

01. bis 17. Juli 2021

Sommerferiensonderprogramm



Foto: Jane Dunker

Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie Wipperfürth

Summer - Special: Baby- und Kleinkindschwimmen für Familien

Do 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2021
26,00 € + Eintritt
Schwimmbad

Babyschwimmen hat viele positive Aspekte: Die Bewegung im Wasser fördert die körperliche und motorische, geistige und seelische Entwicklung. Die Bewegungsfähigkeit wird geschult, Freude an der Bewegung gefördert, das Gleichgewicht verbessert. Die Babys entwickeln mehr Selbstvertrauen und erfahren intensive Nähe zu den Eltern. Die Kinder werden je nach Alter in Kurse eingeteilt. Dort kommen unterschiedliche Materialien und Hilfsmittel zum Einsatz, um die Kinder altersentsprechend zu fördern.

Anja Herforth-Müller, Familienkinderkrankenschwester, Michaela Promberger, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Bettina Bremer, Hebamme

Veranstaltungs-Nr.: 6201315 | 08.15 - 09.00 Uhr | Für Eltern mit Kindern von 10 - 18 Monaten

Veranstaltungs-Nr.: 6201316 | 09.15 - 10.00 Uhr | Für Eltern mit Kindern von 3 - 9 Monaten

Veranstaltungs-Nr.: 6201317 | 10.30 - 11.15 Uhr | Für Eltern mit Kindern von 10 - 18 Monaten

Veranstaltungs-Nr.: 6201318 | 11.30 - 12.15 Uhr | Für Eltern mit Kindern von 3 - 9 Monaten

Elternstart NRW

für Eltern mit ihren Babys bis 6 Monaten

Do 01.07., 06.07., 08.07., 13.07., 15.07.2021
14.00 - 15.30 Uhr
gebührenfrei

„Elternstart NRW“ ist ein kostenfreies Angebot der Familienbildung für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Dieses Angebot wird von der Landesregierung NRW finanziert. Elternstart umfasst fünf Termine mit zwei Unterrichtsstunden. Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen, die Entwicklung ihres Kind im ersten Jahr bewusster erleben und sich mit anderen Eltern austauschen. Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle und Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung. Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Im Anschluss an diesen Elternstart - Kurs ist ein Kurs „Das erste Lebensjahr“ geplant.

Christina Kalenbach, Heilerziehungspflegerin

Veranstaltungs-Nr.: 6201241

MAWIBA @

Sa 03.07.2021
oder Sa 10.07.2021
14.00 - 15.00 Uhr
jeweils 5,00 €

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein sanfter Einstieg um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe/einem Tragetuch an sie. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG-Familienbegleiterin

Veranstaltungs-Nr.: 6501092 + 93

Begleitetes Ausdrucks malen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 10 Jahren

Mo 05.07.2021
jeweils 15,00 €, inkl.
2,50 € Umlagen

Jeder von uns kann malen. Das ausdrucksvolle Malen kann den Kontakt zum eigenen Inneren ermöglichen. Es kann eine Art Gespräch über das Gemalte mit einem selbst entstehen. Entdeckungen sind möglich, was noch alles im Malenden schlummert. Die Themen sind bei jedem Einzelnen unterschiedlich. Die eigenen Gefühle ausdrücken, die Gedanken und Träume, um sich gut zu fühlen, alles darf gemalt werden. Es gibt keinerlei Bewertung der gemalten Bilder, sie werden nicht verglichen oder interpretiert, der Prozess ist das Wichtige. Das Tolle: Sie brauchen beide keinerlei Vorkenntnisse, um auf wunderbare Weise zu malen.

Irene Eggert, Diplom Sozialpädagogin, Erzieherin

Veranstaltungs-Nr.: 6201237 | 11.00 - 12.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 6201238 | 13.30 - 15.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 6201239 | 16.00 - 17.30 Uhr

Au ja! - Spiele!

Für Eltern mit ihren Kindern ab 6 Jahren

Mo 05.07.2021
15.00 - 18.00 Uhr
16,00 €

... und zwar für die Kleinen und die Großen! Passend zum Start in die Sommerferien bietet das Haus der Familie einen Nachmittag für Eltern und ihre Kinder ab 6 Jahren an. Weil es zusammen am meisten Spaß macht, alltagswichtige Rollen auszuprobieren, stehen auf dem Programm: Bewegungsspiele, Fantasiespiele, Sprachspiele, leise und laute Spiele, Quatschspiele, Konzentrationsspiele - alles in der Gruppe. Versprochen: Am Abend gehen alle mit einem Lächeln und viel neuer Energie nach Hause.

Carolin Dörmbach, Kulturanthropologin, Improspielerin, Coach

Veranstaltungs-Nr.: 6201240

Klettern, Spiel und Spaß

Bewegungsangebot für Eltern mit ihren 1,5 - 3 jährigen Kindern

14.30 - 16.00 Uhr
jeweils 5,00 €

Spaß an der Bewegung durch das gemeinsame Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungslandschaften steht im Vordergrund dieses Kurses. Durch vielfältige Angebote, wie z.B. Klettern, Schaukeln, Balancieren werden die Kinder in ihrer Wahrnehmung angeregt und erhalten die Möglichkeit, ihre Motorik und ihr Selbstvertrauen zu stärken. In einer gesicherten Umgebung schulen sie wie nebenbei ihre Sinne, ihre Koordination und Beweglichkeit. Die Eltern haben Zeit, ihre Kinder beim Ausprobieren zu beobachten und sie bei ihrem Entdeckungsdrang zu unterstützen.

Heike Dreiner, Übungsleiterin

Veranstaltungs-Nr. 6201242 | Di 06.07.2021

Veranstaltungs-Nr. 6201043 | Di 08.07.2021

Veranstaltungs-Nr. 6201044 | Di 13.07.2021

Veranstaltungs-Nr.: 6201045 | Di 15.07.2021

Anmeldung und Information:

Für die Seminare gelten die jeweils aktuellen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Internetseite einsehen können.

**Katholische Familienbildungsstätte
Haus der Familie Wipperfürth**

Klosterplatz 2 | 51688 Wipperfürth
Telefon 02267 871420
info@hdf-wipperfuerth.de
www.hdf-wipperfuerth.de



01. bis 17. Juli 2021

Sommerferiensonderprogramm



Foto: Bechtloff

Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie Wipperfürth

Morgen - Workout

Gymnastik- und Pilates-Anfänger-Workshop für Erwachsene jeden Alters

Di 06.07.2021 Dieser Gymnastik-/ Pilates-Workshop richtet sich an erwachsene Anfänger jeden Alters zum Einstieg in ein gesundes und achtsames Körperbewusstsein und als Ausgleich zum anspruchsvollen und oft stressigen Berufs- und Familienalltag. Dazu entwickeln wir ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Ihre körperliche Stärke und Geschmeidigkeit wächst die Konzentration wird gefördert, Eigenschaften, die sich in den Alltag übertragen.
09.00 – 10.30 Uhr
jeweils 6,00 € Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir laden Sie ein zu diesem Schnupperkurs in Achtsamkeit und Körperwahrnehmung.

Susanne Bosbach, Staatl. geprüfte Wirtschaftlerin, Übungsleiterin

Veranstaltungs-Nr.: 6601394 + 95

Mama-Workout

Ein Fitnesskurs für junge Mütter mit ihren Kindern bis 10 Monate

Mi 07.07.2021 Fitness und Baby unter einem Hut? In diesem Kurs kein Problem! Gezielte Übungen bringen den Körper wieder in Schwung. Der Fokus liegt auf Kräftigungsübungen für die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, die die Körpermitte stabilisieren helfen. Herz, Kreislauf und der ganze Körper werden aktiviert und Ihr Baby schaut dabei zu. Eine ideale Ergänzung während oder nach der Rückbildungsgymnastik.
oder Mi 14.07.2021
10.00 – 11.30 Uhr
jeweils 6,00 €

Simone Bongen, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin

Veranstaltungs-Nr.: 2501052

Backen in den Sommerferien

Für Eltern/ Großeltern mit ihren Kindern/ Enkeln bis 9 Jahre

Mi 07.07.2021 Mit den richtigen Tipps ist Backen keine Kunst. Die vorgestellten Rezepte gelingen beim ersten Versuch. Ob Muffins, süßes Brot, Kuchen oder Brötchen, gemeinsames Backen wird Ihnen und Ihren Kindern/ Enkeln Freude machen und Sie gehen mit neuen Ideen nach Hause.
15.00 – 18.00 Uhr
13,40 €, inkl.
5,00 € Umlagen

Erika Meier, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung

Veranstaltungs-Nr.: 6201258

Kochworkshop für Teens - Pizza und Pasta

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Fr 09.07.2021 Pizza und Pasta selbst gemacht - Kommt mit Freunden und Freundinnen! Wir bereiten einfache und leckere Rezepte aus der italienischen Küche, die jeder zu Hause nachmachen kann. Satt und mit neuen Ideen geht ihr abends nach Hause.
15.00 – 18.00 Uhr
13,40 €, inkl.
5,00 € Umlagen

Erika Meier, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung

Veranstaltungs-Nr.: 6201252

Nähworkshop

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Sa 10.07.2021 Ein Unikat, das es nur einmal gibt und dass du eigenhändig gestaltet hast? Dann nimm es selbst in die Hand und lerne nähen! Hier kannst Du Deine eigenen Ideen umsetzen und fast alles - von einer Tasche über Accessoires bis hin zu einem individuellen Kleidungsstück - selbst herstellen. Dieser Nähkurs gibt Dir die Möglichkeit - ohne Vorkenntnisse - die Grundlage des Nähens mit der Nähmaschine zu erlernen und verschiedene Nähte zu üben. Für jede/n Teilnehmer/in steht eine Nähmaschine zur Verfügung, außerdem gibt es Schnitte und Ideen.
10.00 – 14.00 Uhr
10,50 €

Bitte mitbringen: Alte Jeans oder Stoff (bei Taschen auch Stoff für innen) für das gewünschte Nähteil, passendes Nähgarn, Schere..

Erika Meier, Kursleiterin

Veranstaltungs-Nr.: 2501065

Bogenschießen

Für Großeltern mit ihren Enkeln ab 10 Jahren

Di 13.07.2021 Die Eltern und Großeltern von heute haben als Kinder vielleicht selbst noch Pfeil und Bogen aus Weidenruten gebastelt und sich im Bogenschießen geübt. An diesem Nachmittag können Sie mit professionellem Bogenmaterial gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln ins Gold treffen. Nach einer Einführung in das intuitive Bogenschießen probieren wir uns direkt aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Bogenmaterial wird gestellt, kann aber auch falls vorhanden mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet im Garten hinter dem Haus der Familie statt.
14.00 – 15.30 Uhr
10,00 €

Bei schlechtem Wetter muss die Veranstaltung ausfallen.

Georg Kalkum, Gemeindefereferent

Veranstaltungs-Nr.: 6201261

Bogenschießen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 10 Jahren

Di 13.07.2021 Die Eltern und Großeltern von heute haben als Kinder vielleicht selbst noch Pfeil und Bogen aus Weidenruten gebastelt und sich im Bogenschießen geübt. An diesem Nachmittag können Sie mit professionellem Bogenmaterial gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln ins Gold treffen. Nach einer Einführung in das intuitive Bogenschießen probieren wir uns direkt aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Bogenmaterial wird gestellt, kann aber auch falls vorhanden mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet im Garten hinter dem Haus der Familie statt.
15.30 – 17.00 Uhr
10,00 €

Bei schlechtem Wetter muss die Veranstaltung ausfallen.

Georg Kalkum, Gemeindefereferent

Veranstaltungs-Nr.: 6201262

Anmeldung und Information:

Für die Seminare gelten die jeweils aktuellen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Internetseite einsehen können.

**Katholische Familienbildungsstätte
Haus der Familie Wipperfürth**

Klosterplatz 2 | 51688 Wipperfürth
Telefon 02267 871420
info@hdf-wipperfuerth.de
www.hdf-wipperfuerth.de

