Gleichgewicht geschaffen werden.

Jedes Muskeltraining verbessert somit die körperliche Stärke und das körperliche Wohlbefinden, während Dehnungsübungen zu mehr Beweglichkeit führen.

In diesem Kurs wird mit und ohne Handgerät trainiert und mit Entspannungsübungen klingt jeder Kursabend aus.

**Kurstermin:** Di., 09.08.11 v. 19.00 – 20.00 Uhr

**Kursleiterin:** U. Feldpausch-Herbert

**Kursgebühr:** Euro 45,00 (10 x 1 Std.) fortlfd. Kurs

**Kursort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Tai Chi – für Anfänger mit Vorkenntnissen

Meditation in Bewegung zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist: Den Kursteilnehmer/innen werden leicht erlernbare sanfte, fließende Bewegungen vermittelt.

- diverse Aufwärmübungen aus dem Qi Gong
- klassisches Yang-Stil Tai Chi, ergänzt durch Bewegungsformen aus dem älteren Chen-Stil
- Erklärungen zu den Prinzipien des Tai Chi und der Struktur der Bewegungen in der Form

Ziel ist es, eine Steigerung des Körperbewusstseins zu erreichen, auch soll der Gleichgewichtssinn gestärkt werden. Konzentration und Ausdauer werden gefördert.

Gut ist: Interesse an zumeist ruhigen Bewegungsabläufen; Geduld, eine ungewohnte Sportart, die einerseits Kampfkunst ist, aber auch der Förderung der Gesundheit dient, zu erlernen.

**Kurstermin:**       Freitags, 18.00 bis 19.00 Uhr  
                          fortlaufend (Termine bitte erfragen)  
                          - bitte leichte, lockere Kleidung tragen -

**Kursort:**            Feuerwehrhaus Heusenstamm  
                          „Saal der Vereine“, Rembrücker Str.  
                          - Bitte Parkplätze am Friedhof benutzen!“

**Kursleitung:**       Volker Hartmann

**Kursgebühr:**       65,00 Euro für 10 x 1 Std.

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Einführung in Tai Chi / Qi Gong

– in einem Kurs –

Leicht erlernbare, sanfte und harmonische Bewegungen aus der Bewegungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Mit Achtsamkeit ausgeführt (Steuerung von Körper, Atem und Geist) sind sie geeignet, Stress abzubauen sowie die körperliche Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

**Kurstermin:** Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr  
fortlaufend (Termine bitte erfragen)

**Kursort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

**Kursleitung:** Volker Hartmann

**Kursgebühr:** 65,00 Euro für 10 x 1 Std.

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitserhaltende Übungen der Chinesen. Eine Kunst, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Wissen und Alter. Es kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Gesunden dient es zur Vorbeugung von Krankheiten und als Möglichkeit, das Chi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energien zu verwandeln. Systematische, regelmäßige Qi Gong-Übungen stärken das Chi, fördern die Gesunderhaltung, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

#### Termine in Dietzenbach:

**Kurstermin:** Do., 25.08.11, 17.30 bis 18.30 Uhr  
Do., 25.08.11, 18.45 bis 19.45 Uhr  
**Kursleiterin:** Marion Domabil  
**Kursgebühr:** 45,- Euro (10 x 1 Std.)  
**Kursort:** Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,  
1. OG

#### Termine in Dreieich:

**Kurstermin:** Die., 23.08.11, 18.30 bis 19.30 Uhr  
**Kursleiterin:** Marion Domabil  
**Kursgebühr:** 45,- Euro (10 x 1 Std.)  
**Kursort:** AWO Dreieich, Eisenbahnstr. 9,  
Sprendlingen

#### Termine in Heusenstamm:

**Kurstermin:** Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr  
fortlaufend (Termine bitte erfragen)  
**Kursleitung:** Volker Hartmann  
**Kursgebühr:** 45,- Euro (10 x 1 Std.)  
**Kursort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Pilates

#### Was ist Pilates?

Das Pilates – Trainingsprogramm, benannt nach seinem deutschen Begründer Joseph Pilates, ist ein System aus ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen, insbesondere für die kleinen und tiefer liegenden Muskelgruppen. Hauptziel des Programms ist ein ganzheitliches Training von Körper und Geist, im Gegensatz zu sonst üblichen isolierten Einzel-Übungen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskulatur.

Bei Pilates werden alle Übungen sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, wobei auch auf die Atmung besonders geachtet wird. Die Wirkungen von Pilates sind daher sehr vielfältig. Es stärkt den Bauchbereich, stabilisiert die Lenden-wirbelsäule und lindert so Rückenbeschwerden, beugt gegen Osteoporose vor, baut die Beckenbodenmuskulatur auf, strafft den Körper und macht ihn geschmeidiger – bringt Körper und Geist in ein harmonisches Verhältnis und ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet.

**Kurstermin:** Donnerstag, 28.07.11 von 17.45 – 18.45 Uhr,  
fortlaufend

**Kursleitung:** Katharina Lehmann

**Kursgebühr:** Euro 45,- (10 x 1 Std.)

**Kursort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Heusenstamm

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives Kurse für Erwachsene

### Hatha Yoga

- für Anfänger und leicht Fortgeschrittene -

Behutsam werden wir die „Asana“ genannten Yogastellungen erlernen, die uns zu mehr Beweglichkeit, Kraft und einer guten Körperwahrnehmung verhelfen. Mit dem dynamischen Sonnengruß, Surya Namaskar, der ein zentrales Element der Yogastunde darstellt, regen wir darüber hinaus unser Herz-Kreislaufsystem an und steigern so unsere körperliche Fitness.

Entspannungstechniken aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie Körperwahrnehmungsübungen sind ebenfalls wichtiger Teil der Yogapraxis und werden am Anfang sowie am Ende der Stunde zur Einstimmung bzw. zur Tiefenentspannung ausgeführt.

Jede Kurseinheit bezieht sich auf einen Bereich des Körpers und die darauf abgestimmten Asanas, die eine körperlich-seelische Wirkung auf diesen Bereich ausüben. Durch diese Wechselwirkung werden Körper, Geist und Seele harmonisiert und in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch,  
eine Matte evtl. ein Kissen

**Kurstermin:** Die., 27.09.11, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kursleitung:** Leslie Patricia Perrot

**Kursgebühren:** 45,- Euro (10 x 1 Std.)

**Kursort:** Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,  
1. OG, Dietzenbach

## Gesundheit, Entspannung und Kreatives – Kurse für Erwachsene

### Nähkurs

Hier können Jugendliche und Erwachsene in einer kleinen Gruppe unter fachlicher Anleitung lernen, Röcke, Kleider, Blusen u.a. zu nähen. Je nach Kenntnisstand der einzelnen Kursteilnehmerin wird vom Zuschneiden bis zur Fertigstellung Hilfestellung geleistet.

Bringen Sie bitte zu Kursbeginn mit:

Anfänger: Baumwollstoff für ein Kissen (50 x 90 cm oder größer + das Handwerkszeug).

Fortgeschrittene: Schnittmuster oder Modeheft, Schnittmusterpapier und das eigene Handwerkszeug.

Bitte auch an Schere, Maßband, Nähadeln, Steckadeln denken.  
Max. 7 Teilnehmer/innen

**Kursbeginn:** Di., 25.10.11 v. 18.15–20.45 Uhr (8 x)

**Kursleiterin:** E. Coppik  
Alle weiteren Termine sind in der Geschäftsstelle Tel.: 06074/3694 zu erfragen

**Kursgebühr:** Euro 70,- (8 x 2 1/2 Std.)

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt,  
Wiesenstr. 9, Dietzenbach  
(Nähkursraum, 1. Stock)



## Kurse für Erwachsene

### Müssen wir Supermuttis oder Supervatis sein?

Nein – das müssen wir nicht!!!

Aber was benötigen wir, was benötigen unsere Kinder und was benötigt die Familie gemeinsam, um den Alltag zu bewältigen?

Jeder Familienalltag sieht anders aus, jedes Familienmitglied hat eigene Bedürfnisse, jedes Familienmitglied ist in einer anderen persönlichen Situation als Kind, als Erwachsener, als Berufstätiger etc. Allgemeingültige Regeln gibt es da nicht – unsere Welt ist so vielfältig geworden.

Welche Möglichkeiten haben wir, um gelassen und entspannt – aber realistisch – unseren seelischen und körperlichen Kräften angemessen, den Familienalltag gestalten zu können?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit:

- alters entsprechenden Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder
- Familienregeln
- Grenzen von Kindern und Eltern
- Organisation und Hilfen für den Alltag
- Gestaltung von Gesprächen und Entscheidungen

**1. Termin:** Sa., 29.10.11 v. 10.00 – 16.00 Uhr  
(Imbiß bitte mitbringen)

**2. Termin:** Sa., 25.02.12 v. 10.00 – 16.00 Uhr  
(Imbiß bitte mitbringen)

**Kursleitung:** Ingrid Krämer, Dipl.-Soz.Pädagogin und Familienberaterin (DBSH)

**Kursgebühr:** 25,00 Euro für 1 x 6 Std.

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt  
Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach

# Kurse für Senioren

## 1. Hilfe für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Senior(innen) und Interessierte, auch zur Auffrischung der 1. Hilfe-Kenntnisse. Wie erkenne ich die ersten Anzeichen und handle richtig? Was kann ich tun, um gesundheitliche Altersprobleme zu bewältigen?

Mit folgendem Inhalt:

- Vorbeugung von Herz- und Kreislaufproblemen
- Anzeichen eines Herzinfarktes und Schlaganfalls und die jeweiligen Ersthelfermaßnahmen
- Altersdiabetes (Anzeichen einer Unter- und Überzuckerung)
- Schwindel im Alter (Sturzprophylaxe, Erste Hilfemaßnahmen)
- Altersdemenz (Unfallrisiko, Weglaufgefährdung, Vergiftungsgefahr)

**Termin:** Sa., 29.10.11 v. 09.00 -13.00 Uhr

**Kursleitung:** Maria Becker-Raschke

**Kursgebühr:** 15,00 Euro für 1 x 4 Std.

**Kursort:** Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt  
Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach

**Anmeldungen bitte unter Tel: 06074 / 3694**

## Kurse für Senioren

### Yoga für Senioren

Durch Yogaübungen

- verbessern wir unsere Bewegungsfähigkeit
- kräftigen wir die Muskulatur
- fördern wir das Körperbewusstsein
- verstärken wir den Energiefluß und
- entspannen das Gehirn.

Die Körper- und Atemübungen werden im Liegen auf der Matte, auf dem Stuhl sitzend, stehend oder (wenn möglich) im Knien ausgeführt und bestehen aus Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen, Arm- und Beinhebeübungen – im Wechsel von Anspannung und Entspannung. Dabei versuchen wir, unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Bewegungen auszurichten und beides zu synchronisieren.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und ein kleines Kissen mitbringen.

#### Kurs in Dietzenbach:

**Termin:** Mo., 11.07.11, 10.00 –11.00 Uhr  
fortlaufend

**Kursleitung:** Ursula Glöckner

**Kursgebühr:** 45,00 Euro für 10 x 1 Std.

**Kursort:** Ortsverein der Arbeiterwohlfahrt,  
Seniorenzentrum, Siedlerstr. 66

#### Kurs in Heusenstamm:

**Termin:** Die., 27.09.11, 16.30 –17.30 Uhr  
fortlaufend

**Kursleitung:** Ursula Glöckner

**Kursgebühr:** 45,00 Euro für 10 x 1 Std.

**Kursort:** AWO Horst-Schmidt-Haus,  
Herderstr. 85, Gymnastikraum

## Kursleiterinnen-Verzeichnis der Familienbildungsstätte:

Dieses Verzeichnis erhebt keinen Anspruch auf Vollzähligkeit.

Becker-Raschke, Maria .....	06074 -	42174
Bercik, Stefanie .....	06074 -	2119821
Bierbach, Thomas .....	06147 -	7541
Coppik, Elfi .....	06074 -	28119
Brodack, Britta.....	06074 -	25762
Domabil, Marion .....	06074 -	29604
Eisenhut, A.-M.,.....	06104 -	63610
Feldpausch-Herbert, U.,.....	06103 -	88162
Frenzel, Gudrun .....	06074 -	24875
Gerth, Doris .....	069 -	59674391
Glöckner, Ursula .....	06104 -	2769
Hartmann, Volker .....	06102 -	33309
Hemmerle, Birgit .....	06074 -	29939
Jaworsky, Astrid .....	06074 -	27294
Keil, Michaela .....	069 -	20026031
Klinkerfuß, Dagmar.....	06071 -	25487
Krämer, Ingrid .....	06074 -	29569
Lehmann, Katharina.....	0173 -	8483333
Metje, Karin .....	06103 -	84567
Perrot, Leslie Patricia.....	06108 -	793346
Sahm, Alexandra.....	0162 -	9286717
Steinheimer, Andrea .....	06074 -	45617
Thomas, Tanja .....	0176 -	20924050
Vierheller, Ulrike .....	06074 -	47600

## Spielkreisleiterinnen-Verzeichnis der Familienbildungsstätte:

Baadte-Diebold, Stephanie .....	069 - 843551
Bercik, Stefanie .....	06074 - 2119821
Blume, Gabriele .....	06074 - 4825768
Frost, Friederike .....	06102 - 320782
Fuchs-Pfaff, Claudia .....	06106 - 24441
Müller, Monika .....	06106 - 15106
Striese, Iris .....	06074 - 693018
Wagner, Claudia .....	06074 - 2154795
Zwergengruppe Rodgau .....	0171 - 9077729

## PEKiP-Leiterinnen-Verzeichnis der Familienbildungsstätte:

Koch, Erika .....	06074 - 5139
Wagner, Claudia .....	06074 - 2154795



Bitte mit  
Briefmarke  
freimachen

**Antwort**

**Arbeiterwohlfahrt  
KV Offenbach-Land e.V.  
Familienbildungsstätte  
Wiesenstr. 9**

**63128 Dietzenbach**



**Anmeldung**  
(bitte in Druckbuchstaben)

---

Name

---

Vorname

---

Straße und Hausnummer

---

Wohnort

---

Telefon

---

Email

---

1. Kurs

---

2. Kurs

---

3. Kurs

---

Unterschrift

---

Datum





**Familienbildungsstätte der AWO**  
Kreisverband der Arbeiterwohlfahrt  
Offenbach-Land e.V.  
Wiesenstraße 9  
63128 Dietzenbach