

Programm 2020

Januar

Faszien Quigong für Frauen

Durch einseitige oder mangelnde Bewegung verkleben die Faszien (Bindegewebe) – wir leiden unter Verspannungen, fühlen uns eingeschränkt und haben vielleicht sogar Schmerzen. Das Angebot vermittelt Grundlageninformationen über Faszien und es werden gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen sowie die Selbstmassage mit der Blackroll erlernt.

Donnerstags, 15:30 bis 17 Uhr

10 Termine: 14.01.2020 bis 24.03.2020
(Achtung: **nicht** am 25.02.!)

Leitung: Monika Glänzer

Bitte Anmeldung über das Familienzentrum (Kontakt siehe Vorderseite)

Februar

März

Ab in die Natur

Wie gut kennt ihr eigentlich Wald und Wiesen rund um Neustadt? Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungstour gehen, Steine umdrehen, über Baumstämme balancieren, mit einem Kompass den richtigen Weg finden u.v.m. – aber uns auch Ruhe gönnen und entspannen.

Freitags, 16:30 bis 18:30 Uhr

5 Termine: 24.04; 08.05; 15.05; 29.05;
05.06

Leitung: Anne Gasse

Das Angebot richtet sich an Familien, aber auch Einzelpersonen sind willkommen!
Bitte Anmeldung über das Familienzentrum (Kontakt siehe Vorderseite)

April

Mai

Vortrag: Umgang mit Medien – Suchtprävention bei Kindern

Smartphone, Tablet und Fernsehen gehören für die meisten von uns zum Alltag. Was bedeutet das für Kinder, die damit aufwachsen? Welche Gefahren bergen diese Medien und wie können wir Kinder darin unterstützen, einen verantwortungsvollen Umgang mit ihnen zu erlernen?

Donnerstag, 14.05.2020 18 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich! Der Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben.

Juni

Juli

Qualifizierung: Bewegungsangebote in der Natur

Hast du Lust, selbst zu*r Anleiter*in für Bewegungs- und Entspannungsangebote in der Natur zu werden? Im Qualifizierungsangebot lernst du durch gemeinsames Ausprobieren naturpädagogische Methoden kennen!

Donnerstags und Freitags, 16:30 bis 18:30 Uhr

5 Termine: Fr. 28.08.2019,
Do. 03.09.2020, Fr. 11.09.2020, Do 17.09.2020, Fr. 25.09.2020

Leitung: Anne Gasse

Dies ist ein Qualifizierungsangebot und richtet sich an alle, die sich in naturpädagogischer Arbeit weiterbilden möchten.

Bitte Anmeldung über das Familienzentrum (Kontakt siehe Vorderseite)

August

September