



Evangelische
Familien-Bildungsstätte

The background of the entire page is a vibrant blue. Scattered across it are several dandelions with stems and seed heads in various colors: red, yellow, blue, green, and purple. Some dandelions are in full bloom, while others are shown as seed heads with their seeds blowing away, creating a sense of movement and life.

Leben gestalten

2025/26
Jahresprogramm

UNSER HAUS IST OFFEN FÜR ALLE!

Herzlich willkommen, liebe Leser*innen!

Unter unserem diesjährigen Motto „Leben gestalten“ erwartet Sie auf den nächsten Seiten ein vielfältiges, buntes und abwechslungsreiches Bildungs- und Begegnungsangebot für alle Altersgruppen. Mit unseren Kursen, Treffen und anderen Formaten möchten wir dazu beitragen, dass Sie für Ihr Leben neue Impulse erhalten, in Gemeinschaft Neues erleben und erfahren können.

Machen Sie Ihr Leben mit dem Besuch eines unserer Angebote bunter und lebendiger.

Wir haben über 500 interessante Kurse geplant, in denen Alltagswissen, frühkindliche Bildung, Elternbildung, gesellschaftliche und religionspädagogische Themen vermittelt werden. Außerdem bietet sich hier die Gelegenheit zu Entspannung, Bewegung und Kreativität in vielfältiger Gemeinschaft.

In gegenseitiger Achtung zusammenkommen, miteinander lernen, sich weiterzuentwickeln und hierbei in Gemeinschaft eine Vielfältigkeit zu erfahren, ist uns wichtig. Die Arbeit der FABI orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenswelten. Blättern Sie unser Programm doch mal durch. Wir hoffen, dass die ein oder andere Veranstaltung auf Ihr Interesse stößt, und wir Sie in unseren Räumen begrüßen dürfen.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Ihr Team der
Ev. Familien-Bildungsstätte Celle

Der schnellste Weg zu unserem Jahresprogramm 2025 /2026 geht über diesen QR-Code. Unser Angebot entwickelt sich über das Jahr weiter und mit einem Click finden Sie immer die aktuellste Version.

Achtung!

Wenn Plätze frei sind, können Sie auch in einen laufenden Kurs einsteigen





WIR SIND FÜR SIE DA

Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr

Montag bis Donnerstag von 15 bis 17 Uhr

Ev. Familien-Bildungsstätte • Fritzenwiese 9 • 29221 Celle

Telefon: 0 51 41-90 90 365 und 90 90 366

Fax: 0 51 41-90 90 369

E-Mail: info@fabi-celle.de

wellcome und Familienlotsen

Telefon: 0 51 41-90 90 375

E-Mail: sylke.juerrens-preuschaft@evlka.de



Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram [@fabi-celle](#)

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden und nun überlegen Sie, wie die Bezahlung abgewickelt wird?

Wir ziehen die Kursgebühr erst dann ein, wenn der Kurs begonnen hat. So müssen wir im Fall eines Ausfalls keine Rückerstattung leisten.

Wichtig! Sollten Sie in Ausnahmefällen eine Überweisung tätigen, bitte dies auch erst nach Kursbeginn!

IBAN: DE 75 2695 1311 0091 1949 36

BIC: NOLADE21 GFW

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen schriftlich über unsere Homepage oder per Anmeldekarte an. (Eine Kirchenzugehörigkeit zur evangelischen Kirche ist nicht notwendig!) Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte notieren Sie sich Ihren Kursbeginn, wir senden **keine Anmeldebestätigung**.

Sie werden von uns nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung voll belegt ist, sie verschoben wird oder abgesagt werden muss. Ein Platzverlust bei einer Unterbrechung Ihrer Kursteilnahme ist nur durch eine weitergehende Zahlung der Kursgebühr möglich. Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt.

Abmeldung/Stornierung

Sie können sich bis **14 Tage vor** Kursbeginn schriftlich abmelden. Danach erheben wir die Kursgebühr in vollem Umfang. Eine Erstattung der Kursgebühr bei Krankheit oder durch Vorlage eines ärztlichen Attestes ist nach der Abmeldefrist nicht möglich.

Bei Kursen, die eine kürzere Vorlaufzeit haben als 14 Tage, ist die Abmeldefrist 7 Tage vor Kursbeginn. Bei beruflichen Fort-

bildungen, Qualifikationen, und Weiterbildungen gelten die individuellen Absprachen, die mit den verbindlichen Vereinbarungen einhergehen.

Gebühren

Die Teilnahmegebühr buchen wir mit Ihrer Einzugsermächtigung von Ihrem Konto jeweils nach Kursbeginn zum 1. oder 15. des Monats ab.

Die einmalige Einzugsermächtigung gilt für alle Ihre Kurse, bis Sie diese widerrufen. In den einzelnen Teilnahmegebühren sind die Mehrwertsteuer-Beträge bereits enthalten.

Änderungen einzelner Kurstermine oder ein Dozentenwechsel berechtigt nicht zur Kürzung der Kursgebühr. Sollten Sie Fragen zu optionalen Zahlungsmöglichkeiten haben, sprechen Sie uns gerne an! Sollten Sie ohne Rücksprache gebuchte Kurse nicht zahlen, steht uns das Mahnverfahren offen.

Materialkosten

Je nach Kurskonzept können von der Kursleitung Materialkosten erhoben werden. Diese finden Sie in den einzelnen Kursausschreibungen. Sollten zusätzliche Materialkosten notwendig sein, teilen wir

Ihnen dies vorab per E-Mail mit. Den Kursleitungen steht es offen, im laufenden Kurs mit Ihnen ggf. Materialkosten zu besprechen, je nachdem ob sie für Sie Material anschaffen muss. Material wird in diesem Fall nur angeschafft, wenn dies vorab mit Ihnen abgesprochen wurde!

Die Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung in bar am ersten Kurstermin zu zahlen. Sollten Sie sich **nicht 14 Tage vor Kursbeginn** abmelden bzw. nicht zum Kurs erscheinen, ziehen wir die Materialkosten zur Deckung der Auslage der Kursleitung per Bank-einzug ein. Hier müssen wir dann die MwSt. von 19% aufschlagen!

Ermäßigung

Bei Geschwistern innerhalb eines Kurses ermäßigt sich die Gebühr ab dem zweiten Kind um 50 Prozent. Empfänger*innen von Sozialgeld oder Bürgergeld erhalten eine Ermäßigung von 50 Prozent der Kursgebühr (nicht bei Fortbildungen). Sollten Sie in Bezug auf die angesetzten Preise eine Ermäßigung außerhalb der geltenden Regelungen benötigen, ist dieses auf Anfrage und unter bestimmten Bedingungen möglich.

Ermäßigungen von Kinderkursen durch die Ev. Landeskirche Hannovers sind solange möglich, wie uns die hier zugeteilten Mittel ausreichen. Eine Ermäßigung ist durch formlosen Antrag, z.B. per E-Mail, möglich.

Bildungsprämien sind in einigen Bundesländern noch verfügbar! Bitte erkundigen Sie sich selbstständig vor Kursbeginn.

Rückzahlung

Für nicht besuchte Kursstunden kann keine Rückzahlung geleistet werden. Bei Online-Kursen gibt es aufgrund instabiler Internetverbindung Ihrerseits keine Rückerstattung.

Bitte informieren Sie sich vorab, ob der Kurs Ihren inhaltlichen Vorstellungen entspricht. Schnuppertermine sind aufgrund der Planbarkeit nicht möglich.

Bescheinigungen

Eine Teilnahmebescheinigung können Sie auf Wunsch nach Ende des Kurses kostenlos von der Kursleitung erhalten. Für vorherige Trimester stellen wir Teilnahmebescheinigungen gegen eine Vorauszahlung von € 5,- aus.

Parken

Die Parksituation am Gebäude der Ev. FABI Celle ist begrenzt. Das Parken ist grundsätzlich nur mit einem von der FABI ausgestellten Parkausweis erlaubt. Der Parkausweis beschränkt sich auf die Dauer Ihres Kurses. Sollten Sie hierzu Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an! Sollten Sie ohne unsere Kenntnis dort (länger) parken, können Sie zu Ihren Kosten abgeschleppt werden. Die Teilnahme an einem Kurs sichert Ihnen keinen Parkplatz!

Bitte nutzen Sie auch die kostenlosen Parkplätze auf dem Schützenplatz (10 Minuten Fußweg!)

Informationen zu Haftung und Datenschutz finden Sie auf der Seite 160

LEITBILD

Grundlage unserer Arbeit ist die Gewissheit, dass Gott die Menschen in Ihrer Einmaligkeit mit ihren Stärken und Schwächen liebt. Christliche Werte wie Nächstenliebe, Solidarität, Toleranz und Gemeinschaft leiten die Angebote der Ev. Familien-Bildungsstätte.

Vor diesem Hintergrund fördern wir das Miteinander, das geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen, Lebenslust und dem Gefühl von Geborgenheit und übertragen es auf die jeweiligen Kurse.

In einer positiven Atmosphäre geht es nicht um bewertete Leistungen, sondern um ein gemeinsames Thema. Ein gemeinsames Tun, bei dem sich der/die Einzelne in seinen/ihren Bedürfnissen ernst genommen und aufgehoben fühlen.



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Geschäftsbedingungen	4
Informationen	6
Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr	10
DELFI®	20
wellcome	21
Leben mit Kindern	22
Familienlotsen	33
Kinderleicht erziehen – online	34
FABI-mobil	41
Kinder und Jugendliche	42
Kompetenz – Kontakte	47
Von Frauen für Frauen	53
Interkulturell und miteinander	56
Fortbildung und Fachtage	58
Gesundheit und Wohlbefinden	78
Bewegung und Wohlbefinden	80
Kreatives – Tanz – Musik	96
Kursleitungen	105
AGB – Haftung	108
Impressum	110
Anmeldekarte	111
Spendenkarte	113

FÖRDERER UND KOOPERATIONSPARTNER

Die Ev. Familien-Bildungsstätte ist Mitglied des Forums Familienbildung der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V., Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

Die Familien-Bildungsstätte Celle ist eine Einrichtung des Ev.-luth. Kirchenkreises Celle, begleitet und gefördert durch den Beirat der Familien-Bildungsstätte, in dem auch die katholische Kirche, der Landkreis und die Stadt Celle vertreten sind. Vorsitzende des Beirates ist Jasmin Kunz.

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen und in deren pädagogischer Verantwortung durch.



IHRE SPENDE HILFT!

Für unsere **Arbeit mit Kindern und Familien** sind wir trotz öffentlicher Zuschüsse auf Spenden angewiesen. Für die Projekte welcome (S. 21) und Familienlotsen (S. 33) sowie für einige Kinderkurse benötigen wir regelmäßig finanzielle Mittel. Damit Familien mit geringerem Einkommen eine Gebührenermäßigung erhalten – dafür brauchen wir Ihre Unterstützung.

Bitte fördern Sie die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätte mit einer Spende.

Spendenkonto:

Kirchenamt Celle

IBAN: DE38 2695 1311 0000 0024 10

Stichwort: Ev. Familien-Bildungsstätte

Oder verwenden Sie unseren Vordruck auf der letzten Seite des Programmheftes.

DANKE!
WIR FREUEN UNS ÜBER
IHRE UNTERSTÜTZUNG.

Schwangerschaft & Geburt – erstes Lebensjahr



- Geburtsvorbereitung / Einer für Alles
- Upgrade für Mehrgebärende
- Akupunktur in der Schwangerschaft **NEU**
- LOVE – Leben – Orientieren – Vorbereiten – Eltern werden
- Hurra! Und dann ist das Baby da!
- Die Geburt – Was ich nochmal loswerden wollte!
- Stillcafé
- Vom ersten Stillen zum erfolgreichen Stillen **NEU**
- Online: Stillen oder nicht stillen? Das ist hier die Frage **NEU**
- Beikost – der passende Beikostweg für euch als Familie **NEU**
- Beikost – und dann? Wie gestalte ich den Familientisch?
- Schlaf gut, Baby! **NEU**
- Babymassage
- Rückbildungsgymnastik am Vormittag
- Mit Baby in Balance **NEU**
- Yoga für Schwangere **NEU**
- Erste Hilfe am Kind/Baby **NEU**
- Was ist DELFI®? **NEU**
- wellcome
- DELFI®



Hier finden Sie die aktuellsten Kursangebote zu diesem Themenfeld!



Der einfachste Weg zu Ihrem Geburtsvorbereitungskurs

Geburtsvorbereitung / Einer für Alles

Ein umfassender Kurs für werdende Eltern, Schwangere allein oder mit Vertrauensperson. Die wichtigsten Themen werden praxisnah, verständlich, und kompakt vermittelt.

- Schwangerschaft (Untersuchungen, Beschwerden, Mutterpass, Entwicklung)
- Klinikbox, Wehenverarbeitung und Schmerzerleichterung.
- Geburtsverläufe, -positionen und -komplikationen.
- Umfangreiche Infos und Vorbereitung zu Wochenbett und Stillen mit praktischen Übungen für einen optimalen Stillstart.
- Handling und Bonding mit dem Neugeborenen.
- Alltagspraktische Tipps zu Gesundheit, Pflege und Prävention rund um das Baby.
- Regler Austausch und Kommunikation untereinander.
- Zumeist kann im Anschluss der Kreißsaal und die Wochenbettstation des AKH Celle gemeinsam besucht werden.

Die Anmeldegebühr von € 15,- wird mit der Anmeldung fällig und wird nicht erstattet. Die regulären Teilnahmegebühren werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet und müssen nur bei Nichterscheinen privat getragen werden.

Die Wochenendkurse finden immer samstags und sonntags in der Zeit von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt, inkl. Mittagspause. Den passenden Termin finden Sie auf unserer Homepage!

Bitte die Partnergebühr in Höhe von € 100,- (wird meist von der Krankenkasse erstattet), die Chipkarte der Krankenkasse und den Mutterpass zu Beginn mitbringen. Außerdem bequeme Kleidung, Schreibzeug und einen Imbiss für die Mittagspause.

Leitung: Sarah Pautz, Celle und Antje Marwede, Eschede

Upgrade für Mehrgebärende

- Auffrischung über die wichtigsten und relevanten Themen.
- Austausch über vorangegangene Geburten und Erfahrungen.
- Umfassende Stillberatung für einen optimalen Stillstart.
- Geschwisterliebe. Alltagstipps und praktische Anregungen im Umgang mit mehreren Kindern.
- Kinderkrankheiten und Gefahrenpotentiale. Geburtsverletzungen und Beckenboden.
- Kurze Infos und netter Austausch - ein Upgrade für alle Mehrgebärenden.

Das Upgrade für Mehrgebärende umfasst 6 Treffen und findet immer mittwochs in der Zeit von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr statt. Die Termine sind über unsere Homepage einzusehen. Die Kosten für den Kurs durch die Hebamme werden über die Krankenkasse abgerechnet.

Bitte mitbringen: Mutterpass und Krankenkassenkarte.

Leitung: Sarah Pautz, Hebamme

Gebühr: € 60,-

Paar-Gebühr: € 100,-

Akupunktur in der Schwangerschaft **NEU**

ab der 26 SSW bis zur Geburt

Traditionelle chinesische Medizin basiert auf den Meridianen des Körpers. Diese werden zielgenau mit speziellen Punkten angelegt. Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden und die Geburt erleichtern. Termine werden mittwochs ab 10.30 Uhr vergeben. Zur Anmeldung bitte eine E-Mail an info@fabi-celle.de schicken. Die Terminvergabe erfolgt dann nach Rücksprache mit der Hebamme.

Es entsteht eine Anmeldegebühr in Höhe von € 4,-. Die Kosten für die Akupunktur sind separat bei der Hebamme zu entrichten.

Die Übernahme der Kosten für die Akupunktur ist ggf. teilweise durch die Krankenkasse möglich. Diese Leistung müssen Sie mit ihrer Krankenkasse klären.

Leitung: Sarah Röhrbein

LOVE

Leben - Orientieren - Vorbereiten - Eltern werden

Eine Schwangerschaft ist immer ein besonderer Lebensabschnitt. Um diese Zeit aktiv zu gestalten und dabei nicht in der Fülle der Informationen unterzugehen, laden wir ein zu einem schwangerschaftsbegleitenden Kurs mit vielen informativen, gesundheitsorientierten Inhalten rund um Schwangerschaft, Entbindung und die erste Zeit mit Kind. Unterstützt durch verschiedene ReferentInnen zu Themen wie Schwangerschaft, Stillen, Tragen, Babypflege, Bindung, Erste Hilfe am Kind, Gesundheit und Entbindung sollen Eure Interessen und Fragestellungen besprochen werden.

Vor allem freuen wir uns, euch in dieser spannenden Zeit zusammenzubringen und in kleiner Runde wertvolle Kontakte zu ermöglichen.

Die Gebühr beträgt € 90,-. Bei Paaranmeldungen beträgt die Gebühr € 140,-.

Die Kurstreffen finden immer donnerstags um 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr statt. Der gesamte Kurs umfasst 6 Treffen.

Der erste Kurs startet im **November 2025**.

Weitere Termine auf der FABI-Homepage.

Leitung: Sarah Röhrbein

Gebühr: € 90,-

Paar-Gebühr: € 140,-

Hurra! Und dann ist das Baby da!

Vorbereitungskurs für die Themen rund um das Baby im ersten Lebensjahr

Liebe werdende Eltern,

Stillen - Handling - Tragen - Babygesundheit

Unter diesen Stichpunkten möchte ich helfen, euch auf die ersten Wochen und Monate mit eurem Baby vorzubereiten.

Wichtige Informationen rund um das Stillen in den ersten Tagen, Handling des Babys und Tragen im Tragetuch mit praktischen Übungen zu allen drei Themen werden abgerundet durch viele Informationen zu Babypflege, medizinischen Themen und alltagspraktischen Tipps rund um das Baby und Elternsein. Bitte mitbringen: ggf. eigenes Tragetuch.

0033 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Termin: 15.11.2025

0034 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

16.05.2026

Leitung: Kathrin Mayele

Gebühr: € 60,-

Paar-Gebühr: € 100,-

Die Geburt - Was ich nochmal loswerden wollte!

Neun Monate wartet man auf das kleine Wunder! Neun Monate plant man die Ankunft des neuen Lebens auf dieser Welt!

Und dann wird doch alles anders als gedacht! Die Geburt war nicht so wie erhofft, das Kennenlernen geprägt von stressigen Faktoren oder vermeintlich kleine Dinge des Alltags wollen einfach nicht so klappen. Von außen prasselt der Druck herein und bei einem wächst innerlich die Unsicherheit und Unzufriedenheit.

Wenn dir dies bekannt vorkommt oder du ähnliche Dinge erlebst, hast du hier im geschützten Raum die Chance, deine Gedanken fließen zu lassen und durch das gemeinsame Gespräch Ideen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die dir helfen können.

Inka Pietack vereinbart Einzelgespräche nach individueller Vereinbarung. Bitte melden Sie sich bei uns per E-Mail unter info@fabi-celle.de.

Die Gebühr für einen Gesprächstermin beträgt € 15,-.

Leitung: Inka Pietack

Ort: Wienhausen

Stillcafé

Eine Kooperation mit dem AKH Celle

Gerade stillende Mütter geben jeden Tag viel und dürfen sich dabei nicht vergessen! Das Angebot eines Stillcafés soll allen Müttern den Raum geben, einmal aufzutanken und die Möglichkeit bieten, Fragen zu stellen und Gespräche zu diversen Themen rund um das Stillen, das Leben mit dem Baby in der Familie und Einführung in die Beikost zu ermöglichen. Als Still- und Laktationsberaterin steht Kathrin Mayele euch gerne auch bei Unsicherheiten und Stillschwierigkeiten zur Seite, damit ihr eine gelungene Stillzeit und ein gut gedeihendes Baby genießen könnt.

Auch Schwangere und Nicht-Stillende Mütter mit Fragen und dem Wunsch nach Austausch mit anderen Müttern sind herzlichst willkommen.

Das Stillcafé ist einerseits ein offenes Angebot, andererseits ist es wichtig, die Treffen gut planen zu können. Daher bitten wir um schriftliche oder telefonische Anmeldung, info@fabi-celle.de oder **Tel. 05141-9090365**

Das Stillcafé findet immer donnerstags in der Zeit **von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr** statt. In den Schulferien pausiert der Treff. Das Stillcafé wird gefördert durch das AKH Celle

Bitte mitbringen: ggf. eigenes Tragetuch

0040 donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr

0041 donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr

0042 donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr

9 x 2 Stunden

Leitung: Kathrin Mayele

Beginn: 04.09.2025

Beginn: 15.01.2026

Beginn: 23.04.2026

Gebühr: € 5,- pro Treffen

Vom ersten Stillen zum erfolgreichen Stillen **NEU**

Der Stillvorbereitungskurs für werdende Mütter

Rückt die Geburt deines Babys immer näher und du möchtest dich auf das Stillen gut vorbereiten? In diesem Kurs erhältst du alle wichtigen Informationen und praktische Tipps, um voller Vertrauen in deine Stillzeit zu starten. Du lernst alles rund ums Stillen: Vom ersten Anlegen bis hin zur Etablierung einer erfolgreichen Stillbeziehung und was du tun kannst, um ausreichend Milch zu bilden. Ebenso gehen wir auf einige Mythen ein, die rund ums Stillen kursieren.

Darüber hinaus erwarteten dich diese Themen:

- Ernährung während der Stillzeit,
- verschiedene Stillpositionen und
- Tipps, was du tun kannst, wenn es zu Herausforderungen kommt.

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter, die sich auf das Stillen vorbereiten wollen. Auch der/die Partner*in ist herzlich willkommen.

0045 Montag 09.00 - 12.00 Uhr **Termin:** 17.11.2025

0046 Montag 09.00 - 12.00 Uhr 09.02.2026

0047 Montag 09.00 - 12.00 Uhr 20.04.2026

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 27,-

Paargebühr: € 49,-

Online: Stillen oder nicht stillen? Das ist hier die **NEU** Frage.

Rückt die Geburt deines Babys immer näher und du fragst dich, ob du stillen möchtest? Oder möchtest du auf jeden Fall stillen, falls es klappt? Doch wovon ist es eigentlich abhängig, ob es klappt oder nicht? Viele Eltern gehen davon aus, dass das Stillen schon irgendwie funktionieren wird. Leider zeigt die Realität, dass dies häufig nicht der Fall ist. Immer wieder führen falsche oder zu wenige Informationen dazu, dass Probleme beim Stillen auftauchen und Mamas dann frühzeitig abstillen, obwohl sie gerne weiter gestillt hätten. Stillen ist in erster Linie eine sozial erlernte Fähigkeit und geschieht weniger intuitiv.

Daher ist es vor der Geburt sinnvoll, sich mit dem Stillen auseinanderzusetzen.

In diesem Informationskurs gebe ich dir dieses Wissen an die Hand, so dass du für dich eine informierte Entscheidung treffen kannst.

0050 Montag 18.45 - 20.00 Uhr **Termin:** 10.11.2025

0051 Montag 18.45 - 20.00 Uhr 19.01.2026

0052 Montag 18.45 - 20.00 Uhr 09.03.2026

0053 Montag 18.45 - 20.00 Uhr 11.05.2026

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 18,-

Ort: Online

Beikost – der passende Beikostweg für euch als Familie

NEU

Die Beikosteinführung ist nicht selten mit vielen Unsicherheiten verbunden. Viele Familien fragen sich, wann mit der Beikost gestartet werden kann oder ob es in Bezug auf die Allergieprävention etwas zu beachten gilt. Auch das passende Beikostkonzept und die geeigneten bzw. ungeeigneten Lebensmittel stellen viele Familien vor ein Rätsel.

All diese Punkte werden wir näher beleuchten und auch auf folgende Aspekte eingehen:

- offizielle Empfehlungen zum Beikoststart
- Beikostreifezeichen
- unterschiedliche Beikostkonzepte
- Sicherheitsregeln
- verschlucken/würgen
- verantwortungs- und respektvolle Beikostgabe
- Besonderheiten des kindlichen Essverhaltens
- wie können Kinder bei wählerischem Essverhalten unterstützt werden?

Neben fachlichem Wissen wird es auch Anschauungsbeispiele und praktische Übungen geben. Dieser Workshop findet Montagvormittag in der Zeit von 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr statt.

Die Materialkosten von € 1,50 sind in bar bei der Kursleitung zu bezahlen.

Die jeweiligen Termine findet ihr auf der Homepage.

Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 12,-

Beikost und dann?

Wie gestalte ich den Familientisch?

So individuell wie wir Menschen sind, sind unsere Kinder ebenfalls. Ich gebe einen ersten Überblick, welche Wege es für die Beikosteinführung gibt.

Folgenden Fragen möchte ich dabei auf den Grund gehen:

- Wann sollte mit der Beikost begonnen werden?
- 17 Wochen, 180 Tage? Was ist richtig?
- Was sind Beikostreifezeichen?
- Muss man automatisch das Stillen reduzieren bzw. das Fläschchen ersetzen, sobald Beikost eingeführt wird?
- Beikost mit oder ohne Brei und braucht es wirklich einen Beikostplan?
- Welche Lebensmittel darf mein Baby (nicht) essen?
- Wie viel sollte mein Baby essen und trinken?
- Die Angst vor dem Verschlucken.
- Wie gestalte ich den Familientisch?

Du kannst dein Baby sehr gerne mitbringen.

Ich freue mich schon auf Euch und bin gespannt, welche Frage ihr noch habt.

Das Beikostseminar von Charlotte Manegold wird regelmäßig ein- bis zweimal im Monat angeboten, donnerstags oder freitags in der Zeit von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr.

Die genauen Termine könnt Ihr über die Homepage einsehen und buchen. Individuelle Einzeltermine sind auf Anfrage möglich!

Leitung: Charlotte Manegold

Gebühr: € 12,-

Schlaf gut, Baby! **NEU**

Workshop zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf

Warum wacht mein Kind nachts immer wieder auf? Warum schläft mein Baby nicht allein?

Wenn auch du mehr über den Baby- und Kleinkindschlaf wissen möchtest, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Hier lernst du alles über das kindliche Schlafverhalten und die natürliche Schlafentwicklung. Darüber hinaus erfährst du, wie du dein Kind am besten in seiner Schlafentwicklung unterstützen und für gute und gesunde Schlafbedingungen sorgen kannst.

Außerdem sprechen wir über:

- Durchschlafen und nächtliches Erwachen
- Einschlafbegleitung gestalten
- Schlafassoziationen
- nächtliches Stillen und Flasche geben
- Sicherheitsregeln
- Was gegen jegliche Form von Schlaftraining spricht und warum

Die Elternabende finden freitags in der Zeit von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr statt. Bitte beachten Sie, dass es Online- und Präsenztermine gibt.

Online Termine: 07.11.2025, 20.02.2026, 10.04.2026,
die anderen in Präsenz

0085 Freitag 18.00 - 20.30 Uhr

Termin: 07.11.2025

0086 Freitag 18.00 - 20.30 Uhr

20.02.2026

0087 Freitag 18.00 - 20.30 Uhr

13.03.2026

0088 Freitag 18.00 - 20.30 Uhr

10.04.2026

0089 Freitag 18.00 - 20.30 Uhr

19.06.2026

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 20,-

Babymassage

Die Erfahrung von liebevoller, bewusster Berührung in der Säuglingszeit bildet eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung von Vertrauen und Selbstbewusstsein Ihres Babys. Der intensive Körperkontakt ist besonders in den ersten Lebensmonaten von großer Bedeutung und unterstützt die Entwicklung der Fähigkeit, sich in sich selbst und in der Welt aufgehoben zu fühlen.

Die Babymassage kann in unserer hektischen Zeit zu einer Säule der Ruhe werden. Durch die regelmäßige Wiederholung mit immer wiederkehrendem Ablauf, entwickelt sich für das Kind ein rhythmisches und spielerisches Ritual und erzeugt dadurch das Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit.

Die Kursstunden beinhalten vielseitigen Themen und Hintergrundinformationen der harmonischen Babymassage. Neben dem Erlernen der Massagegriffe und ihrer Wirkung, betrachten wir u.a die im Säuglingsalter häufig auftretenden Beschwerden wie Blähungen, Unruhe oder Einschlafprobleme und ihre positive Beeinflussung.

Durch die harmonische Babymassage wird die natürliche, gesunde Entwicklung gefördert und kann euch als Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit dem Säugling geben. Bei Beginn des Kurses sollte euer Baby zwischen 6 Wochen und 6 Monaten alt sein.

Bitte bringt für den Kurs folgende Dinge mit:

- Wasserdichte Unterlage (z.B. Einmal-Wickel-Unterlage)
- Großes Badehandtuch oder eine (Baby-)Decke
- Und natürlich Wickelzubehör, etwas zu Essen und zu Trinken sowie bei Bedarf Schnuller/Lieblingsspielzeug für Euer Kind, und bequeme Kleidung für euch.

0090	montags 11.00 - 12.15 Uhr 6 x 1,25 Stunden	Beginn: 18.08.2025 Gebühr: € 67,50
0091	montags 11.00 - 12.15 Uhr 6 x 1,25 Stunden	Beginn: 27.10.2025 Gebühr: € 67,50
0092	montags 11.00 - 12.15 Uhr 6 x 1,25 Stunden	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 67,50
0093	montags 11.00 - 12.15 Uhr 6 x 1,25 Stunden	Beginn: 13.04.2026 Gebühr: € 67,50
0094	montags 11.00 - 12.15 Uhr 5 x 1,25 Stunden Leitung: Janina Hertwig	Beginn: 01.06.2026 Gebühr: € 52,20 Materialkosten: € 2,- pro Treffen/pro Person

Rückbildungsgymnastik am Vormittag

Du hast entbunden und möchtest jetzt Deinem Körper etwas Gutes tun? Dann bist Du hier genau richtig! In der Schwangerschaft und bei der Geburt wird Dein Körper stark beansprucht. Du kannst ihn jetzt bei der Rückbildung unterstützen. Dabei helfe ich Dir - gemeinsam machen wir Deinen Körper wieder fit! Dein Baby ist herzlich willkommen!

Die Anmeldegebühr von € 15,- wird mit der Anmeldung fällig und wird nicht erstattet. Die regulären Teilnahmegebühren werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Die Rückbildungskurse von Heike Rachner und Sarah Pautz finden immer vormittags statt. **Die jeweiligen Termine sind online unter www.fabi-celle.de einsehbar.**

Bitte zur ersten Stunde die Chipkarte der Krankenkasse und 30,00 € Kautions mitbringen.

Leitung: Sarah Pautz und Heike Rachner **Gebühr:** € 15,-

Yoga für Schwangere **NEU**

Fit und beweglich durch die Schwangerschaft. Yoga ist dabei eine herrliche Gelegenheit etwas für Körper, Geist und Emotionen zu tun. Leichte Übungen sollen dich dabei unterstützen, in dich hineinzuspüren und zu erkennen, was dir gut tut. Jede Teilnehmende entscheidet daher ganz individuell welche Übungen sich in der Situation für sie und das Kind gut anfühlen und welche vielleicht nicht.

In entspannter Atmosphäre wollen wir gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag schaffen. Auch dein Partner/deine Partnerin oder ein Freund/eine Freundin ist herzlich Willkommen. Die Übungen könnt ihr dann

auch gemeinsam zu Hause fortführen.

Einzelgebühr € 19,-, Paar/Zweieranmeldung € 34,-

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

0115	Samstag 10.00 - 11.30 Uhr	Termin:	11.10.2025
0116	Samstag 10.00 - 11.30 Uhr		29.11.2025
0117	Samstag 10.00 - 11.30 Uhr		24.01.2026
0118	Samstag 10.00 - 11.30 Uhr		14.03.2026
0119	Samstag 10.00 - 11.30 Uhr		25.04.2026
0120	Samstag 10.00 - 11.30 Uhr		20.06.2026
Leitung: Ines Eckert		Gebühr:	€ 19,-
		Paargebühr:	€ 34,-

Erste Hilfe am Kind/Baby **NEU**

Dieser Kurs am Vormittag ist für alle Interessierten offen. Er soll aber auch die besondere Gelegenheit im Mutterschutz vor der Geburt oder auch während der Elternzeit sein.

Babys dürfen zu diesem Kurs mitgebracht werden.

Von den absoluten Grundlagen nähern wir uns über die kindersichere Wohnung dem Notruf an, bevor wir in lebensbedrohliche Notfälle übergehen und natürlich auch den Bereich der Kinder- und Säuglingsreanimation behandeln. Medikamente und Hausapotheke runden diesen Kurs ab.

0130	Freitag 09.00 - 13.00 Uhr	Termin:	21.11.2025
0131	Freitag 09.00 - 13.00 Uhr		22.05.2026
Leitung: Johannes Ottermann		Gebühr:	€ 69,-

Mit Baby in Balance **NEU**

Mehr als Yoga mit Baby (3 bis 8 Monate)

Die Schwangerschaft liegt hinter euch und langsam wächst ihr in den Alltag mit Baby hinein. Oder der Alltag hat euch schon lange wieder, aber ihr merkt, dass Alltag mit Kind(ern) so seine kleinen, feinen Besonderheiten hat und Ihr wünscht euch Raum für Entspannung und Verständnis?

Der neue Kurs „Mit Baby in Balance“ bietet euch die Gelegenheit für Austausch und zur Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung. Resilienz im Kontext von Mental Load soll dabei ein gewichtiger Anlass sein, zusammen zu kommen. Durch Rituale, Gesprächsimpulse zu einzelnen Themen und Yoga-Übungen sollen Du und Dein Baby gestärkt werden. Der Kurs findet auf der Matte statt. Bringt Euch bequeme Kleidung und ein Handtuch/kleine Decke für euer Kind mit.

Bitte klärt mit eurer Hebamme oder Arzt, ob Euer Körper bereit für leichtes Yoga ist.

6 Einheiten, montags von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr,

Die genauen Termine online unter www.fabi-celle.de

Leitung: Janina Hertwig

Gebühr: € 59,-

Was ist DELFI®? **NEU**

Und warum einen DELFI® Kurs besuchen?

Du hast dich und dein Kind für einen DELFI® Kurs angemeldet? Oder überlegst dich anzumelden? Aber was ist denn eigentlich DELFI®?!

Diese Frage und vieles mehr wollen wir im Rahmen dieser Infoveranstaltung klären.

0150 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

0151 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

0152 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Sarah Röhrbein,
Sylke Jürrens-Preuschacht

Termin: 07.10.2025

03.02.2026

05.05.2026

gebührenfrei



Babys ab der sechsten Lebenswoche können mit ihren Eltern das gesamte spannende erste Lebensjahr über an DELFI®-Kursen mit Babys im gleichen Alter teilnehmen. Die Babys genießen es, in einem wohligh warmen Raum mit ihren Müttern/Vätern ihre Umgebung zu entdecken. Die zertifizierte DELFI®-Kursleiterin gibt dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Anregungen zu Streichelmassagen, Finger- und Berührungsspielen und Halte- und Tragegriffen. Spielerisch wird die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinsten unterstützt. Dazu gehören interessante Materialien zum „Begreifen“ und Experimentieren. Der Spaß miteinander und die Freude aneinander stehen im Mittelpunkt.

Gleichzeitig gewinnen Sie als Eltern Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby. Gespräche über Entwicklung, Ernährung und praktische Tipps geben eine zusätzliche Orientierung wie auch der Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen, wie z.B. die neue Elternrolle, die Erlebnisse rund um die Geburt, Schlafen, Wachen und Weinen. Babys mit Einschränkungen sind willkommen.

DELFI® umfasst drei aufeinander folgende Kurse. Die ersten zwei Kurse umfassen jeweils 12 Treffen á 1,5 Stunden (60 Minuten Kernzeit). Der dritte Block wird individuell angepasst. Die Teilnahmegebühr kann bei Bedarf über das Bildungs- und Teilhabepaket abgerechnet werden.

12 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 121,-

Jedes Jahr freuen wir uns über die große Nachfrage an DELFI® Kursen. Mit dem Ziel möglichst vielen Familien ein Angebot stellen zu können, orientieren wir uns an den Anmeldungen, die bei uns eingehen. Die Kurse werden für jeden Geburtsmonat geplant. Bitte melden Sie sich für den errechneten Geburtsmonat an. Es werden daher je nach Warteliste weitere Kurse geplant. Informieren Sie sich einfach online unter www.fabi-celle.de



Der einfachste Weg zu Ihrem DELFI® -Kurs

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt Du hast ein Baby bekommen?



Du hättest so gern mal eine Stunde für dich? Vielleicht ...

- ... zum Atem holen,
- ... um mit deinem älteren Kind etwas zu unternehmen oder
- ... um mal allein einen Termin wahrnehmen zu können?

Gönn dir eine kurze Auszeit!

Unsere wellcome MitarbeiterInnen kommt zu dir ins Haus - egal, wie wenig aufgeräumt es ist. Du zahlst eine Aufnahmegebühr von € 10,- sowie € 5,- pro Stunde bei Inanspruchnahme (Ermäßigung unbürokratisch und individuell möglich).

wellcome gibt es an über 230 Standorten bundesweit.

Lokaler Pate: Priv.-Doz. Dr. med. Stephan Seeliger, MBA, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des AKH Celle.

Weitere Informationen zu wellcome erhältst du unter www.wellcome-online.de.

Du wünschst dir Unterstützung durch wellcome?

Ruf mich gerne an!

wellcome Koordinatorin

Sylke Jürrens-Preuschaft

Tel.05141-9090375

E-Mail: sylke.juerrens-preuschaft@evlka.de

Sie möchten wellcome Mitarbeiterin werden?

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über diese befriedigende Aufgabe. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur wellcome Koordinatorin und kostenlose Fortbildungen unterstützen Sie in Ihrem Engagement. Versicherungsschutz besteht, Fahrtkosten werden erstattet.

Sie möchten spenden?

Das Projekt wird vom Kirchenkreis Celle, der Stadt Celle und dem Land Niedersachsen gefördert. Wir sind dennoch auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung mit einer Spende auf das Spendenkonto beim Kirchenamt Celle.

IBAN: DE38 2695 1311 0000 0024 10

Stichwort: Ev. Familien-Bildungsstätte / wellcome

DANKE!



- Mit allen Sinnen spielen
- Kulinarisch mit den Allerkleinsten am Morgen
- Musikalisch in Bewegung **NEU**
- Musikalische Reise durch das Jahr **NEU**
- Kreativ mit den Allerkleinsten
- Spielend ins zweite Lebensjahr
- Die Spielwerkstatt (auch für Geschwister)
- Yoga für die (ganze) Familie **NEU**
- Yoga für Eltern **NEU**
- Kinder und Eltern gemeinsam entspannt
- Elternabend:
Wenn Kinder nach dem Tod fragen
Kinder und Glauben: Wenn Kleine die großen Fragen stellen
Hilfe, mein Kind möchte nicht essen **NEU**
- Familienalltag 2.0 **NEU**
- Ankommen mit Vertrauen **NEU**
- Nikolausparty in der FABI
- Märchenhafte Weihnachtszeit
- Wir basteln für Weihnachten
- Flohmarkt
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen
- Blind Date
- Treffpunkt für Eltern, die alleinerziehend sind
- Trauertreff für verwitwete Eltern
- Wiedereinstiegsberatung in der FABI
- Coach dein Leben
- Familienlotsen

Die neusten Angebote zum Themenfeld
„Leben mit Kindern“ gibt es hier ...



Mit allen Sinnen spielen

Montags die Kleinen (Kinder 10 bis 18 Monate)

Dienstags die Großen (Kinder 18 bis 36 Monate)

Diese Spielgruppen legen ihren Schwerpunkt auf vielfältige Sinneserfahrungen, Unterstützung der Bewegungsentwicklung und Freispiel als wertvolle Entwicklungsmöglichkeit. Die älteren Kinder stärken ihr Selbstbewusstsein durch ihre Vorbildfunktion, die jüngeren orientieren sich gern an den „Großen“. Bei allen wird die sprachliche, soziale, kreative und emotionale Entwicklung unterstützt. In dieser prozessorientierten Spielgruppe sind die Eltern der „sichere Hafen“, der den Kindern wichtige Erfahrungen - ohne Angst - ermöglicht. Die Eltern erleben bewusst gemeinsame Zeit mit ihrem Kind, können untereinander Kontakte knüpfen und erhalten pädagogische Anregungen und Begleitung. Kinder mit Einschränkungen sind willkommen.

Materialkosten von 50 Cent pro Treffen werden bei der Kursleitung bezahlt. Das Materialgeld ist zur ersten Stunde in bar mitzubringen.

Die Teilnahmegebühr kann bei Bedarf über das Bildungs- und Teilhabepaket abgerechnet werden.

Der Kurs findet in der Zeit von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr statt.

Die genauen Starttermine finden Sie online.

Wenn Plätze frei sind, können Sie auch in einen laufenden Kurs einsteigen. Bitte mitbringen: Frühstücksbox für die Kinder.

Leitung: Martina Gelszus

Kulinarisch mit den Allerkleinsten am Morgen (für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einem Elternteil)

Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil in der Erziehung vieler Eltern - doch leichter gesagt als getan! Daher sollen hier schon die Kleinsten an die verschiedenen Lebensmittel herangeführt werden, selbst rühren, kneten und probieren. Gemeinsam in der Gruppe schmeckt es vielleicht ganz anders und das Interesse der Kinder an den unterschiedlichen Lebensmitteln steigt.

Natürlich wollen wir auch spielen, singen und ganz viel Spaß haben.

Das Materialgeld wird in der ersten Stunde besprochen und in bar eingesammelt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die auch mal einen Fleck abbekommen darf.

1015 mittwochs 09.30 - 11.00 Uhr **Beginn:** 17.09.2025

11 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 88,-

1016 mittwochs 09.30 - 11.00 Uhr **Beginn:** 14.01.2026

8 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 64,-

1017 mittwochs 09.30 - 11.00 Uhr **Beginn:** 15.04.2026

10 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 80,-

Leitung: Martina Gelszus

Musikalisch in Bewegung **NEU**

(für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einem Elternteil)

Kinder erforschen und erleben die Welt durch Bewegung und Spiel. Aufbauend auf diesen natürlichen Entwicklungsimpuls wollen wir gemeinsam mit unseren Kindern die Welt der Musik erleben und gemeinsam singen, tanzen und mit einfachen Instrumenten musizieren. Neben dem

gemeinsamen Musizieren und Tanzen in der Gruppe bietet der Kurs auch viel Freiraum zum Klettern, Toben und selbständigen Forschen von Klang- und Bewegungsangeboten.

Bitte mitbringen: Rutschesocken oder Hausschuhe.

1018	freitags 09.00 - 10.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 12.09.2025 Gebühr: € 80,-
1019	freitags 09.00 - 10.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 16.01.2026 Gebühr: € 80,-
1020	freitags 09.00 - 10.30 Uhr 8 x 1,5 Stunden	Beginn: 17.04.2026 Gebühr: € 64,-

Leitung: Marie-Charlotte Behrens

Musikalische Reise durch das Jahr NEU (für Kinder von 2 bis 3,5 Jahren mit einem Elternteil)

In dieser musikalischen Früherziehung lernen wir gemeinsam- passend zu den vier Jahreszeiten- unterschiedliche Lieder und Rhythmen in Verbindung mit einfachen Instrumenten kennen.

Zu jeder Jahreszeit findet ein liebevoll gestalteter Termin statt. Hier musizieren wir mit einfachen Instrumenten, singen schöne Lieder und entdecken die Welt der Klänge, Rhythmen und Geräusche.

Was erwartet euch?

- Fröhliche Lieder
- Klatsch- und Fingerspiele
- Erste Erfahrungen mit einfachen Instrumenten wie z.B. Rassel, Trommel

Die Kinder haben in dieser Stunde die Möglichkeit, ihre Freude an Musik zu entdecken, spielerisch ihren Sprach- und Hörsinn zu fördern und gemeinsam mit anderen Kindern eine kreative Zeit zu verbringen.

Die Teilnahme erfolgt gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson.

1021	Dienstag 08.45 - 09.30 Uhr	Termin: 30.09.2025
1022	Dienstag 08.45 - 09.30 Uhr	13.01.2026
1023	Dienstag 08.45 - 09.30 Uhr	14.04.2026
1024	Dienstag 08.45 - 09.30 Uhr	30.06.2026

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 7,50

Kreativ mit den Allerkleinsten (für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einem Elternteil)

Hier dürfen die Allerkleinsten zu großen Künstlern werden, verschiedene Materialien kennenlernen und sich kreativ austoben! Weiterhin bietet der Kurs die Möglichkeit, mit anderen Kindern im Freispiel, mit Liedern und Fingerspielen in Kontakt zu kommen.

Die Materialkosten (50 Cent pro Treffen) werden von der Kursleitung beim ersten Termin in bar vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie das Geld passend mit!

Der Kurs findet immer donnerstags in der Zeit von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr statt. **Die genauen Starttermine finden Sie online.**

Wenn Plätze frei sind, können Sie auch in einen laufenden Kurs einsteigen. Bitte mitbringen: Rutschesocken oder Hausschuhe.

Leitung: Marie-Charlotte Behrens

Spielend ins zweite Lebensjahr

FÜR KINDER VON 10 BIS 24 MONATEN MIT EINEM ELTERnteil

DELFI® ist vorbei, aber euer Kind ist noch nicht 1 Jahr alt?! Ihr wisst nicht, welche Gruppe nun die richtige ist? Aus diesem Grund gibt es dieses Jahr wieder „Spielend ins zweite Lebensjahr“!

Spielen, Entdecken, Ausprobieren steht im Fokus dieser Bewegungs- und Spielgruppe. Gemeinsam mit einem Elternteil soll den Kindern die Möglichkeit geboten werden, in der Kleingruppe ihre sprachlichen, sozialen, emotionalen, motorischen sowie kreativen Fähigkeiten zu stärken. Materialkosten in Höhe von ca. € 3,- bis € 5,- werden bei der Kursleitung bezahlt.

Dienstags, von 10.45 Uhr bis 12.15 Uhr bei Julia Kleffmann.

Die genauen Termine findet Ihr auf unserer FABI Homepage.

Leitung: Julia Kleffmann

Die Spielwerkstatt (Auch für Geschwister)

FÜR KINDER VON 1 BIS 3 MIT EINEM ELTERnteil, Geschwister 1 bis 6 Jahre

Die Spielwerkstatt ist eure Zeit am Nachmittag in der FABI!

Je nach Jahreszeit und Wetterlage treffen wir uns drinnen im Bewegungsraum oder draußen im Garten. Es gibt Angebote rund um Bewegung, Musik, Gestaltung und Spiel. Der Kurs ist auch geeignet, um mit Geschwisterkindern zu kommen (1 bis 6 Jahre, Geschwister zahlen ab 1 Jahr den halben Preis). Materialkosten können nach Absprache durch die Kursleitung in der Gruppe eingesammelt werden.

Der Kurs findet montags von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr statt.

Kursstart online einsehbar!

Leitung: Saskia Brühnig

Yoga für die (ganze) Familie NEU

Warum denn immer nur allein zum Yoga gehen? Die Kinder fragen immer, was du da machst, und finden die Übungen spannend?

Dann kommt doch einfach zum Yoga für die (ganze) Familie! Ob mit 1,2 oder mehr Kindern, ob mit Partner*in oder ohne, diese Zeit soll für euch eine ganz besondere sein. Lasst euch auf die familiengerechten Übungen ein, die sich am Kind orientieren und findet in herzlicher Atmosphäre individuelle Impulse für mehr Ruhe und innere Zufriedenheit. Partnerübungen mit dem eigenen Kind schaffen Verbindung und bringen Freude ins Herz.

Auch eine Gelegenheit, Freunde mit Kindern mitzubringen!

1 Erwachsener und 1 Kind = 25€

1 Erwachsener und 2 Kinder oder mehr = 35€

2 Erwachsene und 1 Kind = 40€

2 Erwachsene und 2 Kinder oder mehr = 50€

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ausreichend Getränke.

1040 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr **Termin:** 11.10.2025

1041 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr 29.11.2025

1042 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr 24.01.2026

1043 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr 14.03.2026

1044 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr

25.04.2026

1045 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr

20.06.2026

Leitung: Ines Eckert

Gebühr: € 25,-

Yoga für Eltern NEU (mit Kleinkindern in Begleitung)

Ihr wollt gerne die Zeit am Nachmittag mit Kind wertvoll gestalten und gleichzeitig auch etwas für euch tun? Ihr seid vormittags schon wieder berufstätig und habt daher erst am Nachmittag Zeit? Dann haben wir hier für euch das richtige Angebot! Yoga für die Großen und Spaß für die Kleinen! Nicole Hahn ist erprobte Yoga-Lehrerin für Klein und Groß und weiß daher um die individuellen Bedürfnisse.

Mit viel Spaß und Freude sich eine Stunde bewegen, lachen und mit Sicherheit auch ein bisschen die Mitte finden. Bitte mitbringen: Yogamatte/Fell, bequeme Kleidung, Rutschsocken und etwas zu trinken.

1046 mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 24.09.2025

1047 mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 12.11.2025

1048 mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 14.01.2026

1049 mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 18.02.2026

1050 mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 15.04.2026

1051 mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 20.05.2026

5 x 1 Stunde

Gebühr: € 40,-

Leitung: Nicole S. Hahn

Kinder und Eltern gemeinsam entspannt

FÜR KINDER VON 5 BIS 11 MIT EINEM ELTERNTEIL

Unser Alltag ist meist voll Trubel und dem Stress, alle Termine der Familie unter einen Hut zu bekommen. Daher wollen wir bei diesem Zusammenkommen einmal durchatmen, uns Zeit füreinander nehmen und mal dahin horchen, wo sonst so viele Gedanken kreisen - tief in uns rein. Kleine Übungen aus der Meditation, angepasst an die Bedürfnisse von Klein und Groß sollen Entspannung fördern und kleine Erhol-Oasen zu Hause inspirieren.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und ein Kuscheltier.

1055 Sonntag 13.30 - 15.30 Uhr

Termin: 25.01.2026

Leitung: Nadine Becker

Gebühr: € 22,-

Elternabend: Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Leider ist der Tod in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu-Thema, insbesondere, wenn es darum geht mit Kindern über den Tod zu sprechen. Vor allem Erwachsene wollen ihr(e) Kind(er) beschützen und von diesem Thema fernhalten. Sie vergessen, dass Kinder auf viele Dinge einen ganz anderen Blickwinkel haben, als Erwachsene - so auch zum Thema Tod und Trauer. Kinder können einen natürlichen Umgang mit Sterben und Tod entwickeln, wenn wir es zulassen. Viele Eltern und Betreuer fühlen sich in dieser Situation überfordert und hilflos. Welche Worte finden sich, um dem Kind den Verlust zu erklären?

Wie reagiert man auf die unterschiedlichen Trauerreaktionen, die abhängig vom Alter des Kindes variieren können? Und welche Unterstützung und Ressourcen gibt es, um dem Kind in dieser schweren Zeit beizustehen?

1058 Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Henning Schlüse

Termin: 06.11.2025
gebührenfrei

Elternabend: Wenn kleine Kinder große Fragen stellen – Kinder und Glauben!

Sind Kinder von sich aus religiös? Was brauchen sie, um ihren Glauben zu entwickeln? Wie Erwachsene mit den Fragen ihrer Kinder umgehen können. „Es ist etwas Wertvolles, Kinder in ihrem Glauben begleiten zu können.“ Diese Erfahrung machen viele, die in Kita, Gemeinde und Familie Kindern von Gott erzählen, mit Kindern ins Gespräch kommen über ihre Gedanken und Fragen zu Gott und der Welt. Sie nehmen bei den Kindern eine große Neugier und Offenheit gegenüber religiösen Themen wahr und entdecken in strahlenden Kinderaugen die Begeisterung für biblische Geschichten. In diesen Fällen wird Glaube als etwas gesehen, das Kindern Vertrauen ins Leben ermöglicht und sie für ihre Wege stärkt, um auch schwierige Situationen zu meistern. An diesem Abend geht es u.a. darum, wie man auf Fragen von Kindern rund um das Themenfeld reagieren sollte.

1059 Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr
Leitung: Henning Schlüse

Termin: 19.02.2026
gebührenfrei

Elternvormittag: Hilfe, mein Kind möchte nicht essen! NEU

Ein Workshop für Eltern von wählerischen Essern.

Machst du dir Sorgen über das Essverhalten deines Kindes? Isst dein Kind vielleicht nur ausgewählte Lebensmittel oder verweigert einzelne Mahlzeiten? Es ist nicht unüblich, dass Kinder zeitweise sehr wählerisch essen. Gleichzeitig kann dieses Essverhalten für Eltern sehr herausfordernd und frustrierend sein.

In diesem Workshop lernst du, das Essverhalten deines Kindes zu verstehen und wie du eine positive Esskultur im Familienalltag fördern kannst. Folgende Aspekte wollen wir näher betrachten:

- Verstehen der Ursachen für wählerisches Essverhalten
- Praktische Tipps und Strategien
- Erfahre, wie Mahlzeiten als positives Erlebnis gestaltet werden können
- Umgang mit Essensverweigerung

Neben fachlichem Wissen wird es auch Anschauungsbeispiele und praktische Übungen geben.

1060 Samstag 09.00 - 12.00 Uhr

Termin: 15.11.2025

1061 Samstag 09.00 - 12.00 Uhr

14.02.2026

1062 Samstag 09.00 - 12.00 Uhr

13.06.2026

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 34,-
Materialkosten € 1,50

Familienalltag 2.0 NEU

Mehr Ordnung, weniger Stress

Wünschst du dir eine Ordnung, die für die ganze Familie funktioniert und kinderleicht erhalten bleibt? In diesem Kurs machen wir Haushalt zur Familiensache. Du befreist dein Zuhause von materiellem Ballast und entwickelst ein Ordnungssystem, das wirklich zu dir und deiner Familie passt.

Mit maßgeschneiderten Routinen und cleveren Organisations-Tools schaffst du Klarheit im Kopf und gewinnst mehr Zeit für das, was dir guttut.

In unser Messenger-Gruppe bist du auch zwischen den Terminen nicht allein. Wir tauschen uns aus, teilen Erfolge und motivieren uns gegenseitig. Bei Fragen erhältst du direkte Antworten und wertvolle Tipps vom Ordnungsprofi.

Die Mischung aus Theorie, Praxis und gegenseitiger Unterstützung hilft dir, wirklich ins Tun zu kommen, dranzubleiben und Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit in deinen Familienalltag zu bringen- ohne Perfektionismus, dafür nachhaltig und alltagstauglich.

1063 montags 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 15.09.2025

1064 montags 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.02.2026

6 x 2,5 Stunden

Gebühr: € 90,-

Leitung: Michaela Pieper

Paargebühr: € 120,-

Ankommen mit Vertrauen NEU

Die Eingewöhnung in der außerfamiliären Betreuung

Der Übergang von der Familie in die außerfamiliäre Betreuung ist für Kinder und Eltern ein großer Schritt.

Eine feinfühlige, bedürfnisorientierte Eingewöhnung schafft die Basis für eine sichere Bindung. Nur durch sie ist ein gutes Ankommen in der Fremdbetreuung möglich und legt den Grundstein für positive Entwicklungsmöglichkeiten. Nicht ohne Grund wird in der Fachwelt immer wieder betont, dass ohne Bindung keine Bildung stattfinden kann.

In diesem Vortrag erfahren Eltern:

- Welche Bedeutung dieser Übergang für ihre Kinder hat.
- Wie sie sich darauf vorbereiten können.
- Sinn und Unsinn von Eingewöhnungsmodellen.
- Wie eine kindgerechte Eingewöhnung ablaufen sollte.
- Was Eltern tun können, um ihr Kind in dieser Phase zu begleiten.
- Welche Rolle Fachkräfte in diesem Prozess innehaben.
- Wie wichtig das Beziehungsdreieck zwischen Fachkräften, Kindern und den Eltern ist.
- Woran man erkennt, dass ein Kind „gut“ eingewöhnt ist.

Neben vielen fachlichen Informationen gibt es praktische Impulse und Raum für Fragen und Austausch, damit der Start in die Betreuung gut gelingen kann.

Achtung!!! Wir bieten diesen Workshop gezielt für zwei Altersgruppen an! Eltern von Kindern für die Eingewöhnung in die Krippe oder Kindertagespflege können diesen Kurs auf Seite 40 unter der Kursnummer 2010 buchen.

Zielgruppe:

- Eltern von Kindern für die Eingewöhnung in den Kindergarten ab drei Jahren

1065 Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr

Termin: 16.04.2026

Leitung: Julia Kleffmann

Gebühr: € 18,-

NEU

Am **06.12.2025** wollen wir anlässlich des Nikolaustages gemeinsam schöne Stunden verbringen und unsere Wunschbaumaktion starten. Wer Lust hat, sich an der Aktion zu beteiligen, sollte sich diesen Termin im Kalender vormerken. Es erwarten euch Bastel-, Spaß- und Musikalische Angebote bei Waffeln und Punsch

SAVE THE DATE!

Märchenhafte Weihnachtszeit

FÜR KINDER UND ERWACHSENE VON 4 BIS 99 JAHREN

Es war einmal... In der kuscheligen Vorweihnachtszeit wollen wir in der FABI durch verschiedene Geschichten- und Märchenbücher reisen und eintauchen in die wundervolle Welt der Wörter und Bilder. Mit Kissen und Decken, Keksen und Tee lassen wir es uns gut gehen und Groß und Klein lauschen den unterschiedlichen Geschichten.

Bitte mitbringen: Kuschelkissen, Decke oder das liebste Kuscheltier.

1070 Samstag 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Sarah Röhrbein

Termin: 13.12.2025

Gebühr: € 10,-

Materialkosten: € 2,- pro Kind/Teilnehmenden für Kekse und Co.

Wir basteln für Weihnachten

FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Ein echter Klassiker in der FABI!

In gemütlicher Atmosphäre wollen wir uns mit Selbstgebasteltem und Liedern die Weihnachtszeit erleuchten.

Wir bieten zunächst diesen einen Termin an. Sollte aber die Nachfrage, wie in den vergangenen Jahren, besonders groß sein, würden wir noch einen weiteren Kurs von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr einrichten.

Auch ein tolles Angebot für Väter und andere Familienmitglieder!

Bitte mitbringen: Schere und Kleber.

1071 Samstag 10.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Sarah Giering

Termin: 13.12.2025

Gebühr: € 14,-

Materialkosten: € 5,-

Flohmarkt in der FABI

An zwei Vormittagen wird es die Gelegenheit geben, gut erhaltene Kinderkleidung, Spielzeug, Bastel- und Handarbeiten zu tauschen, kaufen, verkaufen, handeln und verschenken.

Für das leibliche Wohl stehen Kaffee, Tee und Waffeln zum Verkauf.

14,- Euro Gebühr für 2,40 m Standfläche, inkl. 2 Tische mit Aufbau (1,20x70cm). Die Tische müssen am Ende wieder zusammengeklappt werden! Kleiderständer, falls benötigt, bitte mitbringen.

Einlass zum Aufbau ab 09.15 Uhr.

1075 Samstag 10.00 - 12.30 Uhr

1076 Samstag 10.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Sarah Röhrbein,
Sylke Jürrens-Preuschaft

Termin: 27.09.2025

07.03.2026

Gebühr: € 14,-

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter leisten, lebensbedrohliche Situationen erkennen und richtig handeln. Dies wird in diesem Seminar ausführlich theoretisch und praktisch behandelt.

Themen sind Umgang mit notfallbetroffenen kleinen Kindern, Notruf, Bewusstlosigkeit, Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Druckverband, Schock, Vergiftungen und andere Kindernotfälle.

Der Kurs findet ohne die Teilnahme der Kinder statt. Solltest du eine Kinderbetreuung vor Ort benötigen, schreibe uns bitte eine Mail!

Solltest du eine Kostenübernahme von der LUKN (Landesunfallkasse NDS.) erhalten, teile uns dieses bitte rechtzeitig vor Kursbeginn mit!

Eine Kostenübernahme von der LUKN (Landesunfallkasse NDS.) ist möglich, wenn du uns dieses bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn mitteilst. In diesem Fall fällt nur noch eine Bearbeitungsgebühr von € 15,- an, die nicht übernommen werden kann.

1080 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Lothar Neumann

Termin: 14.03.2026

Gebühr: € 65,-

Neu in Celle?

Blind Date für Familien

Ihr seid neu in Celle und sucht Anschluss? Ihr habt ein Baby bekommen, seid aber in eurem Freundes-/Bekanntenzirkel weit und breit die einzigen? Oder ihr seid neugierig und möchtet einfach gerne neue Familien kennenlernen? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf ein nettes Zusammensein, bei dem ihr neue Familien in ähnlichen Situationen kennenlernen könnt. Für die Kinder steht Spiel, Spaß und Spannung bereit, für Getränke und Snacks ist gesorgt. Wir freuen uns auf euch!

Das Angebot ist kostenfrei, für die Verpflegung sammeln wir € 4,- pro Familie in bar ein.

1100 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr

1101 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr

1102 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Sarah Röhrbein,
Sylke Jürrens-Preuschaft

Termin: 07.10.2025

03.03.2026

05.05.2026

gebührenfrei

Materialkosten: € 4,-
pro Familie

Treffpunkt für Eltern, die alleinerziehend sind

Geplant oder überraschend - alleinerziehend zu sein stellt Mütter oder Väter immer vor ganz besondere Herausforderungen! Ob es um organisatorische Themen geht oder Erziehungsfragen, Themen, die die Trennung vom anderen Elternteil betreffen, Umgangsregelungen oder die finanzielle Situation betreffend, aber auch die kleinen Dinge des Alltags, wo man sich einfach mal ein offenes Ohr wünscht - dies können u.a. Bereiche sein, wo es doch vielleicht wünschenswert wäre, mit anderen in den Austausch zu kommen.

- Gemeinsam nach Lösungen suchen
- Die eigenen Stärken entdecken

- Neue Perspektiven entwickeln
- Kontakte knüpfen & Entlastung erfahren

An jedem 3. Mittwoch während der Schulzeit und nach Absprache in den Ferien finden die Treffen in den Räumen der FABI statt. Das Treffen leitet Kristine Bianga: Systemische Coachin, lösungsorientierte Beraterin und Mutter. Für die Kinder ist eine Betreuung organisiert.

1110	mittwochs 16.00 – 18.00 Uhr	Beginn: 17.09.2025
1111	mittwochs 16.00 – 18.00 Uhr	21.01.2026
1112	mittwochs 16.00 – 18.00 Uhr	15.04.2026
Leitung: Kristine Bianga		gebührenfrei

Trauertreff für verwitwete Eltern

Unerwartet allein mit Kind

Ein unerwarteter Verlust bringt unerwartete Herausforderungen mit sich. In dieser Gruppe für verwitwete Eltern gibt es Platz für alle Gefühle und Gedanken, die diese neue Lebenssituation aufwirft. Begleitet wird diese Gruppe von Birthe Scott, ausgebildete systemische Trauerbegleiterin. Der Treff findet jeden ersten Mittwoch im Monat statt und wird durch eine kostenlose Kinderbetreuung unterstützt.

Bei Fragen können Sie uns jederzeit ansprechen.

Um formlose Anmeldung wird gebeten.

1115	mittwochs 15.30 - 17.30 Uhr	Beginn: 03.09.2025
1116	mittwochs 15.30 - 17.30 Uhr	04.02.2026
1117	mittwochs 15.30 - 17.30 Uhr	06.05.2026
Leitung: Birthe Scott		gebührenfrei

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Celle kommt in der FABI und gibt Tipps und Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg.

Sind dies auch Ihre Fragen?

- Wie geht es nach meiner Elternzeit weiter?
- Hilfe, ich wurde in der Elternzeit gekündigt!
- Ich bin plötzlich alleinerziehend!
- Ich brauche Hilfe bei der Bewerbung - Worauf muss ich achten?
- Ich kann/will nicht mehr in meinen früheren Beruf - Was sind meine Möglichkeiten?

Dann nutzen Sie gerne unsere Kurzberatung, um die Arbeit der Koordinierungsstelle kennenzulernen. Die Projektleitung Meike Baumgarten ist Dipl. Sozialpädagogin und systemische Familienberaterin und nimmt sich Zeit für Ihre Fragen.

Im Anschluss können gerne weitere Termine erfolgen, vertraulich und kostenfrei.

1120	Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr	Termin: 23.09.2025
1121	Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr	11.11.2025
1122	Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr	10.02.2026
1123	Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr	12.05.2026
Leitung: Meike Baumgarten		gebührenfrei

Coach dein Leben

Egal, was dich gerade umtreibt! Egal vor welche Herausforderungen dich das Leben stellt! Ob es die kleinen Dinge des Alltags sind oder die größeren Veränderungen und ihre Folgen ...

Verändere deine Perspektive und gib dir die Chance, nach Ideen und Lösungen zu suchen! Kleines Coaching, kreatives Betrachten, Impulse für deine Zukunft. Melde dich an und nutze die Gelegenheit.

Das Treffen ist kostenlos - inklusive Kinderbetreuung.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat jeweils von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr!

Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie in

„Kompetenz und Kontakte“ ab Kursnummer 4100

Leitung: Kristina Bianga, Sozialpädagogin, Systemische Coachin, lösungsorientierte Beraterin



Wenn Ihre Familie eine/einen „Lots*in“ an Bord holen möchte ...
Die Ev. Familien-Bildungsstätte bildet Familienlots*innen aus und vermittelt sie in Familien!

FAMILIENLOTSSEN

- unterstützen Ihre Familie ehrenamtlich bis zu drei Stunden wöchentlich
- besuchen Sie zuhause und haben stets ein offenes Ohr
- helfen bei schulischen Erfordernissen
- geben praktische Tipps
- helfen im Umgang mit Behörden und vermitteln bei Bedarf weiter an Beratungsstellen

Haben Sie Fragen zum Projekt?

Wollen Sie selbst Familienlots*in werden?

Wollen Sie eine/einen Lots*in in Ihrer Familie?

Projektleitung:

Sylke Jürrens-Preuschaft

Telefon: 05141-90 90 375

E-Mail: sylke.juerrens-preuschaft@evlka.de

1999 Termine nach Absprache

Leitung: Sylke Jürrens-Preuschaft

gebührenfrei



Kinderleicht erziehen!

Die ONLINE-Reihe der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

- Baby-/Kinderschlaf
- Faszination Digitale Spiele
- Entspannt erziehen mit gelassenen Eltern und entspannten Kindern
- Mein High Need Baby – wenn Babys viel weinen
- Übergang vom Kindergarten in die Grundschule
- Wir erwachsenen Trennungskinder
- Diagnose AD(H)S – und jetzt?
- Mit Kopf und Herz – Verhalten verstehen vor dem Hintergrund kindlicher Gehirnentwicklung

Extrangebot:

- Wenn Kinder trauern – Angebot für verwitwete Väter
- Ankommen mit Vertrauen – Die Eingewöhnung in der außerfamiliären Betreuung

Kinderleicht erziehen

Baby-/Kinderschlaf

Schlaf ist mehr als eine Routine. Er ist ein tief verankerter, emotionaler Prozess. Vom vorgeburtlichen Stress über Bindung und Vertrauen beeinflussen viele Faktoren den Schlaf des Kindes.

Junge Eltern stehen oft unter großem Druck, alles richtig zu machen, was die Unsicherheit zusätzlich verstärken kann. Gleichzeitig folgt der Schlaf von Babys einer ganz eigenen Physiologie: Babyschlaf ist leichter, fragmentierter und stärker mit Grundbedürfnissen verknüpft.

Dieser Vortrag bietet Einblicke in diese Zusammenhänge und zeigt, wie Eltern ihr Kind feinfühlig in diesem Bereich begleiten können.

Anmeldung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel • Tel: (05331) 802450
efb@lk-bs.de, • www.efb-wf.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Anna Sternberg

Ort: Online

Termin: 10.11.2025
gebührenfrei

Kinderleicht erziehen

Faszination Digitale Spiele

„Was spielt mein Kind den ganzen Tag?“ oder „Mit wem redet mein Kind da?“

Diese und ähnliche Fragen haben Sie sich sicher auch schon mal gestellt. Vielleicht verstehen Sie auch nicht, in welche Welten sich ihr Kind begibt, wenn es an den Computer oder die Spielekonsole geht, und die Faszination, die diese Geräte ausstrahlen, sind ebenfalls ein Rätsel. Die Welt der digitalen Spiele zu durchblicken und zu entscheiden, was kann ich meinem Kind erlauben und was nicht, ist durchaus komplex.

An diesem Abend stehen verschiedene Fragen im Zentrum. Unter anderem wird geklärt, ob digitale Spiele kompetenzfördernd sind und auf was Eltern achten sollten.

Anmeldung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Salzgitter
Tel: (05341) 836330 • efbsalzgitter@lk-bs.de • www.efbsalzgitter.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Andrea Zobel

Ort: Online

Termin: 08.12.2025
gebührenfrei

Kinderleicht erziehen

Entspannt erziehen mit gelassenen Eltern und entspannten Kindern

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie als Eltern entspannter durch den Alltag kommen und eine tiefere Verbindung zu Ihren Kindern aufbauen können. Vermittelt wird zudem, wie die Werte von Jesper Juul (Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Eigenverantwortung) in den Familienalltag integriert werden können und damit mehr Ruhe und Zufriedenheit für Sie und Ihre Kinder geschaffen werden kann.

Anmeldung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Salzgitter • Tel: (05341) 836330
 efb@lk-bs.de • www.efbsalzgitter.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Andrea Zobel

Ort: Online

Termin: 19.01.2026

gebührenfrei

Kinderleicht erziehen**Mein High Need Baby - wenn Babys viel weinen**

Ein exzessiv schreiendes Baby bringt Familien oft an ihre Grenzen. Eltern fühlen sich verzweifelt, erschöpft und hilflos, während das Baby scheinbar unerreichbar bleibt. Die gesamte Situation kann eine tiefe Stressspirale auslösen, die alle Beteiligten belastet. In diesem Vortrag werden mögliche Ursachen und emotionale Dynamiken hinter anhaltendem Babyschreien beleuchtet - und es wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten Eltern haben, sich selbst zu stabilisieren und alle aus der Krise herausfinden.

Anmeldung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel • Tel: (05331) 802450
 efb@lk-bs.de • www.efb-wf.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Anna Sternberg

Ort: Online

Termin: 16.02.2026

gebührenfrei

Kinderleicht erziehen**Übergang vom Kindergarten in die Grundschule**

An diesem Abend geht es um den Übergang vom Kindergarten in die Grundschule. Somit geht es auch um viele Emotionen, Abschied und Neuanfang. Manchmal auch um Angst, ob das Kind überhaupt schon bereit dafür ist. Das Familienleben bekommt durch diesen Wechsel eine neue Struktur, vielleicht auch neue Herausforderungen. Sie bekommen Impulse, wie Sie Ihr Kind für den Wechsel in die Schule stark machen. Ebenfalls gibt es einige Ideen, wie die letzten Monate vor Schulstart gestaltet werden können und Tipps, wie Sie als Eltern auch für die Zeit nach dem Schulstart Ihr Kind unterstützen können.

Anmeldung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel

Tel: (05331) 802450 • efb@lk-bs.de • www.efb-wf.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Melanie Zillekens

Ort: Online

Termin: 09.03.2026

gebührenfrei

Kinderleicht erziehen

Wir erwachsenen Trennungskinder

Wenn Eltern sich trennen und ihre Kinder dabei nicht gut begleitet werden, hinterlässt das bei vielen Menschen Spuren. Meist ist es erwachsenen Trennungskindern gar nicht bewusst, dass manche ihrer belastenden Denk- und Verhaltensmuster mit der elterlichen Trennung in der Kindheit zusammenhängen - etwa ein geringer Selbstwert, Harmoniesucht, Aggressivität oder das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein und die Sorge, in Beziehungen zu versagen.

An diesem Abend wird über diese Prägungen aufgeklärt und Möglichkeiten zur Selbst- und Beziehungsarbeit vorgestellt, um das Leben neu und selbstbewusst auszurichten und emotional unabhängig zu werden.

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle

Tel. (05141) 9090365 • info@fabi-celle.de

2007 Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Inke Hummel

Ort: Online

Termin: 20.04.2026

gebührenfrei

Kinderleicht erziehen

Diagnose AD(H)S - und jetzt?

Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität sind die Kernsymptome eines AD(H)S. Doch was bedeuten diese Merkmale genau? Wenn Ihr Kind nun die Diagnose erhalten hat oder diese im Raum steht, was für Auswirkungen kann das für Ihren (Familien-)Alltag haben? Wir wollen zusammen etwas genauer hinschauen, auf die möglichen Schwierigkeiten und besonders auch auf die Ressourcen blicken.

Wie kann man den Kindern und Jugendlichen die Zeit in der Schule, in der Freizeit und auch zu Hause erleichtern?

Anmeldung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel

Tel: (05331) 802450 • efb@lk-bs.de • www.efb-wf.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Melanie Zillekens

Ort: Online

Termin: 11.05.2026

gebührenfrei

Kinderleicht erziehen

Mit Kopf und Herz - Verhalten verstehen vor dem Hintergrund kindlicher Gehirnentwicklung

Warum reagieren Kinder manchmal vermeintlich unberechenbar, unerwartet oder impulsiv? Welche Motivation liegt hinter jeglichem kindlichen Verhalten und welche Rolle spielt die Gehirnentwicklung dabei?

In dieser Fortbildung entdecken Sie, wie kindliche Verhaltensweisen vor dem Hintergrund der neurologischen und emotionalen Entwicklung entstehen. Sie lernen praktische Ansätze kennen, die helfen, mit herausfordernden Situationen verständnisvoll und kompetent umzugehen und so einen entspannten Alltag zu gestalten.

Anmeldung:

Kath. Familien-Bildungsstätte Salzgitter • Tel: (05341) 45682,

info@kathfabisalzgitter.de • www.kathfabisalzgitter.de

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Termin: 08.06.2026

Leitung: Frederike Meyer-Wohlfarth **gebührenfrei**

Ort: Online

Kinderleicht erziehen – EXTRA!**Angebot für verwitwete Väter / Wenn Kinder trauern**

Kinder können Trauer auf vielfältige Weise ausdrücken, von Traurigkeit und Wut bis zu Rückzug und verstärktem Bedürfnis nach Nähe. Ihr Verständnis von Tod und Trauer entwickelt sich im Laufe der Zeit und wird durch Erfahrungen, Gespräche und das Begleiten ihrer Bezugspersonen geprägt. Auch die eigene Trauer als verwitweter Familienvater spielt dabei eine Rolle und sollte bedacht werden. Um den Umgang mit dieser komplexen und besonderen Lebenssituation soll es an diesem Abend gehen.

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle

Tel. (05141) 9090365 • info@fabi-celle.de

2010 Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Termin: 27.10.2025

Leitung: Marion Zwilling

gebührenfrei

Ort: Online



Kinderleicht erziehen – EXTRA! NEU

Ankommen mit Vertrauen

Die Eingewöhnung in der außerfamiliären Betreuung

Der Übergang von der Familie in die außerfamiliäre Betreuung ist für Kinder und Eltern ein großer Schritt. Eine feinfühlig, bedürfnisorientierte Eingewöhnung schafft die Basis für eine sichere Bindung. Nur durch sie ist ein gutes Ankommen in der Fremdbetreuung möglich und legt den Grundstein für positive Entwicklungsmöglichkeiten. Nicht ohne Grund wird in der Fachwelt immer wieder betont, dass ohne Bindung keine Bildung stattfinden kann.

In diesem Vortrag erfahren Eltern:

- Welche Bedeutung dieser Übergang für ihre Kinder hat
- Wie sie sich darauf vorbereiten können
- Sinn und Unsinn von Eingewöhnungsmodellen
- Wie eine kindgerechte Eingewöhnung ablaufen sollte
- Was Eltern tun können, um ihr Kind in dieser Phase zu begleiten
- Welche Rolle Fachkräfte in diesem Prozess innehaben
- Wie wichtig das Beziehungsdreieck zwischen Fachkräften, Kindern und den Eltern ist
- Woran man erkennt, dass ein Kind „gut“ eingewöhnt ist.

Neben vielen fachlichen Informationen gibt es praktische Impulse und Raum für Fragen und Austausch, damit der Start in die Betreuung gut gelingen kann.

Achtung!!! Wir bieten diesen Workshop gezielt für zwei Altersgruppen an! In den jeweiligen Workshops wird speziell auf die Besonderheit der jeweiligen Altersspanne in Bezug auf die Eingewöhnung eingegangen. Eltern von Kindern für die Eingewöhnung in die Eingewöhnung in den Kindergarten ab drei Jahren können diesen Kurs auf Seite 29 unter der Kursnummer 1065 buchen.

Zielgruppe:

- Eltern von Kindern für die Eingewöhnung in die Krippe oder Kindertagespflege

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle

Tel. (05141) 9090365 • info@fabi-celle.de

2010 Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Julia Kleffmann

Ort: Online

Termin: 27.04.2026

Gebühr: € 10,-

Der Link zur Veranstaltung wird kurz vorher von der durchführenden Familien-Bildungsstätte zugesendet.

FABI mobil – Wir kommen zu Ihnen!

Sie möchten eine interessante Veranstaltung zu einem wichtigen Thema gestalten?

Hier finden Sie eine kleine Themenauswahl: Vorträge und Workshops

Vorträge:

- Neidisch sind immer nur die anderen – Vom Sinn und Nutzen eines ungleichen Gefühls
- Reifen sie schon oder altern sie noch Lesung mit Austausch
- After-Work-Cooking (bis zu sieben TeilnehmerInnen)
- Verstehe eine(r) die Frauen / Verstehe eine(r) die Männer (Männer kommunizieren anders als Frauen)
- Lachyoga (Übungen für Glückshormone)
- Eine Reise durch die Bibel/Aufbau der Bibel/Spannendes zu AT&NT
- Fit im Kopf - Gedächtnistraining
- Konflikte - ja bitte
- Entspannung im Alltag
- Merkfähigkeit steigern – Tipps und Hilfen für den Alltagsgebrauch
- Jetzt rede ich – von der Kunst des selbstbewussten Auftretens
- Gesunde Ernährung – bewusste Lebensweise im Alltag
- Sicheres heben und tragen im Alltag
- Themenfeld Abschied, Sterben, Tod und Trauer – Vortrag mit Austausch
- Ach, diese Menschen – Ansichten eines Hundes – Lesung mit Austausch
- Die hohe Kunst des „Nein“ Sagens

Workshops:

- **Achtsamkeit:** Tagesworkshop mit Supervisions-Anteilen für MitarbeiterInnen und Teams in sozialen und pflegerischen Einrichtungen
- **Resilienz:** Tagesworkshop mit Supervisions-Anteilen für MitarbeiterInnen und Teams in sozialen und pflegerischen Einrichtungen
- **Empathie:** Tagesworkshop zur Entwicklung eines besseren Verständnisses für andere ...
- **Stressbewältigung:** Tagesworkshop mit Supervisions-Anteilen für MitarbeiterInnen und Teams in sozialen und pflegerischen Einrichtungen.
- **Dementielle Erkrankungen:** Den Alltag gestalten mit Menschen mit Demenz
- **Fortbildung zur Alltagsunterstützung AZUA:** z.B. Sitz- und Fingertänze Spiel, Spaß und Bewegung mit dem Rollator: Pädagogische Tagesworkshops z.B. zu Inklusion in pädagogische Einrichtungen, Die Geburt ist nicht der Anfang. Beziehung statt Erziehung. Ideen und Anregungen von Jasper Juul für den Kita-Alltag
- **Mobile Kreativwerkstatt** z.B. für Kindergeburtstage
- **Ganztagsangebote für Schulen** (z.B. kreativ, musikalisch, aktiv oder naturbezogen)

Oder Ihr Wunschthema für Ihre Einrichtung – Kita/ Pflegeeinrichtung/ Kirchengemeinde – für Sie individuell geplant – durchgeführt bei uns in der FABI oder bei Ihnen vor Ort. Individuelle Termin und Gebühren nach Vereinbarung.



Das erwartet Sie und Ihre Kinder 2025/26:

- DELFI® – Das große Wiedersehen **NEU**
- Selbstbehauptungs- und Resilienztraining
- Ferien in der FABI
- Das Leuchten der Sterne – Mit Papa Advent erleben
- Mit Papa „on tour“
- Mit Oma und Opa „on tour“
- Kindergeburtstag in der FABI
- Yoga und Mandala ausmalen
- Verschiedene Tanzworkshops für Kinder **NEU**
- Kapoera **NEU**
- Scrape Painting
- Mal- und Zeichenworkshops
- Oh, es weihnachtet

- Kindernähkurse:
Nähmaschinen-Führerschein
Kinder-Nähclub
Nähen für Weihnachten

- Kinderkochkurse:
Weihnachten steht vor der Tür **NEU**

Veggie, bunt, gesund - Fit ins neue Jahr **NEU**
Süßer Frühling

- Kinder programmieren spielerisch:
Anfängerkurs
Kinderprogrammierclub
Weiterführender Kurs

- Let's talk about ... kinderleichte Ordnung
 - Fit für's Babysitten
- ... und noch vieles mehr auf unserer Homepage ...
ein Klick genügt



DELFI® - Das große Wiedersehen NEU

Wie ist das passiert? Euer DELFI® Kurs ist nun mindestens 10 Jahre her und euer Baby wird langsam ein Teenie? Die Autonomie-Phase bekommt nochmal eine ganz andere Bedeutung? Dann freuen wir uns, dich bei diesem ganz besonderen DELFI® Treffen begrüßen zu dürfen! Das Treffen erinnert sich einerseits an die Kursinhalte von „früher“, andererseits wollen wir gemeinsam die aktuelle Situation beleuchten und die Themen der Gegenwart innerhalb der Gruppe besprechen - und hoffen, dass die Erkenntnis mit den Themen wieder nicht allein zu sein, ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Neben der Gruppe für die Mütter, oder auch Väter, wollen wir ebenfalls die Kinder zusammenbringen. Also, wer sein Baby von gestern mitbringen kann, ist herzlich dazu aufgerufen. Auch für die Kinder wird es ein besonderes Angebot geben. Damit wir eine gemütliche Zeit zusammen verbringen, planen wir für mittags ein Mitbringbuffet durch die Teilnehmenden.

3000 Samstag 11.00 - 14.00 Uhr

Termin: 30.05.2026

Ort: FABI-Celle

Gebühr: € 29,-

Leitung: Sylke Jürrens-Preuschadt, Sarah Röhrbein

Selbstbehauptungs- und Resilienzkurse für Kinder und Jugendliche

Selbstbehauptung ist eine entscheidende Fähigkeit, die es uns ermöglicht, selbstbewusst und respektvoll in verschiedenen Situationen zu agieren. Sie beinhaltet das Wissen darüber, wie man eigene Grenzen setzt, Konflikte löst und sich gegenüber anderen klar ausdrückt. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Förderung von Selbstbehauptung von besonderer Bedeutung. Durch entsprechende Kurse können sie ihre Resilienz trainieren – also die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen standhaft zu bleiben und gestärkt daraus hervorzugehen. Unser Programm umfasst eine Vielzahl von Selbstbehauptungskursen, die auf unterschiedliche Altersgruppen zugeschnitten sind. Wir bieten spielerische Kurse für Vorschulkinder an, die das Selbstbewusstsein stärken und den Umgang mit anderen fördern. Zudem gibt es Kurse für Kinder bis zum Alter von 12 Jahren sowie spezielle Angebote für TeenagerInnen.

Eine Vielzahl unserer Angebote liegt dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ zugrunde. Unsere Kursleitungen sind erfahren, engagiert und halten sich stets auf dem neuesten Stand. Zudem bieten wir die Möglichkeit der „Bildung auf Bestellung“ an: Schulen, Kindergärten oder andere Institutionen können unsere Kurse direkt in ihre Einrichtungen holen, um die Kinder und Jugendlichen vor Ort zu unterstützen.

Lernen Sie mit uns, wie wichtig Selbstbehauptung ist – für ein starkes und selbstbestimmtes Leben!

Sollten Sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als Mitarbeitende oder Leitung Interesse an einer Fortbildung zum Themenspektrum „Selbstbehauptungs- und Resilienzförderung im Alltag mit Kindern“ haben, melden Sie sich gerne! Auch hier halten wir entsprechende Angebote vor.

3100 Termine online einsehbar!

Ferien in der FABI

Liebe Kinder, liebe Eltern!

Jedes Jahr das gleiche - Sommerferien, Herbstferien, Osterferien!

Und damit dieser Satz Sie nicht beunruhigt, bieten wir jedes Jahr ein buntes Angebot für die Ferienzeit. Unsere Ferienbetreuungsangebote „Kinderferientage in der FABI“ gehen von Montag bis Freitag und sind wochenweise buchbar. Schauen Sie einfach auf unserer Homepage unter der Rubrik Kinder und Jugendliche und planen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern eine spannende und abwechslungsreiche Ferienzeit!

Aber Achtung: Unsere Gruppen sind nie groß und daher schnell ausgebucht! Bei starker Nachfrage erweitert sich das Angebot. Also immer mal reinschauen! Sollten Sie Interesse haben, selber in den Ferien einen Kurs für Kinder zu geben, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

3200 Termine online einsehbar

Das Leuchten der Sterne – Mit Papa Advent erleben ein Seminar für Väter und ihre Kinder von 3 bis 12 Jahren

Seminar für Väter und ihre Kinder von 3 bis 12 Jahren, die gemeinsam die Adventszeit entdecken wollen. Raus aus dem Vorweihnachtstrubel und ein Wochenende Zeit mit Vätern und Kindern haben, um gemeinsam die Besonderheiten der Adventszeit zu entdecken: Kekse backen und vor allem Kekse essen gehören natürlich genauso dazu, wie vorweihnachtliches Werkeln in unserer Holzwerkstatt. In der Advents- und Weihnachtszeit rücken Sterne als symbolischer Hinweis auf das Fest der Geburt Jesu noch einmal besonders in den Mittelpunkt. Von daher, auch einen Stern falten und kleben oder vielleicht lieber sägen und nageln gehört dazu.

Ev. Bildungszentrum Hermannsburg, Lutterweg 16, 29320 Hermannsburg

Seminarbeitrag: Väter € 189,-/Kinder €104,-

Materialkosten werden im Seminar abgerechnet.

3201 Freitag 17.00 Uhr **Beginn:** 28.11.2025

bis Sonntag 30.11.2025 / 14:00 Uhr

Leitung: Stephan Haase, päd. Verantwortung

Ort: Hermannsburg, Ev. Bildungszentrum

Mit Papa „on tour“

ein Seminar für Väter und ihre Kinder von 4 bis 12 Jahren

Ein ganzes Wochenende den Papa nur für sich haben. Völlig ungestört von allem, was sonst immer noch so zu erledigen ist. Und dazu ein tolles Programm: Auf Entdeckungsreise gehen, zusammen werkeln und das Gebaute gleich ausprobieren, mit anderen Kindern toben und spielen, Grillen und Stockbrot backen, abends am Lagerfeuer einer Gute-Nacht-Geschichte lauschen, gemeinsam den Sonntag feiern und Gottes gute Schöpfung genießen, Zeit für Gespräche zwischen Vätern und Kindern oder sich auch mal nur unter Väter austauschen.

Ev. Bildungszentrum Hermannsburg, Lutterweg 16, 29320 Hermannsburg

Seminarbeitrag: Väter € 199,- / Kinder € 114,-;

Materialkosten werden im Seminar abgerechnet.

3202 Freitag 17.00 - 20.00 Uhr **Beginn:** 05.06.2026

bis Sonntag 07.06.2025 / 14:00 Uhr

Leitung: Stephan Haase, päd. Verantwortung

Ort: Hermannsburg, Ev. Bildungszentrum

Mit Oma und Opa on Tour

Enkel-Großeltern-Wochenende in Müden an der Örtze

Das Wochenende ist gedacht für Großeltern mit Enkelkindern zwischen 3 bis 10 Jahren. Wir wollen ein Wochenende in schöner Natur verbringen; die Zeit miteinander genießen, ungestört von anderen Alltagsverpflichtungen; Gemeinschaft in der Gruppe erleben und einen Korb voller schöner Erinnerungen mit nach Hause nehmen.

Die Anreise erfolgt mit dem eigenen Pkw oder dem öffentlichen Nahverkehr. Die Übernachtung ist organisiert und erfolgt in der Jugendherberge / Müden.

Ein Vortreffen findet am Montag, den 23.02.2026 um 19.00 Uhr in Gemeindehaus der ev. Paulusgemeinde, Rostocker Str. 90 / Celle statt. Weitere Informationen erteilt Ilka Greunig, Tel. 05141/45428

3203 Fr. 08.05. bis So. 10.5.2025

Beginn: 18:00 Uhr

Ende: 13:30 Uhr

Leitung und Organisation : Ilka Greunig, Pastorin, Beauftragte für Altenseelsorge, Birgit Albers, Erzieherin i. R.

Ort: Jugendherberge, Müden Örtze

Kindergeburtstag in der FABI

Und wieder ist es so weit – Ihr Kind hat Geburtstag! Suchen Sie nach einer besonderen und kreativen Möglichkeit, diesen besonderen Tag zu feiern? Wie wäre es dieses Jahr mit einem Kindergeburtstag in der FABI? Ob Ihr Kind gerne malt, bastelt, näht, sportlich aktiv ist oder sogar seine eigene Seife herstellen möchte – bei uns sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Sie können einfach nur einen Raum bei uns mieten oder ein Gesamtpaket mit einer unserer erfahrenen Kursleitungen buchen, die Ihr Kind und seine Gäste bei den Aktivitäten begleiten und unterstützen.

Bitte beachten Sie, dass Speisen und Getränke von Ihnen selbst mitgebracht werden müssen. Wir kümmern uns gerne um die Organisation und Planung des Geburtstags nach Ihren individuellen Wünschen. Die Gebühr richtet sich nach Ihren Vorstellungen und den gewünschten Aktivitäten.

Für weitere Informationen und bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie hierfür Sarah Röhrbein unter der 05141-9090371 oder per Mail an sarah.roehrbein@evlka.de.

Lassen Sie uns gemeinsam den Geburtstag Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis machen!

3300 Für weitere Informationen und bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontaktieren Sie hierfür Sarah Röhrbein unter der

05141-9090371 oder per Mail an sarah.roehrbein@evlka.de

- Der Celler Dinner Club
- Selbsthilfegruppe ADHS
- Sternenkinder
- Hochbegabung von Kindern und Jugendlichen **NEU**
- Tauschring
- parCelle Quartier-Werkstatt **NEU**
- Coach dein Leben
- Familienalltag 2.0 **NEU**
- Wiedereinstiegsberatung



Der Celler Dinner Club - Kennenlernetreffen

Neues Essen - Neue Gesichter (wie im TV)

Haben Sie Freude am Kochen und genießen gerne gutes Essen? Oder haben Sie einfach Lust die eigenen Kochkünste in den Ring zu werfen, um neue Kontakte zu knüpfen? Um dies möglich zu machen, organisiert die FABI exklusive Dinnerabende mit maximal 5 Einzelpersonen in den jeweiligen privaten Räumen. Fünf Abende sich überraschen lassen und genießen dürfen! Sie denken sich ein Drei-Gänge Menü aus und heißen die anderen Teilnehmer*Innen bei sich zu Hause willkommen!

Die Kosten pro Abend mit Essen und Getränken werden direkt beim jeweiligen Gastgeber bezahlt und dürfen für die Bewirtung pro Person max. € 25,- betragen.

Damit Sie sich aber nicht ganz fremd begegnen, organisieren wir vorab ein Kennenlernetreffen. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, weitere Details für die Abende zu besprechen! Die angegebene Uhrzeit ist nur ein Richtwert, ebenso können Sie in Ihrer Gruppe auch die angegebenen Termine in gemeinsamer Absprache umlegen.

Kennlernabende

4000 Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr **Termin:** 30.10.2025

4001 Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr **12.03.2026**

gebührenfrei

4002 Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **Termine:** 08.11.2025

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **22.11.2025**

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **13.12.2025**

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **10.01.2026**

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **24.01.2026**

4003 Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **Termine:** 21.03.2026

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **11.04.2026**

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **25.04.2026**

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **09.05.2026**

Samstag 18.30 - 22.00 Uhr **23.05.2026**

5 x 3,5 Stunden **Gebühr:** € 15,-

Lebensmittelkosten: € 25,- pro Abend

Leitung: Sarah Röhrbein, Sozialpädagogin M.A.

Ort: Privaträumlichkeiten

Selbsthilfegruppe ADHS

Wir sind eine offene Gesprächsgruppe für Erwachsene jeden Alters, die mit der Herausforderung ADHS leben. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand selbst ADHS hat, als Mutter, Vater, Partner oder in einer Funktion außerhalb der Familie damit konfrontiert wird - jeder ist herzlich zu unseren Treffen eingeladen. Wir bieten die Möglichkeit zu einem intensiven Erfahrungs- und Informationsaustausch in einer persönlichen Atmosphäre.

Regelmäßige Treffen finden jeden ersten Montag und jeden dritten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr in der FABI Celle statt, außer an Feiertagen und in den Schulferien.

4010	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	Termine: 01.09.2025
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	17.09.2025
	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	06.10.2025
	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	03.11.2025
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	19.11.2025
	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	01.12.2025
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	17.12.2025

4011	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	Termine: 12.01.2026
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	21.01.2026
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	18.02.2026
	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	02.03.2026
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	18.03.2026
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	15.04.2026

4012	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	Termine: 04.05.2026
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	20.05.2026
	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	01.06.2026
	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	17.06.2026
	Leitung: Team ADHS Selbsthilfegruppe		gebührenfrei

Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“

Die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ ist ein Gesprächskreis für Menschen, die um ein Baby trauern, das vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist. Im geschützten Rahmen können wir uns über Gefühle, Erfahrungen oder Situationen austauschen, die uns während dieser schwierigen Zeit beschäftigen. Dabei gibt es kein „zu viel“ oder „jetzt ist doch mal gut“. Die Trauer kann auch noch nach Jahren ihren Raum fordern. Jede/r Betroffene ist zu unseren fortlaufenden Treffen herzlich willkommen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen vor dem ersten Besuch um eine kurze telefonische Anmeldung unter der Tel. 0151-59879212

4030	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	Termine: 28.08.2025
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	25.09.2025
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	30.10.2025
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	27.11.2025
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	29.01.2026
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	26.02.2026
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	19.03.2026
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	23.04.2026
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	21.05.2026
	Donnerstag	19.45 - 22.00 Uhr	25.06.2026
	10 x 2,25 Stunden		gebührenfrei
	Leitung: Sandra Silkenat, Heilpraktikerin f. Psychotherapie		

Selbsthilfegruppe „Hochbegabung von Kindern und Jugendlichen“ NEU

Von hochbegabten Kindern wird im Allgemeinen erwartet, dass sie sich ihren Anlagen gemäß ohne besondere erzieherische Maßnahmen entfalten. Eine solche Erwartung ist indessen als Regel nicht gerechtfertigt: Gerade hochbegabte Kinder, deren intellektuelle Lernfähigkeit vielfach nicht voll beansprucht werden, bedürfen in besonderer Weise der Anregung und Förderung wie auch der Geduld, Toleranz und Ermutigung, wenn sie zu sich und ihren Fähigkeiten Vertrauen finden sollen. Im Rahmen unserer Selbsthilfegruppe richten wir uns in erster Linie an Familien, aufgrund der umfangreichen Erfahrungen aber ebenso an Lehrkräfte, Erzieher*innen und alle, die in ihrem Beruf auf hochbegabte Kinder und Jugendliche treffen.

Die DGhK ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Bedürfnisse und die Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher einsetzt. Der Verein ist bundesweit tätig und in eigenständigen Regionalvereinen organisiert.

4040 dienstags 19.30 - 21.30 Uhr

4041 dienstags 19.30 - 21.30 Uhr

4042 dienstags 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Marcus Mey

Beginn: 02.09.2025

03.03.2026

05.05.2026

gebührenfrei

Tauschring Celle

Im Tauschring finden sich Menschen zusammen, die unentgeltlich Güter und Arbeitsleistungen austauschen wollen. Die Treffen dienen dem Kennenlernen und der Information. Neue Interessierte sind herzlich willkommen - gern mit weiteren Ideen, z.B. Verleihen von Werkzeug, Kleidertauschpartys etc. Wir sind offen für Vorschläge und freuen uns auf Sie. Eine Teilnahme ist jederzeit auch ohne vorherige Anmeldung zu jedem der angegebenen Termine möglich.

4050 Freitag 18.00 - 20.00 Uhr

Freitag 18.00 - 20.00 Uhr

Freitag 18.00 - 20.00 Uhr

Freitag 18.00 - 20.00 Uhr

Freitag 18.00 - 20.00 Uhr

5 x 2 Stunden

Termine: 10.10.2025

05.12.2025

06.02.2026

10.04.2026

05.06.2026

gebührenfrei

Leitung: Hilke Meyer, Lehrerin, Beratungslehrerin, HPP

parCelle Quartier-Werkstatt NEU gemeinsam einfach machen

In einem kleinen Garagenhof im Hehlentor können Jung und Alt an jedem Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr gemeinschaftlich basteln und werken. Eigene Projekte können mitgebracht oder gemeinschaftlich geplant und organisiert werden.

In 2025/26 baut parCelle zudem unterschiedliche mobile Pflanzgefäße für Kitas, Schulen und den öffentlichen Raum, die mit schweren Lastenrädern und Fahrradanhängern umgezogen werden können.

Ab 15.30 Uhr wird sich in der Gruppe ausgetauscht und gemeinschaftlich die Folgewochen geplant.

Kontakt: Andreas Lechner, leitpfosten@parCelle.de

4060 Termine: jeden Freitag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Leitung: Andreas Lechner

gebührenfrei

Ort: Stadtwerkstatt, Berkefeldweg 7

Coach dein Leben

Egal, was dich gerade umtreibt! Egal vor welche Herausforderungen dich das Leben stellt! Ob es die kleinen Dinge des Alltags sind oder die größeren Veränderungen und ihre Folgen ...

Verändere deine Perspektive und gib dir die Chance, nach Ideen und Lösungen zu suchen! Kleines Coaching, kreatives Betrachten, Impulse für deine Zukunft. Meld dich an und nutze die Gelegenheit.

Das Treffen ist kostenlos - inklusive Kinderbetreuung.

4100 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr **Termine:** 10.09.2025

4101 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 24.09.2025

4102 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 08.10.2025

4103 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 12.11.2025

4104 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 26.11.2025

4105 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 10.12.2025

4106 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 14.01.2026

4107 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 28.01.2026

4108 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 11.02.2026

4109 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 25.02.2026

4110 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 11.03.2026

4111 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 08.04.2026

4112 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 22.04.2026

4113 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 13.05.2026

4114 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 27.05.2026

4115 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 10.06.2026

4116 Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr 24.06.2026

Leitung: Kristine Bianga, Sozialpädagogin

gebührenfrei

Familienalltag 2.0 - Neu -

Mehr Ordnung, weniger Stress

Wünschst du dir eine Ordnung, die für die ganze Familie funktioniert und kinderleicht erhalten bleibt?

In diesem Kurs machen wir Haushalt zur Familiensache. Du befreist dein Zuhause von materiellem Ballast und entwickelst ein Ordnungssystem, das wirklich zu dir und deiner Familie passt. Mit maßgeschneiderten Routinen und cleveren Organisations- Tools schaffst du Klarheit im Kopf und gewinnst mehr Zeit für das, was dir guttut.

In unser Messenger-Gruppe bist du auch zwischen den Terminen nicht allein. Wir tauschen uns aus, teilen Erfolge und motivieren uns gegenseitig.

Bei Fragen erhältst du direkte Antworten und wertvolle Tipps vom Ordnungsexperten.

Die Mischung aus Theorie, Praxis und gegenseitiger Unterstützung hilft dir, wirklich ins Tun zu kommen, dranzubleiben und Schritt für Schritt

mehr Leichtigkeit in deinen Familienalltag zu bringen- ohne Perfektionismus, dafür nachhaltig und alltagstauglich.

Die Gebühr beträgt € 90,-, bei Paaranmeldungen beträgt die Gebühr € 120,-. Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie in „Leben mit Kindern“ ab der **Kursnummer 1063**

Wiedereinstiegsberatung in der FABI

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Celle kommt in die FABI und bietet eine Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg an.

Sind dies auch Ihre Fragen?

- Wie geht es nach meiner Elternzeit weiter?
- Hilfe, ich wurde in der Elternzeit gekündigt!
- Ich bin plötzlich alleinerziehend!
- Ich brauche Hilfe bei der Bewerbung - Worauf muss ich achten?
- Ich kann/will nicht mehr in meinen früheren Beruf
- Was sind meine Möglichkeiten?

Dann nutzen Sie gerne unsere Kurzberatung, um die Arbeit der Koordinierungsstelle kennenzulernen. Die Projektleitung Meike Baumgarten ist Dipl. Sozialpädagogin und systemische Familienberaterin und nimmt sich Zeit für Ihre Fragen. Im Anschluss können gerne weitere Termine erfolgen, vertraulich und kostenfrei.

Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie in „Leben mit Kindern“ ab der **Kursnummer 1120**

FRAUENakademie
Celle
MACHT KREATIVE PAUSE

Von Frauen für Frauen

- Ich würde gerne, aber ... " NEU
- Jetzt rede ich
- Deine Schritt für Schritt Anleitung in die Selbstständigkeit NEU
- Ordnung ist das halbe Leben
- Leichter Entscheidungen treffen NEU
- Raus aus der Aufschiederitis
- Die Macht der Stimme NEU
- Mut zum NEIN-Sagen

Interkulturell und miteinander

- Alltagsunterstützung für Frauen und Kinder aller Nationen
- Frauenfrühstück am Sonntag
- Yoga am Nachmittag



Ich würde gerne, aber ... **NEU**

Die Ursachen von Schüchternheit verstehen und überwinden

In diesem Vortrag erfährst du, warum Schüchternheit entsteht, und welche tieferen Ursachen dahinterstecken. Du lernst, wie deine Prägungen, Erfahrungen und unbewussten Denkmuster dein Verhalten beeinflussen – und was du tun kannst, um sie zu durchbrechen. Mit diesem neuen Verständnis kannst du Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen aufbauen und dich freier ausdrücken.

5000 Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Martina Junker,
Business Mentorin

Termin: 25.09.2025
Gebühr: € 38,68

Jetzt rede ich

Selbstbewusst auftreten

Kennen Sie diese Situation? Sie haben etwas wichtiges zu sagen und Ihnen bleibt regelrecht die Luft weg? Sie sind innerlich nervös und unsicher. Alle bekommen es mit, weil Sie fahriges Bewegungen mit den Händen machen, mit den Füßen trippeln oder so leise sprechen, dass Sie niemand versteht!

Sie haben etwas zu sagen? Dann holen Sie sich Tipps und Tricks, die Ihnen helfen souverän und selbstbewusst aufzutreten. Finden Sie mit mir, in diesem Workshop Ihre innere Stärke.

5001 Montag 18.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Frauke Weis

Termin: 10.11.2025
Gebühr: € 38,68

Schritt für Schritt-Anleitung in die Selbstständigkeit

Dieser Kurs gibt dir eine klare Struktur, um dein eigenes Business erfolgreich aufzubauen – ohne Chaos und Unsicherheiten. Du entwickelst eine starke Positionierung, erstellst dein erstes Angebot, klärst rechtliche und finanzielle Grundlagen und lernst effektive Strategien zur Kundengewinnung. Am Ende hast du einen konkreten Fahrplan, um dein Business sicher und nachhaltig zu starten.

5002 Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Martina Junker,
Business Mentorin

Termin: 13.11.2025
Gebühr: € 38,68

Ordnung ist das halbe Leben

Ohne Gerümpel lebt es sich leichter

Wer kennt es nicht, Dinge sammeln sich in einer Menge an, die uns früher oder später belastet. Ausmisten hat eine sehr befreiende Wirkung und bringt Klarheit und frische Energie in Ihr Leben.

- Wo fange ich an?
- Wovon trenne ich mich?
- Was sollte ich noch behalten?
- Ausmisten mit Anleitung wäre toll!

Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie, worauf es beim Ausmisten ankommt. Fragen zu dieser Herausforderung sind willkommen und für die Umsetzung soll man sich an diesem Abend gegenseitig motivieren.

5003 Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Martina Junker,
Business Mentorin

Termin: 08.01.2026
Gebühr: € 38,68

Leichter Entscheidungen treffen **NEU**

Dein Fahrplan zu mehr Klarheit

Dieser Kurs hilft dir, schneller und sicherer Entscheidungen zu treffen – ohne ständiges Zweifeln oder Aufschieben. Du lernst, innere Blockaden zu erkennen, klare Kriterien für gute Entscheidungen zu entwickeln und Strategien anzuwenden, die dir mehr Leichtigkeit und Vertrauen in deinen Weg geben. Am Ende hast du einen bewährten Prozess, mit dem du in jeder Situation souverän und entschlossen handeln kannst.

5004 Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr **Termin:** 15.01.2026
 Leitung: Martina Junker, **Gebühr:** € 38,68
 Business Mentorin

Raus aus der Aufschieberitis

Kommt Ihnen das bekannt vor? Das eine oder andere schieben wir einfach gerne auf. Andere Dinge werden nie begonnen oder nie erledigt. Wir sagen uns, dass wir den Druck brauchen. Aber in Wirklichkeit sind wir dadurch absolut gestresst. Die Arbeitsergebnisse leiden und unser Selbstwertgefühl gleich mit. Sie möchten Ihre Vorhaben endlich erfolgreich umsetzen, Ihre Aufgaben entspannt und mit Freude erledigen, sich dadurch wie der Held/die Heldin des Alltags fühlen? Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie, worauf es ankommt. Ihre Fragen und Herausforderungen sind im Seminar willkommen. In der Gruppe motiviert man sich gegenseitig.

5005 Donnerstag 18:00 – 21:00 Uhr **Termin:** 29.01.2026
 Leitung: Martina Junker, **Gebühr:** € 38,68
 Business Mentorin

Die Macht der Stimme **NEU**

Mehr Gehör, mehr Präsenz und mehr Erfolg durch den bewussten Einsatz von Stimme in beruflichen und privaten Bezügen.

5007 donnerstags 17.00 - 19.30 Uhr **Beginn:** 05.02.2026
 4 x 1,5 Stunden **Gebühr:** €142,80
 Leitung: Mirjam Meyer-Waide, Stimmbildnerin/Opersingerin

Mut zum NEIN-Sagen!

Fällt es Ihnen schwer, jemandem eine Bitte abzuschlagen oder etwas abzulehnen? Fühlen Sie sich auch manchmal durch Ihre Freunde, Familie, Kollegen und deren Ansprüche überfordert?

Woher nehme ich den Mut NEIN zu sagen und meinen Mitmenschen einmal ganz konsequent zu zeigen, wo meine Grenzen liegen?

Nehmen Sie sich die Zeit für diese Fragen und lassen Sie uns gemeinsam in diesem Workshop herausfinden, wie mutig Sie sein können und wie großartig sich ein NEIN anfühlen kann.

5008 Freitag 18.00 – 21.00 Uhr **Termin:** 20.02.2026
 Leitung: Frauke Weiss **Gebühr:** € 38,68

Alltagsunterstützung für Frauen und Kinder aller Nationalitäten / Formularlotsin

Das Diakonische Werk des bietet Frauen und Müttern mit Migrationshintergrund Hilfe und Unterstützung u.a. bei Arztbesuchen, Ämter und Behördengängen an. Wenn Briefe übersetzt werden müssen, Formulare ausgefüllt oder Telefonate erledigt werden sollen, dann steht die Ansprechpartnerin/Formularlotsin Behiye Uca helfend zur Seite.

Frau Uca ist im Diakonischen Werk, Fritzenwiese 7, 29221 Celle, von montags bis freitags von 10:00 - 16:00 Uhr unter Tel. 05141-9090378 erreichbar

5100 Termine unter 05141-9090378!
Leitung: Behiye Uca, Formularlotsin

gebührenfrei



Frauenfrühstück

Immer zu Beginn eines Quartals organisiert die FABI Celle ein interkulturelles Frauenfrühstück, an dem alle Frauen teilnehmen können - egal welcher Herkunft oder Religion. Sich austauschen, andere Frauen kennenlernen, Mal den Alltag zurücklassen, essen, lachen und ggf. auch mal etwas gemeinsam unternehmen.

Anmeldungen sind über die FABI-Homepage möglich.

Bitte einen Beitrag zum Frühstücksbuffet mitbringen.

5110 Sonntag 11.15 - 13.15 Uhr **Termin:** 05.10.2025

5111 Sonntag 11.15 - 13.15 Uhr 11.01.2026

5112 Sonntag 11.15 - 13.15 Uhr 12.04.2026

Leitung: Behiye Uca, Formularlotsin **gebührenfrei**

Yoga am Mittwoch

In deutscher Sprache für Frauen mit Migrationshintergrund

Kundalini Yoga verbindet Atemübungen, Mantras, Körperhaltung und Meditation. Es ist das Yoga der Energie und will helfen, den Alltag gelassen und flexibel meistern zu können.

Anmeldung bitte direkt über die Kursleiterin Anastasia Zeiger, Telefonnummer 0163-7784226

Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn vorhanden), warme Socken und Wasser.

5201 mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr **Beginn:** 20.08.2025
8 x 1,5 Stunden

5203 mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr **Beginn:** 29.10.2025
8 x 1,5 Stunden

5205 mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr **Beginn:** 07.01.2026
11 x 1,5 Stunden

5207 mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr **Beginn:** 08.04.2026
12 x 1,5 Stunden **gebührenfrei**

Leitung: Anastasia Zeiger, Kinderyogaaanleiterin/Yogalehrerin

Ort: Capito, Hattendorffstr. 1, 29225 Celle

Sie möchten in der FABI
mitarbeiten?

Wir freuen uns über neue
Leute, neue Themen, neue
Angebote, neue Zielgruppen ...
... Rufen Sie uns einfach an.

- DELFI® wird 30 - Jubiläumsfeier
 - Qualifizierung zum/zur DELFI®-Kursleiter*in
 - DELFI® Jahrestagung
 - Fachtreffen DELFI®- und Eltern-Kind-Gruppenleiter*innen
 - Grundkurs: Kinaesthetics in der Erziehung
 - Auf der Suche – Prä- und Perinatale Aspekte bei der Arbeit mit Kindern bei Übergängen z.B. in Kita und Schule
 - DELFIplus Fortbildung
 - Online: DELFIplus Fachtag
-
- Familienlotsen-Qualifizierung
 - Kollegialer Austausch der Erziehungs-/Familienlotsen
 - Zähne zeigen – Zahnentwicklung und - Zahngesundheit bei den Kleinsten
 - Schlafentwicklung und Schlafverhalten bei den Kleinsten
 - Worte haben Macht – Mit Kindern achtsam sprechen
 - Ich will aber nicht! – Kinder in der Autonomiephase bei starken Gefühlen beziehungs- und bedürfnisorientiert begleiten
 - Weil ich es sage – Adultismus erkennen, reflektieren und verändern
 - Personalentwicklungsreihe
 - Die Rolle der Kita-Leitung
 - Führen im Team
 - Wie wirke ich? Sicher und kompetent als Führungskraft auftreten und kommunizieren
 - Ach, ist doch nicht schlimm – oder doch? Wie unsere Sprache wirken kann
 - Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen von Kindern
 - AD(H)S-Fortbildung
 - Legasthenie/LRS/Dyskalkulie
 - Hauen, schubsen, beißen
 - Kunsttherapeutische Elemente

- DUO-Seniorenbegleitung
- AZUA Fortbildung für Kräfte in Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45b
- Fallbesprechung im Rahmen der Besuchsdienstarbeit
- Seelsorgerliche Gespräche bei Besuchen
- Keine Angst vor fremden Tränen – vom Umgang mit Trauernden bei Besuchen
- Umgang mit Sterben, Tod und Trauer
- Auf den Weg in den Ruhestand/Wünsche Wertenweihen stelle

Mit einem Klick finden Sie immer die neuesten Angebote zu diesem Handlungsfeld ...





DELFI® wird 30 - Jubiläumsfeier

Die große Jubiläumsfeier zum 30. Geburtstag von DELFI®

Dabei wollen wir nicht nur zurückblicken, sondern gemeinsam in die Zukunft schauen und uns bewusst mit der Frage beschäftigen, welche Bedürfnisse für Familien zukünftig zentral sind und mit welcher Haltung wir ihnen im Rahmen des Konzepts begegnen. Denn alle gesellschaftlichen Themen und Umbrüche, Sorgen und Hoffnungen werden seit jeher in den Kursen transparent und Ihr seid eben jene Ansprechpartner*innen, die den Familien in dieser sensiblen Lebensphase zur Seite stehen.

Wir freuen uns auf Euch!

Freitag, den 19.09.2025

- 16.00 Uhr Ankommen
- 16.30 Uhr Offizielle Begrüßung mit Grußworten
- 17.00 Uhr 30 Jahre DELFI® - Was Kursleitungen bewegt(e)
- 18.00 Uhr Ausstellung/Offene Begehung der Ergebnisse
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen, bei schönem Wetter im Garten

Samstag, den 20.09.2025

- Ab 09.15 Uhr Ankommen mit Stehcafé
- 10.00 Uhr Beitrag durch Susanne Mierau
- Vortrag 1: Demokratie beginnt in der Familie - und in unseren Kursräumen

Elternschaft ist ein intensiver Lern- und Entwicklungsprozess, der Denken, Fühlen und Handeln tiefgreifend verändert. Sorgeverantwortung für Kinder formt nicht nur das Verhalten, sondern auch das Gehirn: Wir werden durch die Fürsorge andere Menschen. DELFI®-Kursleiter*innen begleiten Familien auf diesem Weg - und tragen dabei eine bedeutsame Verantwortung: sie vermitteln nicht nur Wissen über Versorgung und Entwicklung von Kindern, sondern schaffen Erfahrungsräume für soziale Teilhabe, Dialog und gegenseitigen Respekt.

Ein zentraler Aspekt dabei ist, Familien in ihrer Vielfalt anzunehmen, mit ihren unterschiedlichen Lebensmodellen, Hintergründen und Bedürfnissen. Wo Menschen sich gesehen, akzeptiert und zugehörig fühlen dürfen, entsteht Vertrauen. Und dieses Vertrauen ist die Grundlage für Entwicklung - bei den Eltern ebenso wie bei ihren Kindern. So wird Demokratie nicht nur thematisiert, sondern in den Kursen gelebt: durch gleichwürdige Beziehungen, durch die Anerkennung verschiedener Perspektiven und durch gemeinsames Aushandeln im Miteinander. Im Vortrag wollen wir die Bedeutung von Demokratie in der Familie ergründen, demokratische Aspekte und Vielfalt des Familienlebens betrachten, sowie die Umsetzung in der Kursarbeit erörtern.

11.15 Uhr Vortrag 2: Demokratieförderung durch einen demokratischen Erziehungsstil

Demokratie beginnt in der Familie. Kinder lernen von Anfang an, ob ihnen mit Respekt begegnet wird, wie und ob auf ihre Bedürfnisse eingegangen wird, welche Hierarchien es in der Familie gibt und ob sie als Mensch ihre umgebende Welt beeinflussen können und dies auch erwünscht ist, oder nicht. Ein feinfühler Erziehungsstil, der die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt, ist daher ein bedeutsamer und langfristiger Baustein für eine demokratische Gesellschaft. In diesem Vortrag betrachten wir, wie demokratische Erziehung auf Basis gesunder Interaktionen gestaltet werden kann.

12.15 Uhr Mittagspause

13.30 Uhr Körperarbeit

14.00 Uhr World Café: Austausch über Vielfalt in Familien

16.00 Uhr Abschluss: Fazit für DELFI® und die Bedeutung von Psychohygiene für Kursleitungen

Kursleiter*innen stehen heute vor der großen Aufgabe, vielfältige Lebensmodelle, Hintergründe und Bedürfnisse der KursteilnehmerInnen zu berücksichtigen und einen Kurs zu gestalten, der möglichst viele Teilnehmenden an möglichst vielen Punkten abholt. Dies erfordert Informationen, Methodenkenntnis, aber auch eigene Psychohygiene, um einen guten, toleranten und offenen Raum anbieten zu können.

Zum Abschluss der Veranstaltung wollen wir noch einmal betrachten, wie wichtig Selbstfürsorge und Psychohygiene für Kursleiter*innen sind.

17.00 Uhr Ende

Die Gebühr für beide Tage beträgt 69,00 € (inkl. Verpflegung).

Die Gebühr für den 20.09.2025 beträgt 55,00 € (inkl. Mittagessen).

Wir bitten um separate Anmeldung per Mail, wenn Sie nur am Samstag, den 20.09.2025, teilnehmen möchten; ansonsten wird die Gebühr für beide Tage berechnet.

6000 Freitag 16.00 - 18.30 Uhr

Samstag 09.15 - 17.00 Uhr

2 x

Termine: 19.09.2025

20.09.2025

Gebühr: € 69,-

Gebühr Samstag: 55,00 €

Leitung: Sarah Röhrbein, Sozialpädagogin M.A., Fachberatung im Kinderschutz und systemischer Coach, Susanne Mierau





Qualifizierung zum/zur DELFI®-Kursleiter*in

DELFI® ist ein Konzept für die Begleitung von Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. In der Qualifizierung erhalten Sie aktuelle Informationen zur Säuglingsentwicklung aus physiotherapeutischer, sozialer und psychologischer Perspektive. Sie beschäftigen sich mit Bindungstheorie, Regeln der Gesprächsführung, Gruppenleitung und Gruppenprozessen. Sie lernen altersgemäße Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele für Babys kennen und erhalten viele praktische Anregungen für die Gestaltung von DELFI®-Kursen.

Sie entwickeln aus wissenschaftlich-theoretischem Wissen, vermittelten Fertigkeiten und reflektiertem Erfahrungswissen Ihre fachliche und personale Kompetenz weiter. Sie können anschließend als DELFI®-Kursleiter*in einfühlsam, situationsbezogen und kreativ Eltern und Babys in Ihren DELFI®-Kursen durch das erste Lebensjahr begleiten.

Nach Abschluss der Qualifizierung erhalten Sie ein Zertifikat.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.delfi-online.de**.

Voraussetzungen: Die Qualifizierung richtet sich an Frauen und Männer, die mindestens 23 Jahre alt sind und über eine abgeschlossene Berufsausbildung in pädagogischer, psychologischer oder medizinischer Richtung verfügen. Wer aus anderen Berufen kommt, muss einschlägige Erfahrungen und Kompetenzen im persönlichen Umfeld erworben haben. Wichtig ist ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, sich im Rahmen der Fortbildung mit der eigenen Biografie und Motivation reflektierend auseinanderzusetzen.

Umfang: Sechs Wochenenden mit je 12 Unterrichtsstunden

(freitags 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr und samstags von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr), vier Studientage, fünf Hospitationen, Literaturstudium und Leitung eines DELFI®-Kurses.

Die Qualifizierung umfasst 102 Unterrichtsstunden.

6002 freitags 15.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 27.02.2026

16 x

Gebühr: € 990,-

Leitung: Sarah Röhrbein, Sozialpädagogin M.A., Fachberatung im Kinderschutz und systemischer Coach,

Sylke Jürrens-Preuschaft, DELFI®- Leiterin u. DELFI®-

Multiplikatorin, Dipl. Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF),

Gesine Santelmann, DELFI®-Multiplikatorin, Kinderpflegerin

DELFI® Jahrestagung 2026

Mental Load & Resilienz: Der Blick auf mich meine Kursteilnehmer*innen

Als Kursleitung stehst du häufig im Spannungsfeld zwischen den eigenen Belastungen und Themen des Alltags sowie dem Anspruch die Kursteilnehmenden mit Achtsamkeit und innerer Ruhe zu begleiten. Daher soll es bei dieser Jahrestagung um deine Bedürfnisse und Resilienz gehen, als auch um den fachlichen Hintergrund, um Mütter und Väter in der Kursarbeit gut begleiten zu können.

Es erwarten uns Vorträge und Workshops von Ina Reichinger, Janina Hertwig und Ines Eckert

6005 Freitag 10.00 - 16.30 Uhr
Leitung: Sarah Röhrbein

Termin: 20.06.2026
Gebühr: € 60,-

Fachtreffen DELFI®- u. Eltern-Kind-Gruppenleiter*innen

Austauschtreffen.

Anmeldungen über unsere Homepage www.fabi-celle.de!

6010 Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr

Termin: 09.09.2025

6011 Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr

17.02.2026

gebührenfrei für FABI-Kursleitungen

Leitung: Sarah Röhrbein

Grundkurs: Kinaesthetics in der Erziehung.

Bewegungskompetenz als Quelle von Interaktionen mit Kindern

Dieser Grundkurs ist für Menschen, die mit Neugeborenen, Säuglingen, Kleinkindern oder/ und behinderten Kindern und ihren Eltern arbeiten/ leben.

In diesem Angebot erfahren Kursleiter*innen aus Kursen zur Entwicklungs- und Bindungsunterstützung, Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern, Therapeuten in Praxen, Erziehende, welche Rolle die Sensibilität für die eigene Bewegung im Kontakt mit Kindern spielt. Durch diese Sensibilität erweitern wir unseren Gestaltungsspielraum in alltäglichen Erziehungsinteraktionen.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Bewegungskompetenz eine zentrale Grundlage für die Entwicklung aller menschlichen Fähigkeiten ist. Kinder entwickeln ihre Bewegungskompetenz hauptsächlich durch den Kontakt zu Bezugspersonen.

Je kleiner oder eingeschränkter ein Kind ist, desto mehr Nähe bzw. Körperkontakt zur Bezugsperson ist für die eigene differenzierte Bewegungswahrnehmung und -erfahrung des Kindes hilfreich. Gemeinsame Bewegung im Alltag beim Wickeln, Anziehen, Füttern oder bei Transfers, z.B. vom Boden auf den Arm, oder vom Arm der Mutter des Vaters in den Kinderwagen oder zu anderen Hilfsmitteln, ermöglicht dem Kind nicht nur ein klareres Körperverständnis zu entwickeln, sondern auch, innere Prozesse, wie Verdauung, Atmung, Selbstkontrolle zu regulieren.

Die Kernfrage ist:

Welche Bedeutung hat die Entwicklung von Bewegungskompetenz für die Interaktion in der Beratung/Begleitung von Eltern in Familien/ Kindergärten/ Schulen und darin das lebenslange Lernen ...?

Wie können wir, als Bezugspersonen, in unterschiedlichen Situationen variable, viable und individuelle Bewegungsangebote machen? Die Auseinandersetzung mit Kinaesthetics in der Erziehung mittels des Konzeptsystems gibt den Rahmen des Grundkurses als Hilfe zur eigenen Reflexion und Entwicklung.

Wir beschäftigen uns mit den Inhalten von Kinaesthetics im eigenen Tun, in der Bewegung mit einer Partner*in, dem Transfer auf Puppen und in der Überlegung, welche Bedeutung die Konzepte jeweils für den beruflichen oder privaten Alltag haben können.

Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat der Kinaesthetics Deutschland. Neben der Kursgebühr fallen daher € 30,- an, die von der Kursleitung an die Organisation gezahlt werden müssen. Weiteres hierzu besprechen Sie im Kurs.

1. Wochenendmodul: 07. und 08. Februar 2026

2. Wochenendmodul: 11. und 12. April 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine bewegliche (!) Puppe oder Stofftier, warme Socken und etwas zum Schreiben.

6020 Termin auf Anfrage

4 x 7 Stunden

Gebühr: € 340,-

Leitung: Sabine Hartz, Lehrerin für Pflegeberufe,
Trainerin für Kinaesthetics

Auf der Suche - Prä- und Perinatale Aspekte bei der Arbeit mit Kindern bei Übergängen z.B. in Kita und Schule

In der therapeutischen Arbeit mit Kindern stoßen wir häufig auf Themen, wie Ängste, Blockaden und Vermeidungs- und Ablenkungsstrategien im Zusammenhang mit Übergängen in neue Lebenssituationen. Solche Übergänge können unter anderem sein: ein Wechsel im Kindergarten, Umzüge, Schulbeginn oder Schulwechsel, etc.

Bin ich willkommen in der neuen Situation? Wieviel Anpassungsleistung muss ich vorweisen, um die Zugehörigkeit abzusichern? Werde ich mit dem wie ich bin wahrgenommen, gesehen, gehört und angenommen? Diese Fragen stehen bereits in vorgeburtlichen Prozessen im Raum und werden vor allem auch um und nach der Geburt entscheidend und prägend erlebt. Daher lohnt es sich beim Begleiten von Kindern auch die prä-, peri- und postnatalen Aspekte in die Arbeit einzubeziehen.

Mit Fallbeispielen aus seiner Praxis werden in diesem Workshop derartige Prozesse veranschaulicht und diskutiert. Der Workshop ist für Pädagoginnen, Pädagogen in Kinderkrippen und -gärten, für LehrerInnen in Grundschulen, Mütter-/VäterpflegerInnen, Lehrende und Lernende in der ErzieherInnen-Ausbildung, Therapeuten aller Art und für interessierte Eltern gedacht.

Der Workshop versteht sich auch als präventive Maßnahme.

Referent: Frieder Pfrommer, systemischer Kinder- u. Jugendlichen-psychotherapeut, Eltern-, Kleinkind-, Baby-Therapeut, aus Rottenburg

6070 Samstag 09.00 - 12.00 Uhr

Termin: 09.05.2026

Gebühr: € 35,-

Leitung: Frieder Pfrommer, Systemischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut



DELFIplus – die Fortbildung

2026 kommt die anerkannte Fortbildung im neuen Format zurück.

Freuen Sie sich auf spannende Module und flexiblere Teilnahmemöglichkeiten! Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei julia.kleffmann@evlka.de

ONLINE DELFIplus Fachtag

Mikrotransitionen im Kita-Alltag - Die kleinen Übergänge im Krippenalltag achtsam und bedürfnisorientiert gestalten und begleiten

Der Alltag in einer Kinderkrippe ist geprägt durch viele kleine Übergänge. Das können Wechsel zwischen Aktivitäten und Räumen, aber auch der Wechsel von Spielpartner*innen oder dem zuständigen Personal sein. Für junge Kinder stellen Übergänge eine große Herausforderung dar, da sie oft mit dem Verlust von Sicherheit und Orientierung verbunden sind. Die Kinder können dann schnell aus ihrem inneren Gleichgewicht geraten und es kann passieren, dass sie in diesen Situationen mit Schreien, Weinen, Schubsen oder Beißen reagieren. Deshalb gehören diese Übergangsphasen zu den schwierigsten und oft auch stressigsten Zeiten im Tagesverlauf. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die pädagogischen Fachkräfte, die sie dabei begleiten.

Im Rahmen der Fortbildung soll es darum gehen, auf Basis einer theoretischen Auseinandersetzung mit diesem Thema, gemeinsam praktische Impulse für ganz konkrete Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden zu erarbeiten, damit die Mikrotransitionen im Anschluss an die Fortbildung achtsamer, bedürfnisorientierter und stressreduzierter verlaufen können.

- Was sind Mikrotransitionen?
- Wo kommen sie im Alltag der teilnehmenden Fachkräfte genau vor?
- Wie ist es möglich, Raum-, Aktivitäts- und Personenwechsel möglichst achtsam und bedürfnisorientiert zu gestalten?
- Wie kann der Stress bei allen Beteiligten durch eine achtsame Gestaltung der Mikrotransitionen reduziert werden?
- Wir sprechen über Rituale, Drehbuch-Skripts und Methoden wie z.B. das Einrichten von Ankerplätzen, geschicktes Gruppieren der Kinder sowie Lieder zur Unterstützung der Mikrotransitionen

6060 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Termin: 14.03.2026

Gebühr: € 50,-

Leitung: Alena Morlock, Sozialpädagogin, Kindheitspädagogin, Familienbegleiterin

Ort: Online



Familienlotsen-Qualifizierung

Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

Wollen Sie Familien unterstützen? Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten? Dann können Sie Lots*in werden.

Familienlotsen

- beraten kostenlos
- kommen bis zu drei Stunden wöchentlich
- geben praktische Tipps für den Alltag
- sind verschwiegen
- bieten Hilfe im Umgang mit Behörden
- helfen bei Schulproblemen
- unterstützen Neues umzusetzen

Familienlotsen arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich mit Eltern und Kindern zusammen.

Lotsen werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“. Es beinhaltet Themen aus Familiensoziologie, Pädagogik, rechtliche Rahmenbedingungen sowie „Handwerkszeug“ für die Praxis. Dazu zählen Kommunikationstechniken, Konfliktlösungsstrategien und praktische Tipps. Eigene Reflexion über die Bereitschaft, ehrenamtlich zu arbeiten und die eigenen Grenzen zu kennen, werden erwartet.

6100 Termine auf Anfrage. Regelmäßige Qualifizierungen.

Nächster Start im Frühjahr 2026

10 x 2,5 Stunden

gebührenfrei

Leitung: Sylke Jürrens-Preuschaft, DELFI®- Leiterin u. DELFI®

Multiplikatorin, Dipl. Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

Kollegialer Austausch der wellcome - Ehrenamtlichen und Familienlotsen

Familienlotsen und wellcome-Ehrenamtliche treffen sich zum kollegialen Austausch.

6105 Termin auf Anfrage

gebührenfrei

Leitung: Sylke Jürrens-Preuschaft, DELFI®- Leiterin u. DELFI®

Multiplikatorin, Dipl. Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

Zähne zeigen - Zahnentwicklung und Zahngesundheit bei den Kleinsten

Die Zahnentwicklung beginnt schon während der Schwangerschaft. Auch die Entwicklung der bleibenden Zähne beginnt bereits im Krabbelalter. Eine gute Aufklärung über Zahngesundheit und Zahnpflege im Kindesalter ist unabdingbar, denn Karies gehört zu den häufigsten chronischen Krankheiten im Kindesalter. Frau Dr. Christine Köthe vom Jugendzahnärztlichen Dienst in Celle wird uns erzählen, welche Prophylaxemöglichkeiten es gibt und wie auch die Kleinsten spielerisch an das Thema Zahngesundheit herangeführt werden können.

Das Angebot richtet sich an die Ehrenamtlichen aus den Projekten welcome und Familienlotsen.

6110 Donnerstag 15.00 - 16.30 Uhr **Termin:** 06.11.2025

6111 Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr **Termin:** 23.04.2026

Leitung: Sylke Jürrens-Preuschafft, DELFI®- Leiterin u. DELFI® Multiplikatorin, Dipl. Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

Schlafentwicklung und Schlafverhalten bei den Kleinsten

Warum wachen Kinder nachts immer wieder auf und warum möchten sie nicht allein schlafen? Der Baby- und Kleinkindschlaf ist komplex und wir wollen gemeinsam mit unserer Referentin Julia Kleffmann einen Blick auf das kindliche Schlafverhalten und die natürliche Schlafentwicklung werfen. Wir erfahren, wie Kinder am besten in ihrer Schlafentwicklung unterstützt werden können und wie für gute und gesunde Schlafbedingungen gesorgt werden kann. Darüber hinaus sprechen wir über evolutionäre und kulturelle Aspekte in Bezug auf das Schlafen, Durchschlafen und nächtliches Erwachen, Einschlafbegleitung gestalten, nächtliches Stillen und Flasche geben sowie Sicherheitsregeln. Einen Blick wollen wir auch dahinwerfen, was gegen jede Form von Schlaftraining spricht und warum.

Dieses Kursangebot richtet sich an die Ehrenamtlichen aus den welcome und Familienlotsen Projekten.

6112 Montag 18.00 - 19.30 Uhr **Termin:** 23.02.2026

gebührenfrei

Leitung: Sylke Jürrens-Preuschafft, DELFI®- Leiterin u. DELFI® Multiplikatorin, Dipl. Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

Julia Kleffmann, Staatl. anerkannte Erzieherin, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin, Fachkraft für formula ernährte Säuglinge, Fachkraft für wählerisches Essverhalten, Eltern-Kind-Kursleiterin

Worte haben Macht

Mit Kindern achtsam sprechen

Die Sprache einer pädagogischen Fachkraft und die Worte, die sie im Alltag wählt, werden häufig unter dem Aspekt der alltagsintegrierten Sprachförderung betrachtet, um Kinder bestmöglich in ihrer Sprachentwicklung zu begleiten. Ein genauso wichtiger Aspekt von Sprache wird hierbei häufig vernachlässigt: die Macht der konkreten Worte, die genutzt werden. Worte können Kinder bestärken, ihnen Sicherheit vermitteln und sie wachsen lassen. Sie können Kinder aber auch verletzen, beschämen und erniedrigen.

Deshalb ist es wichtig, die eigene Sprache zu analysieren und sich mit unterschiedlichen Kategorien von Sprachgewalt zu beschäftigen – für ein gleichwürdiges und gewaltfreies Miteinander.

- Pädagogische Haltung und Bild vom Kind
- Die Macht der Worte, die wir nutzen
- Unterschiedliche Kategorien von Sprachgewalt
- Auseinandersetzung mit dem Thema Loben

6200 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Termin: 18.10.2025

Ort: Online

Gebühr: € 67,-

Leitung: Alena Morlock, Sozialpädagogin, Kindheitspädagogin, Familienbegleiterin

Ich will aber nicht!

Kinder in der Autonomiephase bei starken Gefühlen beziehungs- und bedürfnisorientiert begleiten

Marie liegt auf dem Boden, schreit vor Wut und strampelt mit Armen und Beinen, weil das rot-grün gestreifte Kissen für den Morgenkreis schon von Kai besetzt ist... Aufbruchstimmung auf dem Spielplatz. Es geht zurück in die Kita, dass Mittagessen wartet. Aber Flynn möchte partout nicht gehen...

Vielleicht kommen Ihnen diese Blitzlichter aus Ihrem Alltag vertraut vor? Spätestens wenn junge Kinder ihren eigenen Willen immer mehr erkennen und durch intensive Gefühle und Vehemenz ihre beginnende Eigenständigkeit einfordern, sind pädagogische Fachkräfte gefordert und manchmal auch überfordert. Insbesondere in Situationen, in denen es ihnen schwerfällt, das gezeigte Verhalten zu verstehen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns damit, wie Kinder bei starken Gefühlen und Widerstand beziehungs- und bedürfnisorientiert begleitet werden können.

6201 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Termin: 07.03.2026

Ort: Online

Gebühr: € 67,-

Leitung: Alena Morlock, Sozialpädagogin, Kindheitspädagogin, Familienbegleiterin

„Weil ich es sage“

Adultismus erkennen, reflektieren und verändern

„Das ist so, weil ich das so sage!“ oder „Das verstehst du noch nicht, dafür bist du noch zu klein“ – Sätze, die wir so oder so ähnlich wahrscheinlich alle in unserer Kindheit gehört haben. Solche Aussagen sind adultistisch und verdeutlichen die Ungleichbehandlung von Kindern gegenüber Erwachsenen aufgrund ihres Alters. Bei Kindern entsteht dabei der Eindruck, unbedeutend und klein zu sein. Dieses Machtungleich-

gewicht gehört so selbstverständlich zu unserem Leben, dass es uns als Diskriminierungsform oftmals gar nicht auffällt. Deshalb ist es erforderlich, sich mit adultistischen Strukturen in Krippe und Kindergarten bewusst auseinanderzusetzen und sie aufzuspüren, um sie dann auch verändern zu können.

Neben theoretischen Inputs, der Reflexion eigener Sprachmuster und dem Praxistransfer haben Sie in diesem Seminar zudem die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit Kolleg*innen aus unterschiedlichen Kitas.

- Pädagogische Grundhaltung: beziehungs- und bedürfnisorientiert
- Was ist Adultismus?
- Erkennen adultistischer Verhaltensweisen und Möglichkeiten der Veränderung
- Selbstreflexion und Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie

6202 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Termin: 13.06.2026

Ort: Online

Gebühr: € 67,-

Leitung: Alena Morlock

Fortbildungsreihe: Personalentwicklung als Führungsaufgabe

Führen heißt gestalten - Stärkung der Führungskompetenz für neue sowie erfahrene Führungskräfte im Päd. Bereich

Führungskräfte, die neu in der Rolle tätig sind, erhalten einen praxistauglichen Instrumentenkoffer für ihre neue Aufgabe. Erfahrene Leitungskräfte haben die Möglichkeit, ihr bisheriges Führungsverhalten zu reflektieren, eventuelle blinde Flecken aufzudecken und Veränderungspotenziale zu nutzen.

Ziel der Seminarreihe ist es, die eigene Führungsrolle, das eigene Führungsverständnis und Führungsverhalten in Einzel- sowie Gruppenarbeiten zu betrachten, Führungskompetenzen gezielt auszubauen und Sicherheit im professionellen Leitungshandeln zu gewinnen.

Die Seminarreihe bietet praxisnahes Know-how, kollegialen Austausch und wirkungsvolle Impulse für eine authentische, klare und mitarbeiterorientierte Führung. Module:

1. Führung und eigenes Führungsverständnis
 2. Führen und Steuern
 3. Kollegialer Austausch und Beratung I
 4. Kommunikation I - Mitarbeitergespräche und Besprechungen leiten
 5. Kollegialer Austausch und Beratung II
 6. Kommunikation II - Beurteilungs- und Kritikgespräche führen
- Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Stifte und Block).

6210 Dienstag 18.00 - 20.30 Uhr

Termin: 23.09.2025

Dienstag 18.00 - 20.30 Uhr

25.11.2025

Dienstag 18.00 - 20.30 Uhr

13.01.2026

Dienstag 18.00 - 20.30 Uhr

17.02.2026

Dienstag 18.00 - 20.30 Uhr

17.03.2026

Dienstag 18.00 - 20.30 Uhr

21.04.2026

Gebühr: € 149,-

Leitung: Nicole Steinmetz, Personal- und Organisationsentwicklerin mit Führungserfahrung, Business Coach und Mediatorin, Wirtschaftspsychologische Beraterin, Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Rolle der Kita-Leitung

Wie Werte, Haltung und Erfahrungen das eigene Rollenbild prägen

Dieses Tagesseminar richtet sich an Führungskräfte in KiTas, die ihr Führungsverständnis schärfen und ihre Rolle bewusst gestalten möchten. Im Fokus stehen persönliche Werte, individuelle Stärken und eigene Entwicklungsfelder sowie die Betrachtung der verschiedenen Führungsstile. In unterschiedlichen Übungen werden Gesprächstechniken erprobt, die dabei helfen, Kommunikation gezielt einzusetzen, Erwartungen klar zu formulieren und Führung authentisch und wirksam zu gestalten.

Das Seminar bietet eine erste Orientierung für den Führungsalltag und ist eine gute Grundlage, um sich darauf aufbauend in den weiteren Führungskräfteseminaren

- „Führen im Team – Gemeinsame Führung wirkungsvoll umsetzen“ sowie
- „Wie wirke ich? – Sicher und kompetent als Führungskraft auftreten und kommunizieren“

weiter mit den Führungsthemen auseinanderzusetzen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Stifte und Block).

6216 Samstag 09.00 - 13.30 Uhr

Termin: 27.09.2025

6217 Samstag 09.00 - 13.30 Uhr

21.02.2026

Leitung: Nicole Steinmetz

Gebühr: € 49,-

Führen im Team

Gemeinsame Führung wirkungsvoll umsetzen

In vielen KiTas teilen sich Leitung und Stellvertretung die Verantwortung – doch erfolgreiche Tandemführung braucht mehr als gute Zusammenarbeit: Sie lebt von einem gemeinsamen Führungsverständnis, klaren Absprachen und einer abgestimmten Kommunikation.

In diesem Tagesseminar steht folgende Frage im Mittelpunkt: Wie gelingt es uns, als Leitungsteam mit einer Stimme zu sprechen und gemeinsam wirksam zu führen? Dazu wird das eigene Führungsverhalten reflektiert, werden gegenseitige Erwartungen geklärt und die Zusammenarbeit gestärkt. Für den ganzheitlichen Blick wird neben der Selbstreflexion und dem Austausch ebenfalls auf die Führungskultur und Organisationsstruktur geschaut.

Ziel des Seminars ist es, ein gemeinsames Führungsverständnis zu formulieren und dieses in der Praxis wirksam umzusetzen.

Das Seminar greift die Grundlagen zur Kommunikation aus dem Führungskräfteseminar „Die Rolle der Führungskraft – Wie Werte, Haltung und Erfahrungen das eigene Rollenbild prägen“ nochmal auf.

Einzelgebühr € 69,-, Tandemgebühr € 119,-

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Stifte und Block).

6218 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Termin: 08.11.2025

6219 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

14.03.2026

Leitung: Nicole Steinmetz

Gebühr: € 69,-

Tandemgebühr: € 119,-

Wie wirke ich?

Sicher und kompetent als Führungskraft auftreten und kommunizieren

In diesem Tagesseminar werden die Inhalte der vorherigen Führungskräfte-seminare: • Die Rolle der Führungskraft – Wie Werte, Haltung und Erfahrungen das eigene Rollenbild prägen • Führen im Team – Gemeinsame Führung wirkungsvoll umsetzen aufgegriffen und mit weiteren Gesprächssituation/-anlässen ergänzt.

Im Fokus steht die Durchführung von Mitarbeitergesprächen, Teambesprechungen sowie Beurteilungs- und Kritikgesprächen (Anmerkung: weitere Gesprächsanlässe können je nach Bedarf im Seminar berücksichtigt werden). Die Teilnehmende lernen, auch in herausfordernden Situationen klar, wertschätzend und souverän zu agieren und zu kommunizieren.

Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme an diesem Seminar grundlegende Kommunikationsmodelle bekannt sein müssen (z.B. Kommunikationsquadrat - Schulz von Thun, Gewaltfreie Kommunikation – Rosenberg, Axiome – Watzlawick, Eisbergmodell).

Das Seminar bietet Raum zum Ausprobieren, Reflektieren und zur Erweiterung der eigenen Gesprächskompetenz.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Stifte und Block).

6220 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Termin: 29.11.2025

6221 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

18.04.2026

Leitung: Nicole Steinmetz

Gebühr: € 69,-

Ach, ist doch nicht schlimm - oder doch?

Wie unsere Sprache wirken kann

Unsere Sprache begleitet uns, den ganzen Tag, besonders im Umgang mit Kindern. Was wir sagen und wie wir es sagen kann die Kinder stärken oder schwächen, sie motivieren oder demotivieren, uns mit ihnen verbinden oder trennen. Unsere Worte können aus der Sicht von Kindern auch gewaltvoll, schmerzhaft oder beschämend wirken. Damit sie es nicht sind, sondern sie die Kinder bestärken, ist es notwendig, sich der Wirkung unserer Sprache bewusst zu sein, um sie reflektiert einsetzen zu können.

Gemeinsam schauen wir deshalb auf typische Sprachmuster in der Kommunikation mit Kindern und welche Botschaften (unbewusst) an die Kinder gesendet werden. Wir beschäftigen uns mit unterschiedlichen Kategorien von Sprachgewalt und schauen, wie wir sie in eine gewaltfreie Sprache umwandeln können – auch in stressigen Situationen.

Denn: wie wir sprechen, kann für die Kinder einen enormen Unterschied machen. Inhalte:

- Sensibilisierung für die Wirkung von Sprache
- Die Macht der Worte, die wir nutzen
- Reflexion des eigenen Sprachgebrauchs
- Unterschiedliche Kategorien von Sprachgewalt

Zielgruppe: Mitarbeitende in der Vormittags- und Ganztagsbetreuung an Grundschulen

6222 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Termin: 18.04.2026

Ort: Online

Gebühr: € 50,-

Leitung: Alena Morlock, Sozialpädagogin, Kindheitspädagogin, Familienbegleiterin

Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen von Kindern

Erzieher*innen und Lehrer*innen müssen regelmäßig Fortbildungen im Bereich der Ersten Hilfe nachweisen. Die Fortbildungsfrist liegt bei allen Teilnehmern bei zwei Jahren!

Inhaltlich besteht der Kurs „Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen von Kindern“ aus rund 75% allgemeiner Ersten Hilfe und 25% mit den Unterschieden zwischen Kinder / Erwachsenen, Kindernotfällen und Kinderkrankheiten sowie der Reanimation.

Die Kursgebühren werden für diesen Kurs in der Regel durch die gesetzlichen Unfallversicherer getragen. Teilnehmende die eine BG-Bescheinigung der LUNK oder GUVH mitbringen, können durch Herrn Ottermann direkt bei der BG abgerechnet werden.

Bitte teilen Sie uns per E-Mail mit, ob Sie Selbstzahler sind oder mit der BG abgerechnet werden kann. Bei der BG-Abrechnung fällt eine Anmeldegebühr von 15€ an die FABI, die wir an Sie richten.

Bei privater Kostenübernahme entsteht eine Gesamtgebühr von 75€.

Bei Fragen gerne per E-Mail an sarah.roehrbein@evlka.de

6225 Freitag 09.00 - 17.00 Uhr

Termin: 27.02.2026

Ort: FABI

Gebühr: € 15,-

Leitung: Johannes Ottermann, Rettungsanitäter, Trainer

AD(H)S-Fortbildung

Für Lehrer/innen und Erzieher/innen

Inhalte:

- Was ist AD(H)S?
- Klassifikation.
- Mögliche Ursachen.
- Entwicklungsrisiko.
- Ausschlusskriterien.
- Therapie/weitere Behandlungsmöglichkeiten.
- Umgang mit Eltern u.v.m.

Als Inhouse-Fortbildung, Online oder in der FABI buchbar.

Individuelle Fragen und Wünsche des Kollegiums oder Teams werden gerne aufgenommen.

Wenn Sie dieses Seminar für Ihr Team buchen möchten, wenden Sie sich bitte an Sarah Röhrbein 05141-9090371, sarah.roehrbein@evlka.de.

6250 Termin nach Vereinbarung

1 x 4 Stunden

Gebühr: € 520,-

Leitung: Mandy Backhaus, Ergotherapeutin, Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainerin

Ort: Inhouse, Online oder FABI

Legasthenie/LRS/Dyskalkulie

Für Lehrer/innen und Erzieher/innen

Inhalte:

- Was ist eine Legasthenie/LRS/Dyskalkulie?
- Diagnostische Methoden.
- Therapie/Behandlungsmöglichkeiten.
- Umgang mit Eltern.

Als Inhouse-Fortbildung, Online oder in der FABI buchbar.

Individuelle Fragen und Wünsche des Kollegiums oder Teams werden gerne aufgenommen.

Wenn Sie dieses Seminar für Ihr Team buchen möchten, wenden Sie sich bitte an Sarah Röhrbein 05141-9090371, sarah.roehrbein@evlka.de.

6251 Termin nach Vereinbarung

1 x 4 Stunden

Gebühr: € 520,-

Leitung: Mandy Backhaus, Ergotherapeutin, Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainerin

Ort: Inhouse, Online oder FABI

Hauen, schubsen, beißen ...

Inhouse-Fortbildung

Wenn die Jüngsten aggressives Verhalten zeigen, sind pädagogische Fachkräfte besonders herausgefordert. Wir wollen über Ursachen und Handlungsmöglichkeiten sprechen und dabei alle Beteiligten (Kinder, Eltern, Erzieher*innen) in den Blick nehmen.

Als Inhouse-Fortbildung, Online oder in der FABI buchbar.

Wenn Sie dieses Seminar für Ihr Team buchen möchten, wenden Sie sich bitte an Sarah Röhrbein unter 05141-9090371, sarah.roehrbein@evlka.de.

6252 Termin nach Vereinbarung

1 x 6 Stunden

Gebühr: € 780,-

Leitung: Andrea Bertram-Prelle, Fachberaterin für Kindertagesstätten, DELFIplus-Multiplikatorin

Ort: Inhouse oder FABI

Unter fabi-celle.de finden Sie stets die neueste Version unseres Kursprogramms. Von dort können Sie Kurse in den Warenkorb legen und direkt buchen.

Oft können Sie in den laufenden Kurs einsteigen, wenn noch Platz frei ist. Fragen Sie einfach mal nach.

Kunsttherapeutische Elemente

spüren - begreifen - anwenden

Eine Zertifikatsfortbildung für Menschen, die kreative und therapeutische Prozesse erleben und sich dadurch bilden und ihre Persönlichkeit entfalten wollen. Die Anwendung des Erlernten wird bedingt durch den jeweiligen Lebens- und Arbeitskontext. Die Fortbildungsreihe ist nicht standardisiert, sondern kann sich jeweils einmalig mit ihren Teilnehmenden zu einem sozialen Kunstwerk entwickeln.

Für die Teilnahme wird Offenheit für Selbsterfahrung erwartet und natürlich Freude an Farben, Formen und gestaltenden Prozessen. Die Seminare werden erlebnisorientiert gestaltet, so dass durch konkrete Erfahrungen gelernt wird.

Die Fortbildungsreihe beginnt mit einem Auswahl- und Entscheidungswochenende, führt durch ein Basisjahr und ein Vertiefungsjahr und endet mit dem Zertifizierungswochenende.

Auswahl- und Entscheidungsseminar

Sich selbst und andere kennen lernen durch den gestaltenden Eindruck

6300 Freitag 17.00 - 21.00 Uhr **Termine:** 21.11.2025

Samstag 10.00 - 18.00 Uhr 22.11.2025

6301 Freitag 17.00 - 20.00 Uhr **Termine:** 24.04.2026

Samstag 10.00 - 18.00 Uhr 25.04.2026

Gebühr: € 190,40

Zweijährige Basisfortbildung mit 12 Seminaren

Linie und Form

Erfahrung der Linie als Bewegungsspur, therapeutisches Formenzeichnen, die Bedeutung von Urformen.

Farbe I und II

Die Wirkung von Farben auf Körper, Seele und Gedanken, Primär-, Sekundär- und Tertiärfarben, Komplementärkontraste, Farbpersönlichkeitstest, Farbmeditation.

Ton I und II

Das Element Erde, blindes Ergreifen und Tasten, Metamorphosen, die konträren Kräftewirkungen der Konkave und Konvexe.

Collagen

Foto- und Text-Collagen, Biografisches, das Zusammenbringen unterschiedlicher Materialien, Natur-Collagen.

Bilder verstehen lernen

Besprechung von Bildern aus den verschiedenen Arbeitskontexten, Fall-dokumentationen, Bewahrung des Individuellen und erkennbare Gesetzmäßigkeiten, Ressourcen erkennen statt pathologisieren.

Gruppenbilder

Das inspirierende Kreiselbild, Bilder zu zweit und zu dritt, Gemeinschaftsbilder, die soziale Plastik.

Bildnerische Prozesse anleiten und begleiten

Begleitung in der Einzelarbeit sowie die Anleitung von Gruppen: Theorie und Praxisübungen. Möglichkeit zur Erprobung eigener Ideen, Aktivierung der kreativen Kräfte der Gruppe als Hilfe für den Einzelnen.

Kunsttherapeutische Selbsterfahrung in der Gruppe I bis III

Es wird in der Gruppe gestaltend und reflektierend an aktuellen und biographischen Themen gearbeitet. Geführte Imaginationen mit vorausgehender Entspannung erlauben das kreative Schöpfen aus inneren Kraftquellen. Übung der wertschätzenden Begleitung in der Einzelarbeit. Freitag 17.00 - 20.00 Uhr Samstag 10.00 - 18.00 Uhr (Mittagspause)

6302 Beginn: in Planung **Gebühr:** € 2.699,34

6303 Beginn: in Planung **Gebühr:** € 2.699,34

Leitung: Grit Wuttke, Dipl. Kunsttherapeutin, Syst. Therapeutin, HP (Psych), Bild, Künstlerin

Ort: Atelier im Alten Backhaus, Bahnhofstr. 29

Kunsttherapie - Zertifizierungswochenende

Präsentation der Abschlussarbeiten und Zertifizierung.

6304 in Planung **Gebühr:** € 199,92

Leitung: Grit Wuttke, Dipl. Kunsttherapeutin, Syst. Therapeutin, HP (Psych), Bild, Künstlerin

Ort: Atelier im Alten Backhaus, Bahnhofstr. 29

DUO-Seniorenbegleitung

Die Fortbildung richtet sich an Frauen und Männer, die ehrenamtlich Senioren in deren häuslichem Umfeld begleiten möchten, um „Selbst-Bestimmt im Alter“ leben zu können.

Viele ältere Menschen brauchen Menschen, die sie unterstützen, die ihnen Zeit schenken, mit ihnen gemeinsam ihren Interessen nachgehen, ihnen zuhören und Anteil an ihrem Leben nehmen.

Die Qualifizierung umfasst 30 Unterrichtsstunden. Teil der Fortbildung ist ein Praktikum in einer Senioreneinrichtung (20 Praxisstunden).

Die Fortbildung ist ein Kooperationsprojekt mit dem Seniorenstützpunkt Celle, der Freiwilligenakademie Niedersachsen „fan“ und wird vom Land Niedersachsen gefördert.

6400 Termine in Planung **Beginn:** 06.11.2025

Leitung: Sabine Hantzko, Pädagogin, Leiterin
Seniorenstützpunkt, Künstlerin

6401 Termine in Planung **Beginn:** 20.02.2026

Leitung: Barbara Engel, Krankenschwester, Pflegepädagogin
8 x gebührenfrei für Ehrenamtlich

AZUA Fortbildung für Kräfte in Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45b

Wollen Sie Menschen mit Pflegegrad oder eingeschränkter Alltagskompetenz, z.B. mit Demenz, betreuen? Die Betreuung kann in einer Gruppe oder im Privathaushalt stattfinden. Die Fortbildung ist Voraussetzung für die Tätigkeit in der niedrigschwelligen Betreuung. 30 Stunden!

Inhalte:

- Einführung und Kennenlernen
- Krankheitsbild Demenz
- Die Situation der pflegenden Angehörigen
- Behandlungsformen und Therapiemöglichkeiten
- Kommunikation und Validation
- Betreuung und Beschäftigung
- Netzwerke für Betroffene und Angehörige
- Reflexion über die eigene Rolle

Bitte Schreibzeug mitbringen!

6410 samstags 09.30 - 18.00 Uhr

4 x 8,5 Stunden

Leitung: Barbara Engel, Krankenschwester, Pflegepädagogin

Beginn: 24.01.2026

Gebühr: € 337,-

Fallbesprechungen im Rahmen der Besuchsdienstarbeit

6500 Dienstag 15.30 - 18.00 Uhr

Dienstag 15.30 - 18.00 Uhr

2 x 2,5 Stunden

Leitung: Inken Richter-Rethwisch, Pastorin

Termine: 26.08.2025

18.11.2025

gebührenfrei

Seelsorgerliche Gespräche bei Besuchen

Ab und an kann es passieren, dass aus einem leichten Gespräch ein Gespräch mit ganz viel Tiefgang und Schwere wird. Man ist unvermittelt mit einer Situation konfrontiert, die uns die Sprache verschlägt. Lebenskrisen oder z.B. Enttäuschungen werden zum Thema. Wie geht man mit solch einer Station um? Wie kann man angemessen reagieren? Was spendet in solchen Momenten Trost oder sorgt für einen Perspektivenwechsel?

6505 Termin in Planung

Leitung: Henning Schlüsse, Dipl. Religions-Pädagoge, Diakon, Dipl. Pädagoge

Gebühr: € 17,85

Keine Angst vor fremden Tränen - vom Umgang mit Trauernden bei Besuchen

Kompetenter Umgang mit Tod und Trauer in der Besuchsdienstarbeit. Vermittlung von Fachwissen und angemessener Gesprächshaltung und Gesprächsführung durch persönliche Annäherung, Vortrag, Kennenlernen von Trauerprozessen und Trauerphasen, Arbeit an Gesprächsprotokollen und biblischen Texten sowie Austausch und Üben in der Gruppe. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

6510 Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Termin: 08.11.2025
gebührenfrei

Leitung: Christiane Brendel, Pastorin, Leiterin der Besuchsdienstarbeit, ev. Landeskirche Hannover

Auf den Weg in den Ruhestand Wünsche – Werten – Weichen stellen

Der Gedanke an den Ruhestand kann gemischte Gefühle hervorrufen, insbesondere nach einer langen beruflichen Laufbahn. Mit dem Übergang in den Ruhestand geht eine bedeutende Lebensveränderung einher. Um sich eine zufriedenstellende Lebensqualität und die Gesundheit zu erhalten, ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Ausstieg aus dem Berufsleben und mit der Zeit in der Rente auseinanderzusetzen. Dieses Seminar widmet sich der letzten Berufsphase und den ersten Schritten in den Ruhestand. Es vermittelt theoretisches Wissen und bietet Anregungen den Übergang in den neuen Lebensabschnitt aktiv und sinnvoll zu gestalten.

6520 Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr
2 x 2 Stunden

Termine: 16.04.2026
23.04.2026

Gebühr: € 47,60

Leitung: Henning Schlüse, Dipl. Religions-Pädagoge, Diakon, Dipl. Pädagoge



- Mit Freude zu mehr Bewegung – Info-Veranstaltung **NEU**
- Aktiv bleiben – gesund fühlen
- Selbsthilfegruppe „Histaminintoleranz“
- Selbsthilfegruppe „Tinnitus“



Mit Freude zu mehr Bewegung NEU

Info-Veranstaltung

Während dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, was „Mein Gesundheitssport“ für Sie persönlich bedeuten kann. Eine praxisbezogene Einführung, wenn Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

7000 Mittwoch 15.00 - 16.30 Uhr

Termin: 03.09.2025

7001 Montag 16.00 - 17.30 Uhr

22.09.2025

Leitung: Petra Dammeyer

gebührenfrei

Aktiv bleiben - gesund fühlen!

Ganzheitliche Gesundheit für Frauen in der Lebensmitte

Mit mehr Freude und Leichtigkeit den Tag genießen!

Wir betrachten die 5 wichtigsten Bereiche (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Mindset, Lifestyle) deines Lebens, suchen nach den Schwachstellen und finden Lösungen. Raus aus dem Hamsterrad - rein in das Abenteuer Leben - mit mehr Wohlbefinden und einem gesunden Lifestyle!

Bitte mitbringen: Schreibzeug

7010 freitags 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 23.01.2026

3 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 36,-

Leitung: Petra Emslander-Möller

Selbsthilfegruppe „Histaminintoleranz“

Histaminintoleranz gut in das Leben integrieren

Der Umgang im Alltag:

- Was hilft?
- Wie vermeide ich Symptome?
- Was darf ich essen?
- Wo finde ich passende Lebensmittel?

Diese Fragen und gegenseitiges Helfen und Stärken sollen im Vordergrund der Gruppentreffen stehen. Außerdem soll es um Hintergrundwissen der Intoleranz gehen. Einstieg jederzeit möglich.

Termine nach Vereinbarung monatlich.

7100 Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 20.08.2025

7101 Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

21.01.2026

7102 Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

22.04.2026

Leitung: Anu Stäpke

Zum Selbstkostenpreis

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tinnitus

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die sich immer am letzten Montag im Monat trifft (Terminverschiebungen aufgrund von Ferien- bzw. Feiertagen möglich), um zu plaudern, Probleme zu besprechen, Sorgen anzuhören und Tipps zu geben. Wir wollen Angehörigen und Betroffenen Mut machen und ihnen dabei helfen, besser mit der Erkrankung umgehen zu können.

7200

Leitung: Klaus Hausmann

Termine: auf Anfrage

gebührenfrei

Bewegung und Wohlbefinden



- Rückengymnastik
- Fit und beweglich
- Seniorengymnastik im Stand und im Sitzen
- Beckenbodentraining
- Bodyforming
- Fitnessgymnastik für Frauen
- Ganzheitliches Körpertraining
- Fitness Trampolin Workout NEU
- Fit und aktiv
- Pilates
- Zumba
- Yoga für jeden Lebensabschnitt
- Yoga für Eltern NEU
- Yogilates
- Hatha Yoga mit Klangschalen
- Power Yoga
- Achtsames Yoga
- Yoga für Paare (jeden Alters!) NEU
- Kundalini Yoga NEU
- Kundalini Yoga am Morgen – online NEU
- Yoga am Morgen – online
- Gesundheit schützendes Qi Gong
- 49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qi Gong NEU
- Qi Gong im Alltag und Qi Gong der 4 Jahreszeiten
- Qi Gong Workshop
- Chakren „Reise“ NEU
- Aktive Meditation NEU
- 5 Elemente Workshop – mit Kinesiologie und Yoga NEU
- Barfuß Workshop – mit Kinesiologie und Yoga NEU

„Bleiben Sie am Ball“ ... hier finden Sie immer eine Auswahl an Angeboten die Gesundheit und Wohlbefinden fördern.



Rückengymnastik

Ganzheitliches Programm zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Wirbelsäulenmuskulatur - auch mit Schwerpunkt Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

8000	dienstags 10.00 - 11.00 Uhr 13 x 1 Stunde	Beginn: 02.09.2025 Gebühr: € 104,-
8001	dienstags 10.00 - 11.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 13.01.2026 Gebühr: € 72,-
8002	dienstags 10.00 - 11.00 Uhr 11 x 1 Stunde	Beginn: 14.04.2026 Gebühr: € 88,-

Leitung: Christiane Prahst

Fit und beweglich

Im Kurs kombinieren wir gezielt Übungen, die Kraft und Flexibilität fördern. Dich erwartet ein Ganzkörpertraining auf ganzheitlicher Ebene. Dabei kommen sowohl klassische Fitnessübungen als auch innovative Bewegungsformen zum Einsatz.

Lerne auf deinen Körper zu hören und ihn besser zu verstehen, um Verletzungen vorzubeugen.

Bitte mitbringen: eventuell Turnschuhe.

8003	mittwochs 11.00 - 12.00 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 03.09.2025 Gebühr: € 80,-
8004	mittwochs 11.00 - 12.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 14.01.2026 Gebühr: € 72,-
8005	mittwochs 11.00 - 12.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 06.05.2026 Gebühr: € 72,-

Leitung: Manuela Brandt

Seniorengymnastik im Stand und im Sitzen

Einfache Bewegungsabläufe, Haltungen und Gleichgewichtsübungen im Stehen und auf dem Stuhl verbessern die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination, Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, Entspannungs- und Atemübungen im Sitzen geben ein positives Körpergefühl. Sturzprophylaxe und Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs ist auch geeignet für ältere Menschen mit geringen körperlichen Einschränkungen (keine Übungen am Boden).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

8006	montags 13.45 - 14.45 Uhr 12 x 1 Stunde	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 84,-
8007	montags 13.45 - 14.45 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 63,-
8008	montags 13.45 - 14.45 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 20.04.2026 Gebühr: € 70,-

Leitung: Marion Rajewski

Beckenbodentraining für Frauen

Die Beckenbodenmuskeln halten die Bauchorgane. Ein schwacher Beckenboden kann negative Auswirkungen auf die Körperhaltung und die Blasenfunktion haben. Es werden Übungen zur verbesserten Wahrnehmung sowie zur Kräftigung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur erlernt. Wir trainieren auch die Bauch- und Rückenmuskulatur. Bitte mitbringen: Kissen, kleine Wolldecke und bequeme Kleidung.

8009	montags 10.30 - 11.30 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 25.08.2025 Gebühr: € 80,-
8010	montags 10.30 - 11.30 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 10.11.2025 Gebühr: € 80,-
8011	montags 10.30 - 11.30 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 09.02.2026 Gebühr: € 80,-
8012	montags 10.30 - 11.30 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 04.05.2026 Gebühr: € 80,-
8013	freitags 10.20 - 11.20 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 29.08.2025 Gebühr: € 80,-
8014	freitags 10.20 - 11.20 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 28.11.2025 Gebühr: € 80,-
8015	freitags 10.20 - 11.20 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 20.02.2026 Gebühr: € 80,-
8016	freitags 10.20 - 11.20 Uhr 9 x 1 Stunde Leitung: Ulrike Kühn	Beginn: 15.05.2026 Gebühr: € 72,-

Beckenboden-Training

Sie erlernen ein ganzheitliches rücken- und beckenbodenschützendes Programm mit Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Auch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden Bestandteil des Kurses sein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Kissen, bequeme Kleidung.

8017	dienstags 09.00 - 10.00 Uhr 12 x 1 Stunde	Beginn: 02.09.2025 Gebühr: € 96,-
8018	dienstags 09.00 - 10.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 13.01.2026 Gebühr: € 72,-
8019	dienstags 09.00 - 10.00 Uhr 11 x 1 Stunde Leitung: Christiane Prahst	Beginn: 14.04.2026 Gebühr: € 88,-

Beckenbodengymnastik für Frauen NEU

Kräftigende Beckenbodengymnastik:

Der Beckenboden spielt eine wesentliche Rolle bei der Stützung der Becken- und Bauchorgane und ebenso bei der Kontrolle der Schließ- und Harnmuskulatur, selbst unter hoher Belastung.

Im Kurs lernt man die Wahrnehmung des Beckenbodens zu trainieren, um ihn zu lokalisieren und gezielt zu kräftigen. Ebenso wird durch Entspannung und Dehnung die Bein- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Bitte mitbringen: ein Handtuch.

ab 65 Jahre

8020	donnerstags 14.00 - 15.00 Uhr 12 x 1 Stunde	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 96,-
8021	donnerstags 14.00 - 15.00 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 80,-
8022	donnerstags 14.00 - 15.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 23.04.2026 Gebühr: € 72,-

bis ca. 70 Jahre

8023	donnerstags 15.10 - 16.10 Uhr 12 x 1 Stunde	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 96,-
8024	donnerstags 15.10 - 16.10 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 80,-
8025	donnerstags 15.10 - 16.10 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 23.04.2026 Gebühr: € 72,-

Leitung: Isabel Knoop

Bodyforming für Frauen ab 60

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken. Gelenkschonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung.

8030	montags 16.00 - 17.00 Uhr 13 x 1 Stunde	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 104,-
8031	montags 16.00 - 17.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 72,-
8032	montags 16.00 - 17.00 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 20.04.2026 Gebühr: € 80,-

Leitung: Ludmilla Reitenbach

Bodyforming

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken. Gelenkschonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

8033	montags 17.00 - 18.00 Uhr 13 x 1 Stunde	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 104,-
8034	montags 17.00 - 18.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 72,-

8035 montags 17.00 - 18.00 Uhr
10 x 1 Stunde
Leitung: Ludmilla Reitenbach

Beginn: 20.04.2026
Gebühr: € 80,-

Fitnessgymnastik für Frauen

Rückengerechte Fitnessgymnastik zu Popmusik mit gezielten Übungen für die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur und anschließender Entspannung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, kleines Handtuch.

8036 donnerstags 08.50 - 09.50 Uhr
13 x 1 Stunde

Beginn: 04.09.2025
Gebühr: € 104,-

8037 donnerstags 08.50 - 09.50 Uhr
10 x 1 Stunde

Beginn: 15.01.2026
Gebühr: € 80,-

8038 donnerstags 08.50 - 09.50 Uhr
9 x 1 Stunde
Leitung: Petra Gruenewald

Beginn: 23.04.2026
Gebühr: € 80,-

Ganzheitliches Körpertraining

Eine Kombination aus Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Pilates. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, kleines Handtuch.

8039 donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr
13 x 1 Stunde

Beginn: 04.09.2025
Gebühr: € 104,-

8040 donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr
10 x 1 Stunde

Beginn: 15.01.2026
Gebühr: € 80,-

8041 donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr
9 x 1 Stunde
Leitung: Petra Gruenewald

Beginn: 23.04.2026
Gebühr: € 80,-

Fitness Trampolin Workout NEU

Es erwartet dich ein Ganzkörpertraining auf dem Trampolin. Das Herz-Kreislaufsystem wird dabei angeregt und mit Leichtigkeit und Schwung trainieren wir Balance und alle Muskelgruppen des Körpers. Gelenkschonende Übungen - von sanft bis intensiv ist alles dabei.

8042 donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr
13 x 1 Stunde

Beginn: 04.09.2025
Gebühr: € 104,-

8043 donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr
10 x 1 Stunde

Beginn: 15.01.2026
Gebühr: € 80,-

8044 donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr
9 x 1 Stunde
Leitung: Petra Gruenewald

Beginn: 23.04.2026
Gebühr: € 72,-

Fit und aktiv

Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren.

Zum Abschluss gibt es immer eine schöne Entspannungsgeschichte. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Getränk.

8045	mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr 12 x 1 Stunde	Beginn: 03.09.2025 Gebühr: € 96,-
8046	mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 14.01.2026 Gebühr: € 80,-
8047	mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr 11 x 1 Stunde Leitung: Marion Rajewski	Beginn: 22.04.2026 Gebühr: € 88,-

Pilates für Einsteiger*innen

Pilates dient vor allem der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie der Stärkung des Beckenbodens. Zudem schult dieser Kurs die Haltung und Beweglichkeit. Untermalt von stimmiger Musik ist Pilates der ideale Einstieg in eine sportliche Routine.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

8048	montags 18.10 - 19.10 Uhr 12 x 1 Stunde	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 96,-
8049	montags 18.10 - 19.10 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 96,-
8050	montags 18.10 - 19.10 Uhr 10 x 1 Stunde Leitung: Marion Rajewski	Beginn: 20.04.2026 Gebühr: € 80,-

Zumba Fitness

Workout mit lateinamerikanischen Klängen

Zumba fördert die Ausdauer, Beweglichkeit und die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Und vor allem: Es macht Spaß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung und Getränk.

8051	dienstags 18.00 - 19.00 Uhr 13 x 1 Stunde	Beginn: 02.09.2025 Gebühr: € 104,-
8052	dienstags 18.00 - 19.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 13.01.2026 Gebühr: € 72,-
8053	dienstags 18.00 - 19.00 Uhr 9 x 1 Stunde Leitung: Silvia Mengershausen	Beginn: 21.04.2026 Gebühr: € 72,-

Zumba Gold Fitness

Workout für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen mit einfachen Schrittfolgen zu lateinamerikanischen Klängen

Zumba fördert die Ausdauer, Beweglichkeit und die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Und vor allem: Es macht Spaß. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung und Getränk.

8054	donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr 13 x 1 Stunde	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 104,-
8055	donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 80,-
8056	donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr 9 x 1 Stunde Leitung: Silvia Mengershausen	Beginn: 23.04.2026 Gebühr: € 72,-

Yoga für jeden Lebensabschnitt

Die Yogastunde kann ein Gegenpol zu den vielfältigen Anforderungen des Alltags sein. Achtsam ausgeführte Yogastellungen, dynamische Abläufe sowie Atemübungen schulen Ihr Wahrnehmungsvermögen und fördern ein umfassendes Körperbewusstsein.

Dies geschieht auf eine sanfte Art und Weise, so dass auch Teilnehmer*innen, die bisher mit ihrem Körper wenig gearbeitet haben, einen guten Zugang zur Körperarbeit bekommen. Geduld ist jedoch notwendig, um den Körper geschmeidig zu machen.

Durch diese ruhige Vorgehensweise können Körper und Geist neue Kraft sammeln. Besonders die abschließende Entspannungsübung ermöglicht es, die Stille und Ruhe zu erfahren.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

8100	dienstags 17.00 - 18.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 02.09.2025 Gebühr: € 120,-
8101	dienstags 17.00 - 18.30 Uhr 9 x 1,5 Stunden	Beginn: 13.01.2026 Gebühr: € 108,-
8102	dienstags 17.00 - 18.30 Uhr 8 x 1,5 Stunden Leitung: Ines Eckert	Beginn: 21.04.2026 Gebühr: € 96,-

8103	donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr 13 x 1,5 Stunden	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 156,-
8104	donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 120,-
8105	donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr 9 x 1,5 Stunden Leitung: Johanna-Elisabeth Gyurin-Grosse	Beginn: 23.04.2026 Gebühr: € 108,-

Yoga für Eltern NEU (mit Kleinkindern in Begleitung)

Ihr wollt gerne die Zeit am Nachmittag mit Kind wertvoll gestalten und gleichzeitig auch etwas für euch tun? Ihr seid vormittags schon wieder berufstätig und habt daher erst am Nachmittag Zeit? Dann haben wir hier für euch das richtige Angebot! Yoga für die Großen und Spaß für die Kleinen! Bitte mitbringen: Yogamatte/Fell, bequeme Kleidung, Rutschsocken und etwas zu trinken.

Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie in „Leben mit Kindern“ ab Kursnummer 1046

Yogilates

Yoga und Pilates treffen sich zum Workout

Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit. Pilates fokussiert sich vorwiegend auf Ihre Körpermitte, gibt Kraft und strafft den Körper.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, kleines Handtuch.

8112	mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr 10 x 1 Stunde	Beginn: 03.09.2025 Gebühr: € 80,-
8113	mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 14.01.2026 Gebühr: € 72,-
8114	mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 06.05.2026 Gebühr: € 72,-

Leitung: Manuela Brandt

Hatha Yoga mit Klangschalen

In dieser Kursreihe lade ich Sie ein, neben dem klassischen Ziel, Ihr Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Asanas (körperliche Übungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation zu finden, auch Erfahrungen mit den Klangschrwingungen der Klangschalen zu sammeln. Der äußere Klang reist auf inneren Wegen durch den ganzen Körper und berührt die Seele. Die Klangschalen begleiten Sie zu Beginn der Stunde und bilden den Abschluss mit einer Klangreise.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke.

8115	mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr 12 x 1,5 Stunden	Beginn: 10.09.2025 Gebühr: € 144,-
8116	mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 14.01.2026 Gebühr: € 120,-
8117	mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr 8 x 1,5 Stunden	Beginn: 22.04.2026 Gebühr: € 96,-

Leitung: Antje Thelen

Power-Yoga

Power-Yoga ist eine Variante des traditionellen Yogas, jedoch wesentlich dynamischer. Beim Power-Yoga wird der gesamte Muskelapparat beansprucht, der Kreislauf angeregt, die Beweglichkeit und die Entspannung gefördert.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Getränk.

8118	donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr 11 x 1 Stunde	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 88,-
8119	donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr 9 x 1 Stunde	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 72,-
8120	donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr 7 x 1 Stunde	Beginn: 07.05.2026 Gebühr: € 56,-

Leitung: Manuela Brandt

Achtsames Yoga

Das achtsame Yoga bringt uns mit einem Wechsel aus Atmung, Dehnung und Entspannung zu Ruhe, Gelassenheit und Kraft im Alltag.

Es unterstützt uns auch dabei, unser Nervensystem zu regulieren und den gesamten Körper mit sanften, aber kräftigenden Übungen geschmeidig und kraftvoll zu halten oder werden zu lassen.

Dieses Yoga ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Matte, dicke Socken.

8121	freitags 08.45 - 10.00 Uhr 12 x 1,25 Stunden	Beginn: 29.08.2025 Gebühr: € 120,-
8122	freitags 08.45 - 10.00 Uhr 10 x 1,25 Stunden	Beginn: 16.01.2026 Gebühr: € 100,-
8123	freitags 08.45 - 10.00 Uhr 7 x 1,25 Stunden Leitung: Ina Wedemeyer	Beginn: 24.04.2026 Gebühr: € 70,-

NEU

Yoga für Paare (jeden Alters!)

Jeder geht seinen Aufgaben nach und meistens findet man erst abends oder am Wochenende Zeit füreinander. Eine gemeinsame Yogastunde kann dabei ein Gegenpol zu den vielfältigen Anforderungen des Alltags sein.

Achtsam ausgeführte Yogastellungen, dynamische Abläufe sowie Atemübungen schulen das Wahrnehmungsvermögen und fördern ein umfassendes Körperbewusstsein. Dies geschieht auf eine sanfte Art und Weise, so dass auch Teilnehmer*innen, die bisher mit ihrem Körper wenig gearbeitet haben, einen guten Zugang zur Körperarbeit bekommen. Durch diese ruhige Vorgehensweise können Körper und Geist neue Kraft sammeln. Eine abschließende Entspannungsübung rundet das Angebot ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden Yoga-Matte und Getränk.

8124	Samstag 12.00 - 13.30 Uhr	Termin: 11.10.2025
8125	Samstag 12.00 - 13.30 Uhr	29.11.2025
8126	Samstag 12.00 - 13.30 Uhr	24.01.2026
8127	Samstag 12.00 - 13.30 Uhr	14.03.2026
8128	Samstag 12.00 - 13.30 Uhr	25.04.2026
8129	Samstag 12.00 - 13.30 Uhr Leitung: Ines Eckert	20.06.2026 Gebühr: € 34,-

Kundalini Yoga NEU

Im Kundalini Yoga geht es nicht um die perfekte Haltung, sondern mehr darum, seine eigenen Grenzen in der Ausführung der Haltungen zu erkennen, und diese immer wieder ein Stück zu erweitern, daran zu wachsen. Es werden Übungsreihen, bestehend aus dynamischen und statischen Körperübungen praktiziert. Ebenso ist Meditation ein fester Bestandteil.

Man muss nicht gläubig sein, um Kundalini Yoga zu praktizieren! Dennoch sollte man aber eine gewisse Offenheit gegenüber Spiritualität und Dingen haben, die man rational nicht fassen kann.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Wolldecke, Kissen und bequeme Kleidung.

8130	donnerstags 11.00 - 12.30 Uhr 12 x 1,5 Stunden	Beginn: 18.09.2025 Gebühr: € 144,-
8131	donnerstags 11.00 - 12.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 120,-
8132	donnerstags 11.00 - 12.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 16.04.2026 Gebühr: € 120,-

Leitung: Nicole S. Hahn

Kundalini Yoga am Morgen - Online NEU

Im Kundalini Yoga geht es nicht um die perfekte Haltung, sondern mehr darum, seine eigenen Grenzen in der Ausführung der Haltungen zu erkennen, und diese immer wieder ein Stück zu erweitern, daran zu wachsen. Es werden Übungsreihen, bestehend aus dynamischen und statischen Körperübungen praktiziert. Ebenso ist Meditation ein fester Bestandteil.

Man muss nicht gläubig sein, um Kundalini Yoga zu praktizieren! Dennoch sollte man aber eine gewisse Offenheit gegenüber Spiritualität und Dingen haben, die man rational nicht fassen kann.

Es wird auch „Das Yoga des Bewusstseins“ genannt. Es bringt mehr Ordnung und Ruhe in die eigene Gedanken- und Lebenswelt und führt so zu mehr innerer Klarheit.

Kundalini Yoga arbeitet am Drüsen- und Nervensystem. Es löst Blockaden und hilft bei regelmäßiger Praxis dem Alltag entspannter und gelassener begegnen zu können sowie flexibler auf fordernde Situationen zu reagieren. Rundum führt es zu mehr innerer Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: auf einer Yoga-Matte/Fell in bequemer Kleidung an einem gemütlichen Platz deiner Wahl, mit Getränk an deiner Seite.

8133	donnerstags 09.00 - 10.30 Uhr 12 x 1,5 Stunden	Beginn: 18.09.2025 Gebühr: € 96,-
8134	donnerstags 09.00 - 10.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 80,-
8135	donnerstags 09.00 - 10.30 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 16.04.2026 Gebühr: € 80,-

Leitung: Nicole S. Hahn

Ort: Online

Yoga am Morgen - Online

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg auch für Yogaanfänger*innen jeden Alters. Wir dehnen und kräftigen unsere Muskeln, finden zu einer besseren Körperwahrnehmung, zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit, stressbedingte Beschwerden lassen nach, Atmung und Geist kommen zur Ruhe. Einfache fließende Bewegungsabläufe stehen im Mittelpunkt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie benötigen: Iso- oder Yogamatte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung.

8136	freitags 08.30 - 10.00 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 29.08.2025 Gebühr: € 80,-
8137	freitags 08.30 - 10.00 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 28.11.2025 Gebühr: € 80,-
8138	freitags 08.30 - 10.00 Uhr 10 x 1,5 Stunden	Beginn: 20.02.2026 Gebühr: € 80,-
8139	freitags 08.30 - 10.00 Uhr 9 x 1,5 Stunden Leitung: Ulrike Kühn Ort: Online	Beginn: 15.05.2026 Gebühr: € 72,-

Gesundheit schützendes Qi Gong - Fortgeschritten Vorkenntnisse sind erforderlich

Qi Gong als traditionelle Heilgymnastik der chinesischen Medizin und wertvoller Aspekt gesunder Lebensführung harmonisiert und stärkt Körper und Geist. Es entlastet Wirbelsäule und Gelenke, stärkt Muskeln und Sehnen, fördert Beweglichkeit und Achtsamkeit. Körper-, Atem- und geistige Übungen werden dabei zu einer Einheit. Vermittelt wird „Das Gesundheit schützende Qi Gong“ (Daojyin Baojian Gong) nach Prof. Zhang Guangde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe mit dünner Sohle.

8150	montags 08.45 - 10.15 Uhr 10 x 1,5 Stunden Weitere Termine in Planung Leitung: Anja Kirchner	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 120,-
-------------	--	---

49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qi Gong NEU

Das 49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong von Prof. Ding Hongyu aus Nanjing ist durch seine Vielseitigkeit für Anfänger sowie für Fortgeschrittene gut geeignet. Es beinhaltet Übungen zur Stärkung der Abwehrkraft und zur Stabilisierung des Immunsystems und besteht aus 49 Übungen, welche in die vier Abschnitte „Öffnen“ „Den Umlauf anregen“ „Qi führen“ und „Sammlung“ eingeteilt sind.

Abschnitt „Öffnen“ und „Sammlung“

- 8155** montags 17.00 - 18.30 Uhr **Beginn:** 27.10.2025
 8 x 1,5 Stunden **Gebühr:** € 144,-
 Leitung: Eric Limberg

„Den Umlauf anregen“ und „Qi führen“

- 8156** montags 17.00 - 18.30 Uhr **Beginn:** 12.01.2026
 8 x 1,5 Stunden **Gebühr:** € 144,-
 Leitung: Eric Limberg

Qi Gong im Alltag und Qi Gong der 4 Jahreszeiten

Qi Gong ist Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine Jahrtausende alte Tradition hat. Die gesundheitsfördernden Bewegungen kann jede und jeder ohne Anstrengung erlernen. Sie dienen der Erhaltung der Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten. Qi Gong-Übungen sind eine Selbstheilungsmethode, mit der die Übenden zu einer inneren Harmonie kommen, die Körper, Seele und Geist einschließt. Die Übungen wirken beruhigend bei vielen durch Stress bedingten Störungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Magen-, Darmproblemen oder hohem Blutdruck. Regelmäßig ausgeführte Qi Gong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen. Die Bewegungen im Qi Gong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder Sitzen ausgeübt.

Beim Qi Gong wird die Natur nachempfunden und es wird versucht, mit ihr in Einklang zu kommen. Durch das Jahr werden wir uns mit dem Qi Gong der 4 Jahreszeiten „Frühling - Sommer - Herbst - Winter“ beschäftigen, um uns besser auf die verschiedenen Jahreszeiten einstellen zu können.

Bitte mitbringen: Leichte und bequeme Kleidung, bequeme Schuhe.

- 8157** montags 18.30 - 19.30 Uhr **Beginn:** 01.09.2025
 14 x 1 Stunde **Gebühr:** € 112,-
- 8158** montags 18.30 - 19.30 Uhr **Beginn:** 12.01.2026
 10 x 1 Stunde **Gebühr:** € 80,-
- 8159** montags 18.30 - 19.30 Uhr **Beginn:** 20.04.2026
 10 x 1 Stunde **Gebühr:** € 80,-
 Leitung: Heike Freter
Ort: Ev. Aller-Haus Langlingen

Qi Gong Workshop NEU

Qi Gong als traditionelle Heilgymnastik der Chinesischen Medizin fördert die Beweglichkeit, innere Ruhe und Achtsamkeit und stärkt generell unsere Lebenskraft „Qi“.

In diesem Workshop stehen das Kennenlernen und Mobilisieren dieser uns allen innewohnenden Lebenskraft sowie die Freude am Umgang mit uns selbst im Vordergrund. Vermittelt werden ein kurzer, in sich geschlossener Bewegungsablauf, Energieübungen im Stehen sowie das Stille Qi Gong im Sitzen. Einzelne Übungen können anschließend in den Alltag integriert werden.

Anfänger*innen sowie Wiederholende sind herzlich willkommen.

Kursleiterin Anja Kirchner ist seit 1997 Qi Gong Lehrerin und unterrichtet seit 7 Jahren fortlaufende Qi Gong Kurse in der FABI Celle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken, Getränk/Essen zur Selbstversorgung.

8160 Samstag 10.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Anja Kirchner

Termin: 08.11.2025
Gebühr: € 35,-

Chakren „Reise“ NEU

Jedes Modul beschäftigt sich mit einem Chakra. Dabei tauchen wir in die ganzheitliche Erfahrung der sieben Hauptchakren ein.

Jedes Chakra wird in einem Modul behandelt und integriert Methoden aus dem (Kundalini und Yin) Yoga, der pädagogischen Kinesiologie und (aktiven) Meditation.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke und Getränk.

8170 donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr
7 x 1,5 Stunden
Leitung: Ines Eckert

Beginn: 25.09.2025
Gebühr: € 105,-

Aktive Meditation NEU

Schon mal gehört? Warum nicht einmal probieren? Die aktive Meditation unterstützt Sie/Dich dabei, Stress und Spannungen im Körper abzubauen und steigert das körperliche Wohlbefinden. Sie kann dazu beitragen, das Selbstbewusstsein zu stärken sowie den eigenen emotionalen Ausdruck und die Verbindung zum eigenen Selbst stärken.

Energieaufbau - Vitalität steigern - negative Gedankenmuster durchbrechen
Aktive Meditation fördert durch Bewegung und Tanz Lebensfreude und bietet Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

8175 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
8176 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
8177 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
8178 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
8179 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
8180 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
Leitung: Ines Eckert

Termin: 11.10.2025
29.11.2025
24.01.2026
14.03.2026
25.04.2026
20.06.2026
Gebühr: € 19,-

5 Elemente Workshop - mit Kinesiologie und Yoga NEU

Mit Kinesiologie, Yoga und (aktiver) Meditation in die 5 Elemente eintauchen. Meridiane, Muskeln, Farben, Emotionen, Bewegung und so viele Möglichkeiten dir etwas Gutes zu tun.

Komm mit auf eine interaktive Reise- lass dich inspirieren!

Diese interaktive Reihe ist auf der Grundlage der pädagogischen Kinesiologie, dem „Touch for Health“, dem (Kundalini und Yin-) Yoga und der aktiven Meditation aufgebaut.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke und Getränk.

8185 donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

5 x 1,5 Stunden

Beginn: 15.01.2026

Gebühr: € 60,-

Weitere Termine in Planung

Leitung: Ines Eckert

Barfuß Workshop - mit Kinesiologie und Yoga NEU

Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur!

Kraftvoll und leicht, standfest und flexibel und dies alles zu gleicher Zeit!

Unsere Füße tragen uns durch jede Lebenslage, ein Leben lang.

Sie können große Belastungen aushalten und gleichzeitig sehr feine und präzise Bewegungen ausführen.

Für unseren Organismus stellen sie die statische und energetische Basis da.

Etwas 98% der Babys kommen mit gesunden Füßen zur Welt.

Bereits bei den U 7-9 - Untersuchungen bzw. spätestens bei der Schuleingangsuntersuchung weisen etwa 12% der Vor- und Grundschüler/innen Haltungs- und Fußschäden auf.

Daher ist es mir ein Anliegen der mangelnden Beachtung und Beanspruchung unser „Gehwerkzeug“, auch schon im Säuglings- und Kindesalter, vorzubeugen.

Ich glaube, dass gesunde Füße allen ein leichteres Vorankommen, eine stabilere Aufrichtung und eine gute Standfestigkeit geben können.

Somit macht Euch auf die „Socken“!

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinken, Stifte (2 - 3 Farben) und DIN A4 Papier.

8190 Freitag 17.00 - 20.00 Uhr

8191 Freitag 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Ines Eckert

Termin: 20.03.2026

17.04.2026

Gebühr: € 36,-

Bewegung und Wohlbefinden





- Aquarellmalen
- Öl Maler
- Eine neurographische Reise
- Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Nähen mit Jersey **NEU**
- Kreativ mit Ton
- Seifensieden – gut für Haut und Umwelt **NEU**
- Fotografie-Workshop für Frauen
- Schreibwerkstatt 1 und 2 **NEU**
- Orientalischer Tanz und Fitness
- After Work Dance ab 16+ **NEU**
- Gitarrenkurse
- Celler Dinner Club

Lust auf mehr? Schauen sie mal rein:



Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Neue Wege beschreiten und nicht stecken bleiben; die vielen Möglichkeiten des Aquarellmalens helfen, die eigene Note, die persönliche Kreativität zu finden. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Neue Stilmittel, Materialien und Techniken erweitern das künstlerische Arbeiten. Ein Thema z.B. Portrait, Landschaft wird von der Gruppe bestimmt und unter verschiedenen Aspekten malerisch umgesetzt.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

9012	montags 09.30 - 11.30 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 119,-
9013	montags 09.30 - 11.30 Uhr 9 x 2 Stunden	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 107,10
9014	montags 09.30 - 11.30 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 20.04.2026 Gebühr: € 119,-
9018	dienstags 18.45 - 20.45 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 02.09.2025 Gebühr: € 119,-
9019	dienstags 18.45 - 20.45 Uhr 9 x 2 Stunden	Beginn: 13.01.2026 Gebühr: € 107,10
9020	dienstags 18.45 - 20.45 Uhr 10 x 2 Stunden Leitung: Susanne Gudehus	Beginn: 21.04.2026 Gebühr: € 119,-

Aquarellmalen für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Nach den ersten Schritten im Aquarellmalen kommt das Laufen. Wir beschäftigen uns mit der Dreidimensionalität in der Landschaft mit Hilfe von Perspektiven und Farbe. Neue ergänzende Materialien und Techniken werden ausprobiert, sodass jeder Teilnehmende auf seine Art und Weise den eigenen Stil finden kann.

Bitte mitbringen: Bleistifte B2 und B6, Skizzenpapier, vorhandenes Material. Grundausrüstung ca. € 80,- über die Dozentin erhältlich.

9015	montags 18.30 - 20.30 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 01.09.2025 Gebühr: € 119,-
9016	montags 18.30 - 20.30 Uhr 9 x 2 Stunden	Beginn: 12.01.2026 Gebühr: € 107,10
9017	montags 18.30 - 20.30 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 20.04.2026 Gebühr: € 119,-
9021	donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 119,-
9022	donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr 9 x 2 Stunden	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 107,10
9023	donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 16.04.2026 Gebühr: € 119,-
9024	donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr 10 x 2 Stunden	Beginn: 04.09.2025 Gebühr: € 119,-
9025	donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr 9 x 2 Stunden	Beginn: 15.01.2026 Gebühr: € 107,10

9026 donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr
10 x 2 Stunden
Leitung: Susanne Gudehus

Beginn: 16.04.2026
Gebühr: € 119,-

Aquarellmalen für Wiedereinsteiger*innen und mit leichten Vorkenntnissen

Das Aquarell bietet ein breites Spektrum von Ausdrucksmöglichkeiten, von weichen malerischen Verläufen bis zu hart umgrenzten Flächen, zarten bis kräftigen Farbtönen; den Motiven sind keine Grenzen gesetzt. Maltechnische Fähigkeiten sollen erlernt oder wieder aufgefrischt werden, mit besonderer Berücksichtigung der persönlichen Ausdrucksweise und Kreativität. Dazu gehören auch kleine Experimente mit anderen Malmitteln und Malgründen.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Bleistifte B2, B6, vorhandenes Material. Weiteres Material kann im Kursus erworben werden. Grundausrüstung neu ca. 80,- € für Malkasten, Pinsel, Block.

9027 donnerstags 19.15 - 21.15 Uhr
10 x 2 Stunden

Beginn: 04.09.2025
Gebühr: € 119,-

9028 donnerstags 19.15 - 21.15 Uhr
9 x 2 Stunden

Beginn: 15.01.2026
Gebühr: € 107,10

9029 donnerstags 19.15 - 21.15 Uhr
10 x 2 Stunden

Beginn: 16.04.2026
Gebühr: € 119,-

Leitung: Susanne Gudehus

Ölmalerei

Die Ölmalfreundinnen treffen sich in entspannter Atmosphäre. Interessenten zum gemeinsamen Malen können die Gruppe jederzeit kennenlernen.

9030 montags 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.09.2025

9031 montags 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 12.01.2026

9032 montags 18.00 - 20.00 Uhr
10 x 2 Stunden

Beginn: 20.04.2026
Preis auf Anfrage

Leitung: Karin Stanislawski

Eine neurographische Reise

Bei diesem Workshop lernst Du das neurographische Zeichnen in sechs Terminen für Dich kennen.

Diese abstrakte Zeichenmethode kann Dir helfen, wieder Kontakt zu Deiner Kreativität zu bekommen. Spielerisch erforschst Du die Möglichkeiten der drei Grundformen Kreis, Rechteck und Dreieck, die zusammen mit der neurographischen Linie einen zeichnerischen Tanz auf dem Papier ermöglichen. Farben und selbst gewählte Betonungen runden die einzigartigen Zeichnungen ab.

Willkommen ist jeder, der gerne Neues erlebt und Spaß hat, sich zeichnerisch aus den gewohnten Bahnen zu wagen.

Bitte mitbringen: A4-Block (100 g/m²), Buntstifte, Filzstifte, Lieblingsstifte, Snacks (keine Pause).

9035 samstags 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 18.10.2025

9036 samstags 10.00 - 12.00 Uhr
6 x 2 Stunden

Beginn: 17.01.2026

Gebühr: € 114,24

Leitung: Jenny Schroers

Materialkosten: € 15,-

Nähen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Nähen, was nicht jede hat, nach eigenen Wünschen und Ideen.

Nähen, weil es Spaß macht, weil man Geld spart und weil man in den Kursen Gelegenheit findet, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lineal, Maßband, Schere, Stecknadeln, evtl. Schnittmuster und vorhandenen Stoff.

9071 montags 19.15 - 21.30 Uhr
9 x 2,25 Stunden

Beginn: 22.09.2025

Gebühr: € 112,45

9072 montags 19.15 - 21.30 Uhr
10 x 2,25 Stunden

Beginn: 26.01.2026

Gebühr: € 124,95

9073 dienstags 09.00 - 11.15 Uhr
9 x 2,25 Stunden

Beginn: 23.09.2025

Gebühr: € 112,45

9074 dienstags 09.00 - 11.15 Uhr
10 x 2,25 Stunden

Beginn: 27.01.2026

Gebühr: € 124,95

Leitung: Marianne Siekmann

Nähen mit Jersey NEU

Kennenlernkurs

Wer klassisch Nähen gelernt hat, denkt bei „Stoff“ an nicht-dehnbare Webware. Inzwischen finden sich in den Stoffläden überwiegend dehnbare Stoffe wie Jersey oder Sommersweat (sog. Maschenware) sowie Bündchenware oder Fertigbündchen. Auch die neuen Schnittmuster sind in der Regel für dehnbare Stoffe ausgelegt. Overlock-Nähmaschinen („Kettelmaschinen“) sind aus privaten Nähdecken nicht mehr wegzudenken, obwohl auch alte Nähmaschinen elastische Stoffe verarbeiten können.

In diesem Kurs lernen wir Jersey, Bündchen und Overlock kennen. Dabei können Sie zwei moderne Overlockmaschinen ausprobieren und überlegen, ob sich für Sie die Anschaffung lohnt. Sie haben die Wahl zwischen

verschiedenen einfachen Schnittmustern (Babyhose, Mütze, Unterhose, Socken ...) und brauchen keine Näherfahrung mitzubringen.

Bitte mitbringen:

Material: 1m Jersey oder Jersey-Reste (zB gebrauchte T-Shirts), 30 cm Bündchenware im Schlauch, evtl. 3m Gummi/Ziergummi für Unterhosen. Sie können natürlich auch ein Schnittmuster und entsprechendes Material mitbringen - lassen Sie sich im Stoffladen beraten.

Werkzeug: eigene Nähmaschine, 80er Maschinen-Nadeln für Jersey, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln, evtl. auch eine Zwillingssnadel, wenn Ihre Maschine 2 Oberfäden aufnehmen kann.

9075 Donnerstag 17.30 - 21.30 Uhr
Leitung: Gudrun Nitschke

Termin: 12.02.2026
Gebühr: € 39,27

Kreativ mit Ton

Gemeinsam den Ton erleben. Objekte nach eigenen Ideen gestalten oder z.B. für den Advent einen Engel töpfern. Kleine Geschenke für Haus und Garten sind selbstgetöpft etwas Besonderes.

Bitte mitbringen: evtl. eine Schürze.

9080 mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 03.09.2025

9081 mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 14.01.2026

9082 mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.04.2026

7 x 2,5 Stunden

Gebühr: € 126,30

Leitung: Sigrid Matuschek

Materialkosten: ca. € 35,-
inkl. Brennkosten

Seifensieden - gut für Haut und Umwelt

NEU

Vergessen Sie alle Vorurteile über Omas Seife, denn handgesiedete Seife spielt in einer ganz anderen Liga: Sie pflegt die Haut anstatt sie auszutrocknen und ist in der eigenen Herstellung sehr günstig. Sie wird vor allem aus Speiseölen hergestellt. Nach einem Theorieteil, in der Sie u.a. in den Umgang mit Ätznatron eingewiesen werden, sieden Sie paarweise eine Seife. Diese ist zunächst puddingförmig, deshalb planen Sie bitte eine kippsichere Transportmöglichkeit für den Rückweg mit ein.

Mitbringen, wenn möglich: Langärmlige Schutzkleidung/Schürze, Mundschutz, Einmalhandschuhe, Schutzbrille (soweit vorhanden), Milchpappe o.ä. als Seifenform.

9090 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Termin: 08.11.2025

9091 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

14.03.2026

Leitung: Gudrun Nitschke

Gebühr: € 34,51

Materialkosten: € 10,-

Von Frau zu Frau

Fotografie-Workshop für Einsteigerinnen

Lerne das Zusammenspiel von ISO, Blende und Verschlusszeit (Belichtungs-dreieck) kennen. Ohne technisches Fachchinesisch, sondern durch Probieren und Selbsterfahrung zeige ich dir, wie du ein Bild in der Kamera richtig belichtest. Außerdem schauen wir uns während eines Fotowalks kreative Gestaltungsmöglichkeiten für ein Bild an. Für Spiegelreflex- und Systemkameras.

Leihkameras vorhanden. In einer kleinen Gruppe

9100 Samstag 09.30 - 13.30 Uhr **Termin:** 14.03.2026
 Leitung: Juliane Janiszewski **Gebühr:** € 82,11

Schreibwerkstatt 1 NEU

Dieser Kurs vereint die Liebe zum Schreiben und Gestalten:

In den ersten vier Terminen lernst Du das Handlettering kennen und üben, Journaling, was die Morgenseiten sind und das kreative Schreiben. In den folgenden Terminen vereinen wir alles und üben gemeinsam, gestalten und schreiben zusammen an unseren Ideen, Wünschen und selbst kreierten Geschichten, die auch geteilt werden können.

9110 mittwochs 17.15 - 19.15 Uhr **Beginn:** 29.10.2025
 8 x 2 Std. **Gebühr:** € 114,24

9111 mittwochs 17.15 - 19.15 Uhr **Beginn:** 14.01.2026
 10 x 2 Std. **Gebühr:** € 142,80
 Leitung: Jenny Schroers **Materialkosten:** 5,- €

Schreibwerkstatt 2 NEU

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Schreibwerkstatt 1. Wir knüpfen an das Wissen aus der ersten Schreibwerkstatt 1 an. Hier vertiefen wir das Wissen zum Handlettering, üben gemeinsam, gestalten und schreiben weiter zusammen an unseren Ideen, Wünschen und selbst kreierten Geschichten, die auch geteilt werden können.

Voraussetzung für den Kurs ist die Teilnahme am Einsteigerkurs Schreibwerkstatt 1.

9112 mittwochs 19.30 - 21.30 Uhr **Beginn:** 14.01.2026
 10 x 2 Std. **Gebühr:** € 142,80
 Leitung: Jenny Schroers **Materialkosten:** 5,- €

Orientalischer Tanz und Fitness

Der orientalische Tanz trainiert einzelne Körperteile durch Isolationsbewegungen, die ein intensives Verständnis für den eigenen Körper vermitteln und viele Muskelpartien ansprechen, die im normalen Alltag selten genutzt werden.

Teilnehmen können Frauen mit und ohne Vorkenntnisse, da die Aufwärmphase Technik, Isolationsübungen und kleine Schrittkombinationen enthält. Bei den Grundbewegungen und Schritten des orientalischen Bauchtanzes werden der Rücken, der Beckenboden und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Hüfttuch, ggf. Schleier.

9200	dienstags 19.15 - 20.45 Uhr 8 x 1,5 Stunden	Beginn: 19.08.2025 Gebühr: € 74,97
9201	dienstags 19.15 - 20.45 Uhr 7 x 1,5 Stunden	Beginn: 28.10.2025 Gebühr: € 65,60
9202	dienstags 19.30 - 21.00 Uhr 9 x 1,5 Stunden	Beginn: 06.01.2026 Gebühr: € 84,34
9203	dienstags 19.30 - 21.00 Uhr 10 x 1,5 Stunden Leitung: Christiane Bruns	Beginn: 14.04.2026 Gebühr: € 93,71

After Work Dance ab 16+ NEU

Du liebst Musik, Tanzen und möchtest nach einem stressigen Tag abschalten, dann bist du bei After Work Dance genau richtig. Hier erwarten dich: verschiedene Tanzstile (Hip-hop, Jazz, Modern Dance), Beweglichkeit, Kraft- und Ausdauertraining

Egal ob du Tanzerfahrungen hast oder nicht – jeder ist herzlich willkommen.

9204	dienstags 18.45 - 19.45 Uhr 14 x 1 Std.	Beginn: 02.09.2025 Gebühr: € 112,-
9205	dienstags 18.45 - 19.45 Uhr 10 x 1 Std.	Beginn: 13.01.2026 Gebühr: € 80,-
9206	dienstags 18.45 - 19.45 Uhr 10 x 1 Std. Leitung: Kimberly Hall	Beginn: 21.04.2026 Gebühr: € 80,-

Gitarrenkurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene werden entsprechend den Voraussetzungen Angebote gemacht, die aufeinander aufbauen. Anhand neuer und bekannter Lieder/Kinderlieder erlernen wir einfache Liedbegleitungen, Schlag- und Zupfmuster. Später kommen Barré-Griffe hinzu und weitere Schlagtechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse sind besonders für Teilnehmer/innen aus pädagogischen Berufen geeignet.

Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

Gitarre Anfänger*innen

9300 mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2025

Gitarre Aufbau I

9301 mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 14.01.2026

Gitarre Aufbau II

9302 mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 22.04.2026

10 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 109,95

Leitung: Derek Rehberg

Materialkosten: € 5,-

Gitarrenworkshop

Für alle, die vier Grundkurse erfolgreich absolviert haben und mit Freude gemeinsam Gitarre spielen möchten.

Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

9303 mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 03.09.2025

9304 mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 14.01.2026

9305 mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 22.04.2026

10 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 109,95

Leitung: Derek Rehberg

Materialkosten: € 5,-

Der Celler Dinner Club – Kreativ in der Küche

Kreativ in der Küche und neue Leute kennenlernen!

Machen Sie mit beim Celler Dinner Club und melden Sie sich an unter der Kursnummer Y4000 im Fachbereich „Kompetenz und Kontakte“.

Adlung, Doris	Kriminalbeamtin a.D.
Backhaus, Mandy	Ergotherapie, Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainerin
Baumann, Kathleen	Zertif. Kinder Yoga Trainerin
Baumgarten, Meike	Leiterin Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Landkreis Celle
Becker, Nadine	Meditatives Lachyoga- und PMR-Leiterin, Yoga
Behrens, Marie-Charlotte	Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Musikgartenlehrkraft
Bertram-Prelle, Andrea	Fachberaterin für Kindertagesstätten, DELFIplus- Multiplikatorin
Bianga, Kristine	Sozialpädagogin
Birner, Birgit	BSc Psychologie, DELFI -Multiplikatorin
Brandt, Manuela	Fitness- und Physio-Grouptrainerin, Yogalehrerin, Handelswirtin
Brendel, Christiane	
Brünig, Saskia	Erzieherin i.A., Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Bruns, Christiane	Erzieherin, Übungsleiterin Orientalischer Tanz
Dammeyer, Petra	Übungsleiterin für Gesundheitssport
Eckert, Ines	Yogalehrerin, Erzieherin, Kinesiologin, Entwicklungs- begleiterin
Edling, Maik	
Emslander-Möller, Petra	Dipl. Ganzheitliche Ernährungstrainerin
Engel, Barbara	Altenpflegerin, Trainerin
Freter, Heike	Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Tai Chi- und Qi Gong-Kursleiterin
Gelszus, Martina	Eltern-Kind-Kursleitung
Giering, Sarah	DELFI-Leiterin, Tagesmutter
Greunig, Ilka	Pastorin
Gruenewald, Petra	Übungsleiterin
Gudehus, Susanne	Künstlerin, zertifizierte Stadtführerin
Gyurin-Grosse, Johanna-Elisabeth	Yoga-Lehrerin der Kneipp Akademie
Haase, Stephan	Dipl. Religionspädagoge, Diakon, Geschäftsführer
Hahn, Nicole S.	Dipl.-Sozialpädagogin, Kundalini Yoga-Lehrerin, Kinder-Yoga-Lehrerin
Hall, Kimberly	Tanzpädagogin
Hantzko, Sabine	Pädagogin, Künstlerin, Seniorenstützpunkt Celle
Hartmann, Anna-Lena	Kreativ Kursleitung
Hartz, Sabine	Lehrerin für Pflegeberufe, Trainerin für Kinaesthetics
Hausmann, Klaus	Gesundheitsberater
Hengst, Axel	Dipl. Pädagoge, Mannigfaltig
Hertwig, Janina	Physiotherapeutin
Hummel, Inke	Pädagogin, Erziehungsberaterin, Autorin
Janiszewski, Juliane	Fotografin
Jürgens, Dr. Heike	Dipl.-Chemikerin, Science Lab Kursleiterin
Jürrens-Preuschaft, Sylke	DELFI®- Leiterin u. DELFI®-Multiplikatorin, Dipl. Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin

Junker, Martina	Trainerin, Coachin
Kamp, Franziska	Übersetzerin, Sprachtrainerin
Kickuth, Maren Magdalena	Erzieherin
Kierig, Sabine	DELFI®
Kirchner, Anja	Heilpraktikerin, Qi Gong Lehrerin
Kister, Kristina	Joleo-Handmade
Klatt, Dörte	Dipl. Sozialpädagogin, DELFI®-Multiplikatorin
Kleffmann, Julia	Staatl. anerkannte Erzieherin, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin, Fachkraft für Formula ernährte Säuglinge, Fachkraft für wählerisches Essverhalten, Eltern-Kind-Kursleiterin
Knoop, Isabel	Physiotherapeutin
Kühn, Ulrike	Pädagogin, Yoga Lehrerin, Beckenbodentrainerin
Lechner, Andreas	parCelle Quartier-Werkstatt
Limberg, Eric	Heilerziehungspfleger
Manegold, Charlotte	Ernährungsberaterin
Marwede, Antje	Hebamme
Matuschek, Sigrid	Industriekauffrau
Mayele, Kathrin	Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin, IBCLC
Mengershausen, Silvia	Zumba Fitness Trainerin
Mey, Marcus	Elterngruppe „Hochbegabung“
Meyer, Hilke	Lehrerin, Beratungslehrerin, HPP
Meyer-Waide, Mirjam	Stimmbildnerin, Sängerin
Mierau, Susanne	Dipl.-Pädagogin und Autorin
Morlock, Alena	Sozialpädagogin, Kindheitspädagogin, Familienbegleiterin
Neumann, Lothar	Dipl. Sozialpädagoge, Einsatzsanitäter
Nitschke, Gudrun	Dipl.-Ingenieurin, Hauswirtschaftlerin
Ottermann, Johannes	Rettungssanitäter, Trainer
Papenburg, Gudrun	Krankenschwester
Pautz, Sarah	Hebamme
Pfrommer, Frieder	Greenbirth
Pietak, Inka	Ergotherapeutin und Traumatherapeutin
Pieper, Michaela	Ordnungsscoach mit Schwerpunkt Familien
Prahst, Christiane	Trainerin Fitness, Gesundheit, Prävention
Pronobis, Jill	Zertif. Patchworkgilde Deutschland
Pronobis, Marion	Zertif. Patchworkgilde Deutschland
Rachner, Heike	Hebamme
Rahn, Ariane	DELFI®
Rajewski, Marion	Trainerin Fitness u. Gesundheit, Übungsleiterin B Sport i.d. Reha u. Prävention
Rehberg, Derek	Verwaltungsfachwirt
Reitenbach, Ludmilla	Diplom Sportlehrerin
Richter-Rethwisch, Inken	Pastorin

Röhrbein, Sarah	Sozialpädagogin M.A., Fachberatung im Kinderschutz und systemische Coachin
Rudolf, Olkeda	Greenbirth e.V.
Santelmann, Gesine	DELFI®-Multiplikatorin, Kinderpflegerin
Schaper, Kathrin	DELFI® und Babymassage Kursleitung, Kranken-
schwester	
Schecker, Karin	Dipl.-Designerin
Schlüse, Henning	Dipl. Religions-Pädagoge, Diakon, Dipl. Pädagoge
Schroers, Jenny	Wellnesstherapeutin, Tanz- u. Bewegungspädagogin, NeuroGraphik Spezialistin, Life-Coach, mobile-Coach, Dipl. Wirt.-Ing. Maschinenbau
Schumacher, Henrike	Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, DELFI®
Scott, Birthe	Sozialpädagogin, Trauertherapeutin, Leitung Trauertreff
Seidensticker, Ina	Diakonin, Referentin
Severloh, Tatjana	DELFI®, Kinderpflegerin
Siekmann, Marianne	Schneidermeisterin
Silkenat, Sandra	Sternenkinder
Stanislawski, Karin	Koordinatorin Ölmalerei
Stäpke, Anu	Mediendesignerin
Steinmetz, Nicole	Personal- und Organisationsentwicklerin mit Führungserfahrung, Business Coach und Mediatorin, Wirtschaftspsychologische Beraterin, Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
Sternberg, Anna	Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Basic Bonding, Emotionelle Erste Hilfe Fachberaterin, Team ADHS Selbsthilfegruppe ADHS-Selbsthilfegruppe
Thelen, Antje	Yogalehrerin RYS 500 Yoga Alliance, Peter-Hess-
Klangpraktikerin,	Klang-Yoga
Uca, Behiye	Formularlotsin
Vainqueur, Jana	Erzieherin
Vainqueur, Lena-Marieke	Gesundheits- und Krankenpflegerin
vom Lehn, Tanja	DELFI®-Leiterin
Wauer, Christina	DELFI®-Leiterin
Wedemeyer, Ina	Yogalehrerin
Weiss, Frauke	Trainerin
Wuttke, Grit	Dipl. Kunsttherapeutin, Syst. Therapeutin, HP (Psych), Bild. Künstlerin
Zeiger, Anastasia	Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin
Zobel, Andrea	Dipl.-Sozialarbeiterin und Eltern-Medien-Trainerin
Zwilling, Marion	Trauerbegleiterin

Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen des Seminaranbieters erfolgt auf eigenes Risiko. Der Seminaranbieter übernimmt keinerlei Haftung. Eltern/Erziehungsberechtigte haften für ihre Kinder. Die Haftung des Seminaranbieters beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Es gilt die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsorts.

Abmeldung von einer Fortbildung!

1. Im Falle eines Rücktritts muss die schriftliche Abmeldung spätestens sieben Wochen vor dem ersten Qualifizierungswochenende / 1. Moduls bei dem Träger eingegangen sein. Bei rechtzeitiger Abmeldung entstehen dem/der Teilnehmer*in keine Kosten.
2. Sollte die schriftliche Abmeldung nicht rechtzeitig bei dem Fortbildungsträger eingehen, wird eine Rücktrittes-Gebühr von 150,00€ fällig.
3. Bei einem Rücktritt innerhalb von 28 vor Qualifizierungsbeginn kann der Träger die volle Qualifizierungsgebühr verlangen.

Datenschutz / Einwilligung in die Speicherung personenbezogener Daten für die Kursanmeldung

Wir nehmen den Schutz Ihrer personenbezogener Daten sehr ernst. Die Basis unseres Handelns sind die rechtlichen Grundlagen des Datenschutzes im Kirchengesetz, der Datenschutz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD), sowie die Vorgaben der Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (DSGVO) für den Bereich der evangelischen Landeskirchen. Mit Ihrer Einwilligung speichern wir Ihre persönlichen Daten ausschließlich für institutionseigene Zwecke.

Durch technische und organisatorische Maßnahmen schützen wir Ihre persönlichen Daten vor unerlaubtem Zugriff, Verwendung oder Veröffentlichung. Ihre persönlichen Daten verwenden wir nur im Rahmen Ihres Besuches unserer Veranstaltungen. Unsere Mitarbeiter sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutz-Bestimmungen verpflichtet. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für den Zweck Ihres Besuches genutzt und gespeichert.

Datenschutz bei der Teilnahme an digitalen Angeboten über „Zoom“:

Bei digitaler Kommunikation kann ein Zugriff Dritter und damit Missbrauch der betreffenden Daten nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden. Daher ist eine explizite Zustimmung der Nutzung digitaler Kommunikation erforderlich. Die Einwilligung ist freiwillig, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme.

Verwendete Software: Zoom. Die Videokonferenz-Software „Zoom“ in Verbindung mit „connect4video“ unterliegt der gesetzlichen Bestimmung, die im sog. Fernmeldegeheimnis in Art. 10 des Grundgesetzes, im Telekommunikationsgesetz und im Bundesdatenschutzgesetz festgelegt sind. Alle Verbindungen erfolgen über eine sichere HTTPS-Verbindung sowie mit einer 256-Bit TLS Datenverschlüsselung. Damit ist von einem dem aktuellen Stand der Technik entsprechenden Schutz der Daten auszugehen. Zusätzlich werden alle Daten ausschließlich in deutschen Rechenzentren gespeichert. Ferner bestätigt der Anbieter, vollständig DSGVO-konform zu arbeiten.

Mit Ihrer Bestätigung dieser Vereinbarung willigen Sie ein in die Nutzung der Webinar-Software Zoom. Sie bestätigen weiterhin, dass Ihnen die mit einem Webinar einhergehenden Datenschutzrisiken (z.B. Missbrauch der betreffenden Daten durch Dritte) bewusst sind; dass die Freigabe Ihrer Webcam und Ihres Mikrofons während des Webinars freiwillig erfolgt; dass Ihnen bewusst ist, dass die anderen Webinar-Teilnehmenden Sie über Ihre Webcam und Ihr Mikrofon ggf. sehen und hören können; dass Ihre Nachrichten im Live-Chat während des Webinars ggf. von anderen Teilnehmenden gelesen werden können.

Sofern die jeweiligen gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, besteht auf Seite der Teilnehmenden ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO) oder Einschränkung der Verarbeitung ihrer Daten (Art. 18 DSGVO). Die Teilnehmenden können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen, entweder postalisch oder per E-Mail.

IMPRESSUM

Gestaltung: Anufaktur • www.anufaktur.de

Druck: Ströher Druck • www.stroeher-druck.de

Fotos: Privat | stock.adobe.com

Garan Julia cover

Lsantilli S.8-9

4frame group S.12-13

Marco S.22-23

New Africa S.39

NeuralStudio S.42-43

Rawpixel.com S.47, 53

detailblick-foto S. 58-59

maglara S.78

Antonioguilllem S.80-81

Ornavi S.95

Boontharika S.96-97



Anmeldung

ACHTUNG!

Bitte geben Sie Ihre
Adresse auf der
Vorderseite an!

Sie bekommen nur
Nachricht, wenn Ihr
Kurs bereits belegt ist.

**Wir verschicken
keine schriftlichen
Bestätigungen!**



Kurs-Nummer	Titel	Gebühr
Kurs-Nummer	Titel	Gebühr

Für Kurse mit Kindern: Name, Vorname, Geburtsdatum des Kindes

☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden.
Ich habe jederzeit das Recht auf Löschung meiner Daten.

SEPA-Lastschriftmandat

Meine Anmeldung ist verbindlich und ich erkenne die Teilnahmebedingungen der FABl (siehe Programm Seite 4) an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir zu entrichtenden Kursgebühren per SEPA-Lastschriftmandat von meinem Konto abgebucht werden durch das Kirchenamt Celle: (Gläubiger-Identifikationsnr: DE 26 KAC 00000219109).

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

Absender/-in

.....
Name

.....
Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ / Ort

.....
Telefon privat

.....
Telefon dienstlich

.....
Telefax

.....
E-Mail

Bitte
ausreichend
frankieren

Dafür habe ich
mich angemeldet:

An die
Ev. Familien-Bildungsstätte
Fritzenwiese 9
29221 Celle



Spende

Bitte geben Sie Ihre
Adresse auf der
Vorderseite an!

Selbstverständlich
erhalten Sie für
Ihre Spende eine
Zuwendungsbestätigung.

Hiermit unterstütze ich die **FABI** und spende

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Spende
per Lastschriftmandat von meinem Konto abgebucht wird.

☐ 10,- €

☐ 25,- €

☐ 50,- €

☐ anderer Betrag

SEPA-Lastschriftmandat

IBAN

BIC

☐ einmalig

☐ monatlich

☐ vierteljährlich

☐ jährlich

Datum, Unterschrift



Absender/-in

.....
Firma

.....
Name

.....
Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ / Ort

.....
E-Mail

Bitte
ausreichend
frankieren

DANKE

**Wir freuen uns,
dass Sie die FABI
unterstützen**

**An die
Ev. Familien-Bildungsstätte
Fritzenwiese 9
29221 Celle**



Innovation

trifft

Tradition

DIGITALDRUCK

OFFSETDRUCK



www.facebook.com/StroeherDruck

**STRÖHER
DRUCK** seit
1862
Druck, Verlag & Werbung

Hans-H.-Warnke-Str. 15
29227 Celle
Telefon 05141 **9859-0**
Fax 05141 9859-59

mail@stroeh-druck.de

www.stroeh-druck.de

Fotos: www.fotolia.com



Sinn stiften liegt in unserer Natur.

Weil echte Nachhaltigkeit allen etwas bringt.

Deshalb unterstützen 760 gemeinnützige Stiftungen der Sparkassen-Finanzgruppe viele wichtige Projekte. Regional verbunden und bürgernah:
Wir stiften mehr Sinn in unserer Gesellschaft.

sparkasse-cgw.de



Sparkasse
Celle · Gifhorn · Wolfsburg