

DGF-FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
FAMILIENZENTRUM

25917 Leck - Flensburger Straße 7
Telefon 04662/3904 - Fax 04662/775007
E-mail: FBSLeck@t-online.de

Kursusplan
2022-2023

Träger:

DGF - Deutsche Gesellschaft für
Familienbildung und Beratung e.V.

Mitglied des Deutschen
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes
Schulstraße 7b, 24963 Tarp





Impressum

Herausgeber:

**DGF-Familienbildungsstätte Leck
Familienzentrum**

Flensburger Straße 7

Telefon 0 46 62 / 39 04

Fax 0 46 62 / 77 50 07

E-mail: FBSLeck@t-online.de

Gesamtherstellung:

PEDRES-WERBUNG

Leck - Bredstedt

Telefon (0 46 71) 60 01 86

E-mail: Pedres-Werbung@t-online.de

DGF-Familienbildungsstätte Leck e. V.

FAMILIENZENTRUM

25917 Leck - Flensburger Straße 7
Telefon 0 46 62 / 39 04 - Telefax 0 46 62 / 77 50 07

Büro- und Anmeldezeiten

Montag bis Donnerstag: 8.30 - 11.30 Uhr
Leitung: Heike Feddersen

Bankverbindung: IBAN: DE71 2175 0000 0080 0150 19
Nord-Ostsee Sparkasse BIC: NOLADE 21NOS

Was ist die DGF-Familienbildungsstätte?

Einrichtungen der DGF e. V. begleiten Familien seit mehr als 55 Jahren verlässlich durch alle Phasen ihres Lebens. Es ist unser zentrales Anliegen, Erwachsene, Jugendliche und Kinder zur eigenverantwortlichen Gestaltung ihres Lebens anzuregen und zu befähigen. Als solidarische Gemeinschaft können wir uns auf die Leistung der Mitarbeiter und Honorarkräfte stützen. Viele Menschen fördern unsere Tätigkeit zudem durch ihr uneigennütziges ehrenamtliches Mitwirken. Wir kooperieren vielfältig mit sozialen und bildenden Institutionen, um die vorhandenen Ressourcen effektiv für Familien einsetzen zu können. Unter dem Dach der DGF e. V. sind heute 6 Familienbildungsstätten in der Fläche Schleswig-Holsteins für Familien aktiv.

Unsere Geschäftsbedingungen:

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist Ihre Anmeldung erforderlich. **Mit der Anmeldung besteht Zahlungspflicht, unabhängig von der Teilnahme.** Die Gebühr entrichten Sie bitte am 1. Kurstag per Lastschrift, einmalige Hörerbeiträge bei Vorträgen können bar bezahlt werden. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Kursgebühr. Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Für viele Kurse nehmen wir auch gern Bildungsgutscheine der Sozialzentren entgegen.

Bitte, fragen Sie in unserem Büro nach.

Rücktritt

Eine Abmeldung muss mündlich oder schriftlich spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen. Andernfalls muss die Kursgebühr in voller Höhe entrichtet werden.

Datum und Uhrzeiten der einzelnen Kurse entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder informieren Sie sich direkt in der Familienbildungsstätte.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Spaziergang durch unser neues Programm!



**Weil's um
mehr als
Geld geht.**



Gemeinsam für eine lebendige Region.

Als regionaler Finanzpartner engagieren wir uns aktiv in der Förderung von Kultur, Sport und Nachhaltigkeit zwischen Nord- und Ostsee.

Wir freuen uns, so die Lebensqualität, Vielfalt und das Miteinander in unserer Heimat zu fördern.

Nah. Näher. Nospa.



 **Nord-Ostsee
Sparkasse**



VORBEREITUNG AUF DIE FAMILIE

Yoga für Schwangere

(in der Schwangerschaft)

Yoga ist in vielerlei Hinsicht ein perfekter Begleiter durch die Schwangerschaft: Denn Yoga hilft Dir, Dich auf die Phase der Transformation einzulassen – körperlich, geistig und emotional. Zudem unterstützt es Dich dabei, in Dich hinein zu spüren und zu erkennen, was Dir gerade gut tut. In der Schwangerschaft zeigt uns glücklicherweise der „Untermieter“ im Bauch meist recht deutlich, was er gerade braucht. Eine Schwangerschaft bringt starke körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Neben dem Gewicht ändert sich auch die Körperchemie (hormonelle Lage), was zu einer Reihe körperlicher Beschwerden, aber auch Gefühlen wie Vorfreude und Aufregung führen kann. Yoga kann Deine Wahrnehmung und das Erleben der Schwangerschaft entscheidend beeinflussen. Wir werden Konzentrations- und Atemübungen und Körperwahrnehmung trainieren. Gemeinschaft, Unterstützung und Austausch im Rahmen der Yogastunden, um Dich und Deinen Körper auf die Geburt vorzubereiten.

Leitung: Sabine Jordt
Zertifizierte Yogalehrerin

Ab Mittwoch, den 17. August 2022
19.00 – 20.30 Uhr

Schwangeren Yoga: 8 x 96,00 Euro



Gipsabdrücke von Babybäuchen

Viele Schwangere möchten ihren Babybauch gern plastisch in Erinnerung behalten. Darum bietet sich ein Gipsabdruck des Babybauches in der Schwangerschaft an, der nach dem Trocknen nach Lust und Laune gestaltet werden kann. Wir bieten in einer kleinen Gruppe Schwangeren an 6 Abenden unseren neuen Kurs „schwangere Bäuche gipsen“ an.

Es werden in gemütlicher Runde Ideen ausgetauscht und in die Tat umgesetzt!

Leitung: A. Lorentzen

Donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr

6 x 45,00 Euro plus Material

Fit für ein Baby? An alle werdenden Eltern!

Wussten Sie schon, dass Freude, Glück und Gelassenheit Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes wesentlich fördern? Gemeinsame Freude ist doppelte Freude. In diesem Kurs für werdende Eltern finden Sie mit Ihrem Partner Vertrauen und Sicherheit für gemeinsames Wohlfühlen mit Baby.

Durch Informationen, Gespräche und praktische Anleitungen können Sie eigene Bedürfnisse und die Ihres Kindes in Einklang bringen.

Inhalt der Treffen: Tipps für Ihre Einkaufsliste und
Kliniktasche

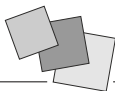
- Einstimmen auf das Leben mit dem Baby
- Ernährung auf das Leben mit dem Baby
- Körperpflege und Handling
- Entwicklungsphasen im 1. Lebensjahr
- Maßnahmen in besonderen Situationen, wie z.B. Fieber, Erkältung, Unruhe usw.

Auch die werdenden Väter sind zu diesem Kurs herzlich willkommen.

Leitung: A. Lorentzen

40,00 Euro

Termin entnehmen Sie bitte der Tagespresse



Stillcafé der DGF-Familienbildungsstätte Leck

Ihnen wird alles zu viel? Sie haben Fragen im Umgang mit Ihrem Baby? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Tee können sich Mütter über ihre eventuell auftretenden Probleme und Sorgen austauschen, oder sich einfach nur miteinander wohlfühlen. Die kompetente Leitung unseres Cafés freut sich auf Sie!

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich,
die Teilnahme ist kostenlos.*

Leitung: A. Lorentzen

Freitags, alle 14 Tage



www.kinsky-fleischwaren.de

Tel.: 0 46 71/91 38-0 · Fax: 0 46 71/91 38 38

Kinsky Fleischwaren GmbH
Rosenburger Weg 2 · 25821 Bredstedt



Yoga nach der Geburt

(Rückbildungs-Yoga)

Dein Kind ist 9 Monate in Deinem Bauch gewachsen – gib Dir nun auch 9 Monate Zeit, um wieder in Form zu kommen. Nehme Dir nach der Geburt 6 bis 8 Wochen Zeit, um dich ganz auf dein Neugeborenes zu konzentrieren. Jedoch ebenso so viel wie möglich Entspannung und Erholung für Dich, um dann mit sanftem Rückbildungs-yoga zu starten. Das heißt, gezielte Haltungen für die Körperpartien, die während dieser Umstellungsphase am meisten Aufmerksamkeit benötigen, um wieder in die gewohnte körperliche Form zu kommen. Wiederaufbau des Beckenbodens, sowie der Rücken und Bauchmuskulatur. Austausch mit anderen Müttern. Ein Gespräch mit anderen frischgebackenen Müttern, die mit denselben Gefühlen und Problemen zu kämpfen haben. Trost spenden und helfen, die Dinge wieder positiver zu sehen. In dieser so aufregenden Zeit, Ruhe finden mit Yoga.

Wir bieten diesen besonderen Kurs mit liebevoller Kinderbetreuung an.

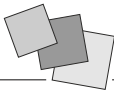
Betreuung: 8 x 25,00 Euro

Leitung: S. Jordt
Zertifizierte Yogalehrerin

Ab Donnerstag, den 18. August 2022
9.30 – 10.30 Uhr

Yoga Rückbildung: 8 x 80,00 Euro





Babymassage

Dem kleinen Kind etwas gutes tun, ein positives Erlebnis bereiten, welches Eltern und Kind gemeinsam erfreut - das ist Babymassage.

Unsere Haut ist das Sinnesorgan, das wie das Gehör schon in der Neugeborenenphase außerordentlich empfänglich ist. In der Babymassage wird den Eltern eine Abfolge von Massagegriffen gezeigt, mit denen sie den gesamten Kinderkörper positiv reizen, Halt geben und Vertrauen vermitteln. Es werden verschiedene Reflexe stimuliert, die Muskulatur wird weicher, die Durchblutung wird angeregt, das Gefühl der körperlichen Geborgenheit wird gefördert und Probleme, wie z. B. die Dreimonatskoliken werden gelindert.

Aber auch spielerische Reize lassen wir auf das Kind wirken, Elemente aus dem PEKIP/DELFI fließen ein, und kleine Körper- und Fingerspiele runden das Gesamtbild des Kurses ab.

Anmeldung bitte gleich nach der Entbindung an unser Büro.

Leitung: S. Bernhagen (zert. Kursleiterin)

Montags: 10.00 - 11.00 Uhr 6 x 40,00 Euro



Baugeschäft
Maik Ebeling GmbH & Co. KG

Maurerarbeiten · Reparaturarbeiten · Fliesenarbeiten

Telefon: 04662/3612

Fax: 04662/886937

Mobil: 0175/8006982

E-Mail: ebelingbau@outlook.de

Rudolf-Diesel-Str. 10

25917 Leck



Baby's Hyggestuv

Der besondere Babytreff,
neu in der DGF-Familienbildungsstätte!

Hallo! Ich bin da! In diesem neuen Kurs wird auf das gemeinsame Wohlfühlen und Kennenlernen von Mutter und Kind speziell eingegangen. Hier wird der Alltagsstress für eine kleine Weile vergessen, sich mit anderen Müttern in der gleichen Situation ausgetauscht. Hier darf das Baby, Baby sein! In einer gemütlichen, warmen Umgebung wird ganz gezielt auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind eingegangen. Sanfte Streichelspiele mit Händen und Füßen zu lustigen Liedern, altersgerechte Spielangebote. Gezielte Entspannungsmomente für Mutter und Kind! In einer geschützten Umgebung können alle auftretenden Probleme, aber auch das Glück mit dem neuen Erdenbürger geteilt werden. Die eigenen Erlebnisse und aufkommenden Fragen werden mit der kompetenten Kursleitung besprochen, sie steht den Familien beratend und begleitend zur Seite.

Leitung: S. Bernhagen
(zert. Kursleiterin)

Donnerstag und Freitag: 9.30 - 11.00 Uhr 2 Gruppen
6 x 1,5 Std. 40,00 Euro

Erste Hilfe am Kind

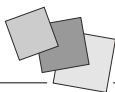
Wie verhalte ich mich bei Verbrennungen, offenen Wunden, Knochenbrüchen? Was muss ich bei Wiederbelebung über die Beatmung und Herzdruckmassage wissen? Was ist zu tun, wenn sich mein Kind verschluckt hat oder aber einen Fremdkörper verschluckt hat, wie bei einem Fieberkrampf?

Viele Fragen, auf die wir Ihnen Antworten geben wollen.

Leitung: S. Kosmal

38,00 Euro

Termin entnehmen Sie bitte der Tagespresse



FAMILIE UND ERZIEHUNG

Mutter-Kind-Spielkreis

Sing- und Spielstunde für Eltern und Kinder

Im Babytreff erleben die Kinder erste soziale Kontakte innerhalb einer Gruppe von Gleichaltrigen. Sie werden dabei begleitet von einer Bezugsperson (Vater, Mutter, Oma, Tagesmutter). Aus dieser Sicht heraus bauen, singen, malen, backen, turnen, wie und wozu sie Lust haben und was ihren Fähigkeiten entspricht. Die Begleitpersonen haben Gelegenheit, sich untereinander kennen zu lernen, Kontakte auf zu bauen, Erfahrungen aus zu tauschen und sich am Spiel zu beteiligen. Kinder gleichen Alters bilden eine Gruppe!

PEKIP/DELFI-Elemente sind enthalten

Täglich, ab 3 Monaten, verschiedene Altersgruppen
Vormittags und nachmittags

6 x 1 Stunde 20,00 Euro

6 x 1,5 Stunden 25,00 Euro

Leitung: S. Bernhagen

2 bis 3-jährige

Spielstube (Kindergarten-Gruppe)

In dieser Spielgruppe werden die „Großen“ ab 2 Jahren sanft an den „Kindergarten“ herangeführt. Das heißt, 2 Stunden spielen, basteln, toben, aber auch gemeinsames Frühstück und sich an einem Stuhlkreis beteiligen.

„Pampersträger“ sind uns herzlich willkommen!

Mittwochs: 9.00 - 11.00 Uhr

6 x 30,00 Euro

Leitung: S. Bernhagen





Babykost selbstgemacht!

Gesund, schnell und kinderleicht! Babykost muss in der ersten Zeit weder ausgesprochen abwechslungs-, noch zutatenreich sein. Viel wichtiger ist es, auf Unverträglichkeiten, Allergien und richtige Zusammensetzung zu achten. Das kann man am Besten, wenn man selbst weiß, was drin ist. Selbstgekohtes schmeckt nun einmal besser, so dass Babys Geschmackssinn feiner geprägt ist. Es werden Obst-, Gemüse- und Fleischpürees ab dem 7. Monat unter Berücksichtigung von gluten- und kuhmilchfreier Ernährung, sowie Getreide- und Milchbreie hergestellt und die Vorratshaltung geplant.

Termin: monatlich immer freitags von 15.00 - 17.30 Uhr
Die Babys können selbstverständlich mitgebracht werden!
Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Leitung: S. Kosmal

8,00 Euro plus Arbeitsmaterial

Babysitter werden leicht gemacht

Hallo, Ihr Mädchen und Jungen! Wer hat Lust, sein Taschengeld mit Babysitten aufzubessern? Wir bieten Euch einen Kursus an 2 Vormittagen an, wo folgendes unterrichtet wird:

Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern

Erste Hilfe in Notfällen, wie verhalte ich mich?

„Gute Nacht“-Rituale

Wickeln, Breikochen, Fläschchen zubereiten etc....

Welche Rechte, welche Pflichten?

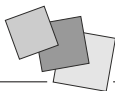
Nach einem „Praktikum“ in einer unserer Eltern- / Kind-Gruppen erhaltet Ihr von uns einen Babysitter-Ausweis. In unseren Räumen hängen wir eine Babysitter-Liste aus, in der wir Euch auf Wunsch gern aufnehmen.

Termin: Immer in den Herbst- und Oster-Ferien,
bitte fragt im Büro nach.

Leitung S. Bernhagen

Kosten: 20,00 Euro





Kunterbuntes Familienfrühstück

2-mal monatlich bieten wir ein kostenloses „Kunterbuntes Familienfrühstück“ für Familien mit und ohne Migrationshintergrund mit Kindern von 0 – 3 Jahren an. Es findet in der Zeitspanne von 9.30 - 11.00 Uhr statt. Die Eltern werden in der Gestaltung und Herstellung des Frühstückes mit einbezogen. So entstehen internationale Gerichte, die jeder probieren kann, soll heißen: Planung des Menüs, Einkaufslisten, Einteilung der Gruppen für die zu erledigenden Arbeiten. So entstehen in entspannter Atmosphäre Gespräche, die zu weiterem Ausbau der Sprache, weiterer Unterstützung und kulturellem Verständnis führen.

Zudem finden die Familien bei Bedarf einen speziellen Raum (Baby-Raum) der Ruhe und Geborgenheit, um bei eventuell auftretenden Unsicherheiten der Integration, Schwangerschaft, Erziehungsfragen auf niedrigschwelliger Ebene beraten zu werden.

Leitung: H. Feddersen

kostenlos

Termin: ab Dienstag, 23. August 2022
9.30 - 11.00 Uhr, alle 14 Tage

Gemeinsam setzen wir Ihre Ideen um

Machen Sie auch, ich helfe Ihnen gern weiter

Joachim Petersen

PEDRES
WERBUNG
Ihr kreativer Partner in Norden

Leck - Bredstedt

Tel. 046 71-600186

Fax 046 71-600185

Mobil 0151-18224652

Pedres-Werbung@t-online.de

www.Pedres-Werbung.de



FAMILIE UND FREIZEIT

Nähtreff mit Gesa

Dieser Kurs ist für jeden, der schon immer nähen wollte, sich aber allein nicht getraut hat! In gemütlicher Runde wirst Du Nähmaschinenkenntnisse ebenso erlangen wie die Grundlagen der Schnittverarbeitung. Das Anfertigen von Kleidungsstücken jeglicher Art, Wohnaccessoires etc., nach der neusten Mode für Kinder und Erwachsene wird erlernt. Jeder Teilnehmer bestimmt selbst, was angefertigt werden soll, bekommt tolle Anregungen, falls der Mut zu etwas Neuem fehlt! Die kompetente Anleitung übernehmen wir!

Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Schere und Stecknadeln.

Eine Anmeldung ist dringend notwendig, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Leitung: Gesa Heimböckel-Handt

6 x 2 Std. 38,00 Euro

Termine im Herbst und Frühjahr entnehmen Sie bitte der Tagespresse.




- **Neu- und Gebrauchtwagen**
Gebrauchtwagen und Neuwagen (Kauf, Leasing, Finanzierung, Versicherung, Kasko, Haftpflicht, Unfall, Diebstahl, Reparatur, Ersatzteile, etc.)
- **Serviceleistungen**
Unfall-Werkstatt, Unfallgutachten, Kfz-Service, Inspektion, Pannendienst, Unfallregulierung, Ersatzteile, Kasko-Schaden, Leasing, etc.
- **„Wunsch-Auto-Suche“**
Ob junge Autos, Gebrauchtwagen oder Neuwagen – Sie sagen uns Ihre Anforderungen und wir finden das passende Auto für Sie.

Kontakt: Hans-Jürgen Hübner, Geschäftsführer, Tel. 0431 963-1000

WIRTSCHAFTS-CENTER


VW
Leasing


VW
Leasing

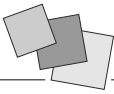

VW
Leasing


VW
Leasing

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 9.00 - 18.00 Uhr
Sa: 10.00 - 17.00 Uhr
So: 11.00 - 17.00 Uhr

Kontakt:
Tel. 0431 963-1000



Bastelkurse rund ums Jahr

Von Ostern bis Weihnachten – für jede Jahreszeit ist etwas dabeil! Windlichter, Osterkränze, Scherenschnitte, Laternen etc. In gemütlicher Runde werden die schönsten Deko-Artikel zusammen hergestellt.

Leitung: S. Bernhagen

Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Freies und kreatives Malen für Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern

Zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung bieten wir neu bei uns freies und kreatives Malen für Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern an. Im Vordergrund steht der Spaß und das Ausprobieren von Farben (Acryl/Aquarell/Pastellkreiden etc.) ohne bestimmte Vorgaben und Bewertungen. Malerische Künste dürfen von Eltern mit ihren Kindern gemeinsam entdeckt werden. Dieser Kurs dient dazu, in lockerer Atmosphäre seine Ressourcen als Familie zu erkennen / wiederzufinden und zu stärken. Es wird gemalt, was kommt, Neugier und Freude mit Pinsel und Farbe. Es darf dabei entdeckt und experimentiert werden ohne Bewertung ... einfach mal drauf los! Materialien sind vorhanden!

Mitzubringen sind alte Kleidungen / Schürzen / Kittel, die bunte Farbkleckse abbekommen dürfen.

Kursleiterin: S. Ingwersen

(zertifizierte psychologische Beraterin / Malbegleiterin)

Ab Mittwoch, den 24. August 2022

16.00 – 17.00 Uhr





Freies und kreatives Malen für Erwachsene **das Leben ist bunt !**

Dieser Kurs ist für jeden, der schon immer mal mit Farben kreativ werden wollte oder auch wieder einsteigen möchte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit verschiedenen Farben kann hier experimentiert und frei nach Gefallen gemalt werden. Jeder malt in seinem Tempo, ohne Bewertungen und Projektvorgaben.

Hier darf sich was getraut werden, malt Euer Leben bunt!

Entdeckt, wieviel Entspannungspotenzial im kreativen Malen steckt! Es wird nur Kleidung benötigt, die bunte Farbkleckse abbekommen dürfen. Materialien sind vorhanden!

Leitung: S. Ingwersen

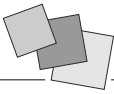
(zertifizierte psychologische Beraterin / Malbegleiterin)

**Energie
für di un mi.**

Sach mal Moin
04061 6078 0
moin@sw-nf.de

sw-nf.de

**Stadtwerke
Nordfriesland**
100% ÖKOWERKE



TANZ UND MUSIK

Tanz und Musik für Kinder ab 4 Jahren

Tanzen wie die „Großen“? Das können wir auch! Durch Fingerspiele, in Bewegungs- und Tanzliedern machen die Kinder ihre eigenen rhythmisch-musikalischen Körper- und Raumerfahrungen mit vielen speziellen Spielgeräten und Instrumenten. Mit viel Spaß und guter Laune werden die ersten, dem Alter entsprechenden Choreographien in einer Gruppe erlernt.

10 x 35,00 Euro

Mittwochs: 15.00 – 16.30 Uhr
ab Herbst 2022

Einstieg ist jederzeit möglich!



Erlebnisbad Leck
Mein Lieblingsplatz.

Riesenrutsche
Schwimmbad
Saunalandschaft
Whirlpool

sw-nf.de

Stadtwerke
Nordfriesland
ENERGIE



FAMILIE UND GESUNDHEIT

Körper fit und stabil (Beckenboden-Gymnastik)

Trainiert werden Grundeigenschaften, wie Kraft und Beweglichkeit, um die Belastungen im Alltag, Beruf und Sport bewältigen zu können. Es wird verstärkt auf das Trainieren des Beckenbodens geachtet, um die Stütz- und Haltefunktion zu erhalten und somit einer Harninkontinenz entgegen wirken zu können. Ein leichtes Work-Out, auch für Ungeübte, mit viel Spaß und Musik.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Montags, 9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: S. Jordt

8 x 40,00 Euro

Senioren-Gymnastik

Auch im Alter fit und beweglich bleiben! Trainiert werden die Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn. Mit Musik, wechselnden Handgeräten und Sitzmöbeln wird fleißig und fröhlich geübt. Ein leichtes Work-Out auch für Ungeübte, um die Beweglichkeit von Rücken und Gelenken zu stärken.

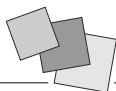
Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Montags, 10.15 – 11.00 Uhr

Leitung: S. Jordt

8 x 40,00 Euro





**Weil es Wichtigeres
gibt als Geld.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Tinja Johansson hat
mit einem starken
Glauben, auf den man
sich verlassen kann
und der Lust auf die
Zukunft macht.
Gemeinsam schauen
wir nach vorn. Morgen
kann kommen.

Tinja Johansson,
Lebensundberufsbetreuerin
der VR-Bank Nord in
Leck

vrbanknord.de

**VR Bank
Nord eG**





Hatha Yoga für Alle

Erfahren Sie wachsende Flexibilität und Energie durch das sanfte, fließende Üben der Asanas (überwiegend ruhende Körperstellung). Die Stufen des Yoga unterstützen Sie dabei, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Im Vordergrund steht das Erspüren und Optimieren der Körperhaltung in Verbindung mit gesunden Bewegungen und Bewegungsabläufen, unterstützt durch den persönlichen Atemrhythmus.

Durch längeres meditatives Innehalten werden die Körperbasis und der Rücken gestärkt. Beweglichkeit und Kraft werden zunehmend verbessert und Verspannungen aufgelöst.

Nach jeder Yogastunde fühlt sich der Körper frei, entspannt und kraftvoll; auch der Geist findet inneren Frieden und Ruhe.

Für alle, auch Ungeübte, die etwas für sich und die eigene Gesundheit machen wollen.

Leitung: S. Jordt

8 x 1,5 Std. 72,00 Euro

Dienstags und donnerstags jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
ab 16. August 2022

Einstieg ist jederzeit möglich!



**Mühlenfenne 10
25917 Leck**

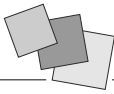
Tel.: 04662/881876

Fax: 046 62/881874

www.logo-feddersen.de

e-Mail: info@logo-feddersen.de





Bodyfit mit Anna

Fit zu werden oder zu bleiben ist manchmal gar nicht so leicht! Das Workout „Bodyfit“ begleitet Euch durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit einem leichten Aufwärmprogramm für jedes Fitnesslevel. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Der Fokus liegt hier bei der Kraftausdauer mit dem Ziel der Körperstraffung, dem Muskelaufbau und der Beweglichkeit. Trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Tubes und Hanteln, immer mit der passenden Musik! Zum Abschluss gibt es eine Entspannungsphase mit unterschiedlichen, leichten Dehnübungen.

Freut euch darauf fit zu werden und zu bleiben!

Leitung: A. Feddersen

Montags, ab Oktober 2022 18.00 – 19.00 Uhr

10 x 50,00 Euro

Termin auf Anfrage und in der Tagespresse



ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE (7,- Euro pro Vortrag)

Erst kommt die Milch - und was kommt dann?

Säuglingskost leicht und lecker!

Um den 6. Monat herum bekommt das Baby den ersten Brei. Die Nährstoffe der Mutter- oder Fertigmilch reichen jetzt nicht mehr aus, weil Ihr Baby rasant wächst.

Viele Tips rund um die Ernährung bietet dieser Vortrag.

Leitung: G. Rabbow, Ökothrophologin

Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

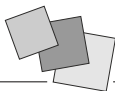
Homöopathie für Kinder und Erwachsene

An diesem Abend wird das klassische Naturheilverfahren Homöopathie zur Behandlung akuter und chronischer Beschwerden vorgestellt. Als sanfte Behandlungsmethode ist sie besonders für Kinder gut anwendbar. Es werden die Grundsätze der klassischen Homöopathie erläutert und einige Mittel der homöopathischen Hausapotheke vorgestellt.

Leitung: S. Kosmal

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest





Vorträge der Heilpraktikerin und Psychologin Anja Beckmann

Das gesund & aktiv-Ernährungsprogramm Abnehmen ohne Diät - dafür mit Konzept!

Im Jahr 2003 entwickelten Mediziner, Stoffwechsel-Experten und Ökotrophologen das gesund & aktiv-Ernährungsprogramm. Diese Methode dient einerseits dazu, sein Wunschgewicht zu erreichen und nicht wieder zuzunehmen; gleichzeitig geht es aber auch darum, seine Vitalität zu steigern und Gesundheitsrisiken entgegenzuwirken, zum Beispiel Gefäßkrankheiten, Darmprobleme, Übergewicht, Gelenkbeschwerden, Diabetes mellitus und Bluthochdruck.

Ernährungsumstellung statt Schlankheitskur

Dreh- und Angelpunkt ist dabei der Stoffwechsel. Damit er unsere Zellen optimal mit lebenswichtigen Bausteinen versorgen kann, benötigt er ganz bestimmte Nahrungsmittel. Und die sind von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich. So kann es leicht passieren, dass jemand buchstäblich das Falsche isst, sein Stoffwechsel dadurch aus der gesunden Balance gerät.

Dabei kommt es nicht darauf an wie viel Sie essen, sondern dass Sie die richtigen Lebensmittel essen, die Ihren Darm und Ihren Stoffwechsel anregen um zu mehr Gesundheit, ihrem Wohlfühlgewicht und mehr Vitalität zu gelangen. Welche Nahrungsmittel für den Stoffwechsel optimal sind, verrät eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse. Insgesamt 42 Laborwerte bilden hierfür die Basis. Aus diesen Laborwerten und einigen persönlichen Angaben wird ein individuelles Ernährungsprogramm erstellt, das optimal zu Ihrem Stoffwechsel und Drüsensystem passt.

Termine: ab 1. November 2022
18.30 - 20.00 Uhr



GESUNDHEITSPRAXIS Anja Beckmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Woldsenstr. 37 - 25813 Husum

Tel. 04841 - 81764

www.gesundheitspraxis-beckmann.de

ERNÄHRUNGSBERATUNG

STOFFWECHSELOPTIMIERUNG

KINESIOLOGIE

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

BEMER PHYSIKALISCHE GEFÄSSTHERAPIE

gesund & aktiv

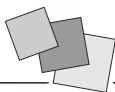


Wir freuen uns über neue Kursleiterinnen und Kursleiter



Sie wollen:

- beruflich am Ball bleiben während der Familienphase bzw. einen langsamen Einstieg in die Arbeitswelt nach längerer Pause?
- selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten?
- die Kinder dabei haben?
- ein Stück finanzielle Unabhängigkeit gewinnen?
- Anerkennung über Kursarbeit finden?
- andere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenlernen, um den persönlichen Rahmen zu erweitern?
- gern auch nur 1-2 Std. die Woche.



Wir hoffen

*Ihr Interesse
geweckt zu haben,
und würden uns über
weitere Anregungen
von Ihnen freuen.*

*Ihre
DGF-Familienbildungsstätte Leck
Familienzentrum*



Wir danken

*den Firmen und Institutionen
für die freundliche Unterstützung
in Form von Werbeanzeigen.*







Alles für einen

glücklichen Start

Sichere dir
500
Extrapunkte*

ab einem Einkaufswert
von 30 €



Über 100 Fachmärkte -
auch in deiner Nähe!

BabyOne Baby- und Kleinkindbedarf
GmbH, Inhaber Familie Gelzinus,
Westerallee 153, 24941 Flensburg
babyone.de



99030223

*000g bis zum 30.06.2023, Gült.
einmalig gegen Vorlage der
Coupons und der BabyOne-
Leitf. bei BabyOne in Flensburg.
Nicht kombinierbar mit anderen
Aktionen und nicht für Bestellsen-
aufträge. Ausgewiesenen sind:
Geschenkgutscheine und Dächer.
Keine Barzahlung. Pro Kunde
und Einkauf nur ein Coupon.

BABYONE

„von Anfang an!“