

## Angebotskalender

### 2025 - 1. Halbjahr

Liebe Familien,  
liebe Leserinnen und Leser,  
das Familienzentrum Schattenstraße in Hövelhof hält im 1. Halbjahr 2025 für Sie und Ihre Familie ein vielfältiges Angebot bereit, um Sie als Eltern und Familie in Ihren Anliegen zu begleiten und zu unterstützen. Wir sind ein offenes Haus für Kinder und Familien. Darum freuen wir uns, wenn dieser Angebotskalender auch ein Angebot für Sie bereithält und wir Sie, Ihre Familie, Freunde oder Bekannte in unserem Haus begrüßen können.

Barbara Nolte  
Leiterin des Kiga´s & Familienzentrums

### Anmeldungen und Rückfragen:

**Kindergarten & Familienzentrum Schattenstraße,  
Schattenstraße 9 in 33161 Hövelhof Mail:  
[familienzentrum@hoevelhof.de](mailto:familienzentrum@hoevelhof.de), 05257/5009 - 720 oder 722.**

Die Beratungsangebote sind kostenfrei, vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Wenn Sie aus finanziellen Gründen an einem Angebot nicht teilnehmen können, oder ein Angebot außerhalb unseres Hauses für Sie nicht erreichbar ist, sprechen Sie uns bitte an.

Falls nicht extra ein anderer Veranstaltungsort erwähnt wird, finden die Veranstaltungen im Familienzentrum statt.

Kindergarten &  
Familienzentrum  
Schattenstraße



### **Hövelschnucki's Bücherschrank!**

- Ein Kinderbuchtauschschrank in Hövelhof -

Mit diesem Bücherschrank geben wir Ihnen und Ihren Kindern während der Öffnungszeiten des Kindergartens & Familienzentrums die Möglichkeit geben, sich ein Buch auszuleihen oder zu tauschen.



Ihr Kind darf sich also ein Buch mit nach Hause nehmen und sich dieses zu Hause ansehen oder sich von Ihnen daraus vorlesen lassen. Dann bitte das Buch zurück in den Bücherschrank stellen, damit sich ein anderes Kind mit seiner Familie auch an diesem Buch erfreuen kann.

Sie dürfen aber auch gerne ein aussortiertes Buch von zu Hause in den Schrank stellen, dieses sollte noch gut erhalten sein. Damit geben sie anderen Familien die Möglichkeit sich das Buch auszuleihen.

Kinderbücherspenden können Sie gerne im Familienzentrum abgeben!

## Beratung

### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritas-Verbandes Paderborn e.V. in Schloß Neuhaus

**Termine:** Dienstag, 14.01./ 18.02./ 29.04. und 10.06.2025  
von 15.00 - 16.30 Uhr  
Freitag, 28.03./ 23.05. und 26.09.2025  
von 8.30 - 10.00 Uhr

Herr Parakenings, Diplomsozialpädagoge, bietet kostenfreie Beratungsstunden an. Das Angebot gibt Hilfestellung für Eltern, Kinder und Jugendliche in Bezug auf Erziehungs- und Familienfragen, Partnerschaftsberatung u.v.m.

### Frühförderstelle des Caritas-Verbandes Paderborn e.V.

**Termine:** Dienstag, 18.02. und 03.06.2025  
von 8.30 bis 10.00 Uhr

Frau Renate Matisz, Heilpädagogin, bietet kostenfreie Beratungsstunden an. Frühförderung, ist ein Angebot an Familien, die Fragen bezüglich der Entwicklung ihres Säuglings oder Kleinkindes haben.

### Beratungsangebot zu Fragen der Sprachentwicklung

**Termine:** Freitag 21.03. und 27.06.2025  
von 13.00 bis 14.30 Uhr

Die Logopädin Eva Rensing bietet kostenfreie Beratungsstunden an. Sie gibt Hilfestellung für Eltern und Kinder in Bezug auf Fragen zur Sprachentwicklung und Sprachförderung und damit verbundenen notwendigen Unterstützungen.

### Beratungsangebot zu Fragen der Entwicklung der Wahrnehmung, der Motorik und Konzentration

**Termine:** Dienstag, 04.02. und 13.05.2025  
von 8.00 bis 9.30 Uhr

Der Ergotherapeut Herr Werner bietet kostenfreie Beratungsstunden im Familienzentrum Schatenstraße an. Er gibt Hilfestellungen für Erwachsene und Kinder in Bezug auf Fragen im Bereich der Entwicklung der Wahrnehmung, Motorik und Konzentration....

### Familienhebammensprechstunde - Termine auf Anfrage –

Die Familienhebamme des Kreises Paderborn, Antje Golz-Cruse, bietet kostenfrei Beratungsstunden zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Elternsein... im Familienzentrum Schatenstraße an.

### Beratungsangebot zu Fragen des Sehens und zur visuellen Wahrnehmung - Termine auf Anfrage -

Frau Gittel, von der Frühförderung mit dem Förderschwerpunkt Sehen der Pauline Schule Paderborn, bietet kostenfreie Beratungsstunden an. Das Angebot gibt Hilfestellungen für Erwachsene und Kinder in Bezug auf Fragen im Bereich des Sehens.

### Offenes Beratungsangebot zur Kindertagespflege - Termine auf Anfrage -

Sie haben Fragen zur Tagespflege, suchen eine Tagesmutter oder einen Tagesvater, zu Kindertagespflege? Frau Hill und Frau Stall stehen ihnen als Ansprechpartnerinnen in der Kita zur Verfügung.

### Offenes Beratungsangebot - Termine auf Anfrage -

Frau Nolte (zertifizierte Elternbegleiterin) bietet ein offenes Beratungsangebot an. Sie berät in den Bereichen Erziehungsfragen, Vermittlung von Ansprechpartnern, Betreuungsfragen und vieles mehr.

### Offenes Beratungsangebot zur Inklusion. - Termine auf Anfrage -

Frau Hermbusche (Fachkraft für inklusive Bildungs-Erziehungsarbeit) bietet ein offenes Beratungsangebot an. Sie haben Fragen zur inklusiven Bildungs- und Erziehungsarbeit? Frau Hermbusche steht ihnen als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

### Offenes Beratungsangebot rund um das Thema Kinderschutz - Termine auf Anfrage -

Sie haben Fragen zur Kindeswohlgefährdung oder zum Kinderschutz zu Hause oder in der Kindertageseinrichtung...? Frau Lücke steht ihnen als Ansprechpartnerin in der Kita zur Verfügung.

## Allgemeiner sozialer Dienst – Kreis Paderborn

Die offenen Sprechstunden finden aktuell nicht statt. Gerne können Sie mit dem ASD einen individuellen Gesprächstermin vereinbaren. Bitte nehmen Sie über die Telefonnummer 05251 308-5188 Kontakt auf.

## Treffmöglichkeiten und Kurse

**jeden Mittwoch von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr**

### **Café Babyzeit**

im ev. Gemeindehaus, Breslauer Str. 2., 33161 Hövelhof  
Das Café Babyzeit ist ein Treffpunkt, mit dem wir werdenden Eltern, Müttern und Vätern bei Fragen, Sorgen und Ängsten unsere Hilfe und Unterstützung anbieten. In Kooperation mit dem Kreis Paderborn wurde durch das Café Babyzeit in Hövelhof ein Angebot geschaffen, in dem Gelegenheit besteht Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, sowie die Möglichkeit zum gemeinsamen Spiel, Austausch, Beratung, Kaffee trinken und vieles mehr. Ebenso können die Kinder hier regelmäßig gewogen werden.

Unser Anliegen ist es, Ihnen und Ihrem Kind in entspannter Atmosphäre zur Seite stehen. Begleitet wird das Café Babyzeit von Astrid Kracht, Kinderkrankenschwester und päd. Fachkraft im Familienzentrum. Dieses Angebot ist kostenfrei.

### **Eltern-Kind-Treffs**

**jeden Dienstag von 9.30-11.00 Uhr**

**im ev. Gemeindehaus, Breslauer Str. 2, Hövelhof**

Der Eltern-Kind-Treff ist ein Angebot für alle interessierten Mütter und Väter mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren. Es ist ein pädagogisch geleitetes Angebot, in dem Gelegenheit besteht Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, sowie die Möglichkeit zum gemeinsamen Spiel, Austausch, Beratung, Kaffee trinken und vieles mehr. Unser Anliegen ist es, Ihnen und Ihrem Kind in entspannter Atmosphäre zur Seite stehen. Begleitet wird dieses Angebot von Julia Lutter, Honorarkraft des Familienzentrums Schattenstraße. Kostenbeitrag: 1€ je Treffen

### **interkulturelles Elterncafé im Familienzentrum Schattenstraße**

**immer mittwochs von 8.30 bis 9.30 Uhr**

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich an jedem Mittwoch zu einem gemütlichen Austausch zu treffen.

**Immer Montag – außer in den Ferien -**

### **Niederschwellige Sprachkurse für Frauen**

Einmal wöchentlich findet in Kooperation mit IN VIA ein **Deutschkurs für Frauen** statt.

Frauen können in diesem Kurs die deutsche Sprache in einem lebens- und alltagsnahen Unterricht erlernen. Neben Wortschatz und Grammatik werden Themen wie Kindererziehung, Schule, Kindergarten und Besuche bei Behörden behandelt. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Termine: immer montags – 14.30 bis 16.00 Uhr im Familienzentrum Schattenstr.

## Tanzkurs für Kids

### Informationen und Anmeldung für den Tanzkurs im Familienzentrum Hövelhof

Sehr geehrte Eltern,

die Termine für den nächsten Kindertanzkurs im Familienzentrum stehen fest.  
Der Kurs wird an 9 Donnerstagen vom 16. Januar bis zum 13. März 2025 wöchentlich stattfinden.  
Unser ausgebildeter ADTV-Kindertanzlehrer Dominik wird das Angebot wieder leiten.

Es wird eine Einteilung in zwei Gruppen geben. Die endgültige Einteilung übernimmt das Familienzentrum.  
Gruppe 1 für 3,5 - 4,5-Jährige: 15:00 bis 15:45 Uhr, Beitrag: € 64,80 pro Kind  
Gruppe 2 für 4,5 - 6-Jährige: 16:00 bis 16:45 Uhr, Beitrag: € 64,80 pro Kind

Bitte füllen Sie zur Anmeldung den unteren Abschnitt aus, trennen ihn ab und geben Sie ihn bis spätestens zum 09. Januar 2025 bei der Leiterin des Familienzentrums, Frau Nolte, ab.

Nach erfolgter Anmeldebestätigung überweisen Sie bitte den kompletten Kursbeitrag bis zum 14. Januar 2025 auf das Konto der Tanzschule Möllmann:  
IBAN: DE61 4726 0121 8741 1194 00, BIC: DGPBDE3MXXX, Bank: VerbundVolksbank OWL eG

### Immer Donnerstag, 16.01.2025 bis 13.03.2025

Weitere Informationen und das Anmeldeformular erhalten sie im Familienzentrum Schattenstraße.

### Ende März startet ein Anschlusskurs!

## Weitere Veranstaltungen

### Café Lesestart

**Mittwoch 19.03.2025 von 08.30 Uhr – 10.00 Uhr**

Frau Jostwerner stellt neue Vorlese- und Bilderbücher für Kleinkinder vor und steht für Fragen zur Verfügung.

Ort: Familienzentrum Schattenstraße

**Leitung: Claudia Jostwerner, Leiterin der Sennebücherei**

### Auf dem Weg zum Schulkind

**– Wie werden Kinder gut auf die Schule vorbereitet? –  
Vortrag für die Eltern der Kinder, die 2027 eingeschult werden!**

Wann? Mittwoch, 26.03.2025

Uhrzeit? 19.00 - 20.30 Uhr

Wie? - einfach online -

Eltern machen sich sehr früh Gedanken, wie ihre Kinder gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schullaufbahn erwerben können. Dabei entstehen Unsicherheiten, ob viel Förderung und Forderung hilfreich ist oder ob Kindergartenkinder ohne Druck von außen aufwachsen sollten – schließlich kommt der „Ernst des Lebens“ noch früh genug. Der Vortrag zeigt, welche Fähigkeiten für einen gelingenden Schulstart sinnvoll sind und beleuchtet, wie Eltern durch einfache Alltagserfahrungen, klare Erziehungsmethoden und regelmäßige Zuwendung zum Kind eine Menge beisteuern können, damit die Schulzeit mit Freude und Erfolg begonnen werden kann.

Dazu wird uns Herr Neuhaus Schulpsychologe Kreis Paderborn als Referent und Gesprächspartner begleiten.

**Die Zugangsdaten zum Online Abend erhalten Sie per Mail oder in Ihrer Kita nach der Anmeldung.**

### **Die Schnullerfee kommt**

Dienstag, 29.04. und 17.06.2025, jeweils um 15.00 Uhr  
Im Fahrradgarten vor dem Familienzentrum Schattenstraße steht der Schnullerbaum. Am Zaun des Fahrradgartens befindet sich die Schnullerbox, in der man den Schnuller auch zwischendurch abgeben kann. Die Schnullerfee leert diesen Kasten regelmäßig und hängt die Schnuller an den Baum. Am Tag ihres Besuches nimmt sie die Schnuller persönlich entgegen und jedes Kind, das seinen Schnuller abgibt, erhält ein kleines Erinnerungsgeschenk.

### **Auf zu neuen Ufern**

#### **– aus Kindergarteneltern werden Schulkindereltern**

**Der Übergang von der Kita in die Grundschule - online mit Herrn Neuhaus - für Eltern aller Kinder, die 2026 eingeschult werden**

Wann? Mittwoch, 04.06.2025

Uhrzeit? 19.00 - 20.30 Uhr

Wie? - einfach online -

#### **Ihr Kind kommt im Sommer in die Schule.**

Der Übergang vom Kindergarten zur Grundschule ist für sie als Familien eine Zeit mit Hoffnungen,

Erwartungen, Ängsten und Vorfreude zugleich.

Sie haben viele Fragen:

- schafft mein Kind den Übergang vom Kindergarten zur Grundschule?
- Welche elterliche Unterstützung benötigt mein Kind in den ersten Schuljahren?
- Was ist eine sinnvolle Erziehungspartnerschaft zwischen Schule und Elternhaus?

Der Vortrag zeigt, wie Sie als Eltern diesen neuen Lebensabschnitt ihrer Kinder gut begleiten können und wie

eine erfolgreiche Balance zwischen Anspruch und Gelassenheit in Bezug auf schulische Leistungen gelingen kann. Dazu wird uns Herr Neuhaus Schulpsychologe Kreis Paderborn als Referent und Gesprächspartner begleiten.  
**Die Zugangsdaten zum Online Abend erhalten Sie per Mail oder in Ihrer Kita nach der Anmeldung.**

### **Werken mit Papa**

Samstag, 14.06.2025, von 9.00 -12.00 Uhr

Sägen, schleifen, hämmern... Arbeiten mit und aus Holz machen immer wieder viel Freude. Väter und Kinder können in der Werkhütte des Familienzentrums aktiv werden und nach Herzenslust arbeiten und werkeln. Teilnehmerzahl 4 Kinder mit ihren Vätern.

Anmeldung erforderlich

**Leitung: Anja Jäkel**

**Kosten: 5 € Materialkosten**

## Kurse im Familienzentrum in Kooperation mit der VHS vor Ort

### **Core-Functional Training für Frauen - 74007**

Anastasia Littau

Eine starke Körpermitte ist essenziell für deine Gesundheit und unterstützt eine gute Haltung. Core-Training verbessert die Körperstabilität und Koordination und fördert so eine gesunde, stabile Körpermitte. Zudem hilft es, Verletzungen vorzubeugen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Mo, 27.01.-07.04.2025, 17:00-18:00 Uhr 10x, 13,33 UStd. Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 65,60 € / Ermäßigung möglich

### **ETB - European TAEBO - 74003**

Thomas Baumgärtner, ETB Master Instruktor (EFPE)

"Get fit, lose weight, have fun, be strong!" Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fitnessziele in einer motivierenden und unterstützenden Umgebung zu erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. European TAEBO (ETB) ist für jeden geeignet, der ein effektives und unterhaltsames Training sucht, das die faszinierende Welt des Taebo mit europäischen Elementen zu einem einzigartigen und effektiven Fitnesserlebnis verbindet. Im Kurs werden die Grundlagen des TAEBO-Trainings vermittelt und durch ein intensives Herz-Kreislauf-Training Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die Ausführung dynamischer Bewegungen fördert Koordination und Körperbeherrschung. Darüber hinaus steigern Sie Ihre mentale Stärke und Ihr Selbstvertrauen durch

herausfordernde Übungen und das Erreichen persönlicher Fitnessziele.

Hinweis: Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Mo, 03.02.-31.03.2025, 18:30-19:30 Uhr, 8x, 10,67 UStd.,

Familienzentrum Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 44,50 € / Ermäßigung möglich

### **Einführung in die Achtsamkeitslehre - 70011**

Simone Salmen

Nutzen Sie die Achtsamkeit als Methode, um den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und somit zur Stressreduktion beitragen. Das Achtsamkeits-Training soll die überhörten Signale des Körpers bewusstmachen. Entspannung ist oft nicht leicht - sich Zeit zu nehmen und Loslassen kann durchaus Kraft kosten. In der Achtsamkeitsarbeit werden Muskeln und Körperpartien, aber auch Gedanken und Einstellungen "angesprochen" und das Loslassen praktiziert. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und ggf. eine Decke mit. Mi, 05.02.-05.03.2025, 19:00-20:30 Uhr 5x, 10 UStd. Familienzentrum Schattenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 41,70 € / Ermäßigung möglich

### **Einführung in die Life Kinetik® - 71001**

Vortrag Jens Heinemann

Trainieren Sie wie die Profisportler\*innen und lernen Sie Life Kinetik® kennen. Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue

Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Nicht nur Profisportler\*innen, sondern auch Berufstätige, Schüler\*innen und Rentner\*innen haben Spaß an Life Kinetik®. Erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und erlernen Sie erste Übungen aus dem Life Kinetik® Konzept. Mo, 10.02.2025, 18:00-19:30 Uhr 1x, 2 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 7,00 €

### **Achtsam Leben mit 65+ - 70015**

Simone Salmen

Mit Erreichen der dritten Lebensphase ändert sich innerhalb kurzer Zeit die gesamte Lebensstruktur. Die Kinder sind aus dem Haus, das Berufsleben ist vorbei, Gewohntes ist nicht mehr wichtig oder nötig. Mitunter fühlt es sich an, als würde persönliches Können und Wissen nicht mehr gebraucht. Dies kann Unzufriedenheit, Einsamkeit oder Ängste hervorrufen. Diese gefühlte Leere kann aber auch Raum geben, dass Dinge, die im Verborgenen liegen, ins Bewusstsein rücken dürfen und Aufmerksamkeit bekommen. Die Achtsamkeitsarbeit führt uns zu Erkenntnissen und Lösungen, die sich im Alltag nicht immer sofort zeigen. Dieses Seminar ist für Menschen in diesem Lebensabschnitt konzipiert. Den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, kann zu mehr Klarheit, Akzeptanz und Lebensfreude verhelfen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich in geschützter, wohlwollender Atmosphäre auf etwas Neues einzulassen. Mi, 12.03.-09.04.2025, 10:00-11:30 Uhr 5x,

10 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 41,70 € / Ermäßigung möglich

### **Selbstbehauptung und Resilienz – 25036/25037**

Stefanie König

Wie sehr wünschen wir uns starke und selbstbewusste Kinder! Doch immer häufiger erleben Kinder Mobbing -inzwischen betrifft es jedes sechste Kind in Deutschland. Gerade unter diesen Umständen wird es schwer, Kinder zu stärken und ihr Selbstbewusstsein zu fördern. Wir können Mobbing nicht vollständig verhindern, aber wir können Kinder darin unterstützen, sich davon nicht verletzen zu lassen. Genau hier setzt mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining an. Spielerisch üben wir mit den Kindern, wie sie auf schwierige Situationen reagieren und souverän handeln können. Inhalt des Kurses: Welche Methoden helfen mir, in Konfliktsituationen Ruhe zu bewahren? Was sind eigentlich Gefühle, welche gibt es, und wie gehe ich damit um? Wie verhalte ich mich, wenn mich fremde Personen ansprechen? Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.

#### **4 bis 6 Jahre – 25036**

Do, 13.03 – 03.04.2025, 15:00-16:00 Uhr Familienzentrum Schatenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 25,20 €

#### **7 bis 10 Jahre - 25037**

Do, 13.03 – 03.04.2025, 16:00-17:00 Uhr Familienzentrum Schatenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 25,20 €

### **Budo-Minis: Selbstverteidigung für Kinder im Vorschulalter (4-6 Jahre) - 25032**

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

Der Workshop basiert auf einem Kinderselbstschutzkonzept, welches von Spezialisten über Jahre entwickelt worden und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren hervorragend geeignet ist. Es erfolgt eine psychologische Schulung der Kinder mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht erlernbaren, sehr effektiven und dennoch kindgerechten Selbstverteidigungstechniken. Die psychologische Schulung erfolgt über Rollenspiele mit den teilnehmenden Eltern. Die Wahrnehmung von Gefahren, sowie die darauffolgende Reaktion werden durch realitätsnahe Auseinandersetzungen mit einem „Aggressor“ und zahlreichen Spielen gefördert. Die kindgerechten Selbstverteidigungstechniken stammen aus dem Erfahrungsbereich unterschiedlicher Kampfkünste der ganzen Welt und bestehen aus einem systematischen Aufbau von Varianten einer schmerzhaften und daher sehr wirkungsvollen Methode von realen Selbstverteidigungsmöglichkeiten eines Kindes gegenüber einem erwachsenen Menschen. Es sind Tricks und Kniffe, die einen erstaunlich hohen Effekt auslösen! Die Techniken werden im Kurs mit den Kindern viele Male eingeübt und dadurch vertieft. Dabei findet eine kleine Einführung in die Kampfkunst statt. Leichte Hand- sowie Fußtechniken werden gelehrt und an Schlagpolstern praktiziert. Die Kinder, sowie auch ihre Eltern, werden überrascht sein, welche multiplen Möglichkeiten es für ein körperlich sehr unterlegenes Kind gibt, sich gegen einen übermächtigen Erwachsenen erfolgreich zur Wehr zu setzen. Trotz der sehr ernst zu nehmenden Angelegenheit wird im Kurs viel Wert auf einen hohen Spaßfaktor für alle teilnehmenden Kinder und Eltern gelegt. Kursleiter Stefan Gröger ist u. a. Fachsportlehrer für Kampfkunst, besitzt langjährige Erfahrung als Kindertrainer

für Kampfsport und Selbstverteidigung und verfügt über eine Landeslizenz als Selbstverteidigungstrainer. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken sowie etwas zu knabbern oder Obst mitbringen. Die Teilnahme am Kurs ist nur für Kinder in der angegebenen Altersgruppe sowie in Begleitung von einem Elternteil je Kind möglich. Der Workshop wird mit finanzieller Unterstützung durch das Familienzentrum Schattenstraße durchgeführt. Sa, 15.03.2025, 10:00-12:00 Uhr  
So, 16.03.2025, 10:00-12:00 Uhr 2x, 5,33 UStd.  
Familienzentrum, Schattenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10, 49,00 €

### **Sprachentwicklung und Möglichkeiten der alltäglichen Unterstützung – 21010**

Lisa Winkler, Kindheitspädagogin und Klinische Linguistin

Der kindliche Spracherwerb ist einzigartig und kommt nicht von selbst. Kinder müssen Sprache erleben, um sie zu erlernen. Es benötigt Motivation, Anreize, Ermutigung und den Dialog. Sprachvorbilder wecken die Lust auf Sprache und sind Orientierung. Sind wir uns dieser Verantwortung als Eltern immer bewusst? Wie wir Kinder im Alltag bei der Aufgabe ihres Lebens –Sprache zu erwerben- optimal unterstützen können, wird dieser Themenabend aufzeigen. Di, 01.04.2025, 19:30-21:30 Uhr Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20 10,00 € / Ermäßigung möglich

### **Tabata - Complete Bodyworkout für Einsteiger\*innen - 74008**

Anastasia Littau

Tabata ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit langem Nachbrenneffekt. Das Bodyworkout ist ein produktiver

Mix aus Cardio- und Kraffelementen mit Bodyweight-Übungen. Bei diesem knackigen Fatburner-Workout trainieren Sie in kurzen, intensiven Intervallen von 20 Sek. Anspannung und 10 Sek. Entspannung, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird und ein langer Nachbrenneffekt erzielt wird. Wir beginnen mit einem Warm-Up, im Hauptteil bringen wir unseren Stoffwechsel so richtig in Fahrt und das Cool-Down mit anschließenden Dehnübungen darf natürlich auch nicht fehlen. Im Workout werden verschiedene Übungsvarianten von leicht bis ambitioniert angeboten. Der Kurs dient dem Training des Herz-Kreislauf-Systems und erzielt eine Verbesserung der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit. Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Mo, 28.04.-07.07.2025, 17:00-18:00 Uhr 10x, 13,33 UStd. Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 65,60 € / Ermäßigung möglich

### **ETB - European TAEBO - 74005**

Thomas Baumgärtner, ETB Master Instructor (EFPE)

"Get fit, lose weight, have fun, be strong!" Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fitnessziele in einer motivierenden und unterstützenden Umgebung zu erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. European TAEBO (ETB) ist für jeden geeignet, der ein effektives und unterhaltsames Training sucht, das die faszinierende Welt des Taebo mit europäischen Elementen zu einem einzigartigen und effektiven Fitnesserlebnis verbindet. Im Kurs werden die Grundlagen des TAEBO-Trainings vermittelt und durch ein intensives Herz-Kreislauf-Training Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die Ausführung dynamischer Bewegungen fördert Koordination und Körperbeherrschung. Darüber hinaus steigern Sie Ihre mentale Stärke und Ihr Selbstvertrauen durch herausfordernde Übungen und das Erreichen persönlicher

Fitnessziele. Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Mo, 05.05.-30.06.2025, 18:30-19:30 Uhr 8x, 10,67 UStd. Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 44,50 € / Ermäßigung möglich

### **Achtsamkeit im Familienalltag - 70014**

Simone Salmen

Familie zu sein ist eine große Aufgabe und fordert Eltern auf allen Ebenen. Häufig bleiben wichtige Dinge auf der Strecke und das "schlechte Gewissen" wird zum treuen Begleiter. Eine achtsame Haltung kann den Familienalltag verändern: Weniger Stress und Streit, weniger Überlastung der Eltern, mehr Struktur und Ruhe im Familienalltag, sowie die gute Entwicklung der einzelnen Familienmitglieder. Die Achtsamkeit als Methode, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit eine bewusste Haltung im Alltag zu leben, kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und die eigene Widerstandskraft stärken. Dieser Kurs ist kein Erziehungsratgeber, sondern betrachtet vielmehr die eigene Lebenssituation und Haltung in der Erziehungsverantwortung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit. Mi, 07.05.-04.06.2025, 09:00-10:30 Uhr 5x, 10 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 41,70 € / Ermäßigung möglich

## **Mein Kind ist linkshändig – Was ist wichtig zu wissen? - 21018**

Elke Meyer

„Das mache ich doch mit links!“ Dies ist eine Redewendung, die wir benutzen, wenn uns etwas besonders leicht erscheint. Im Grunde genommen kann man die Linkshändigkeit des Kindes auch genauso betrachten. Denn Linkshändigkeit kommt zwar prozentual weniger häufig vor als Rechtshändigkeit, ist angeboren und nicht als handicap, sondern als etwas völlig Normales zu betrachten. Da wir aber in einer Welt leben, die von Rechtshändern geprägt ist, benötigen die linkshändigen Kinder an einigen Punkten in ihrem Leben ein besonderes Augenmerk und Hilfestellungen. An diesem Abend geht es um Hintergrundwissen zum Thema Linkshändigkeit, Umgang in der Kita, Wechsel in die Grundschule und um das Schreiben lernen. Außerdem werden wir, unter anderem diese Frage erörtern: Was genau passiert im Gehirn? Wie können wir als Eltern unser Kind in seiner Händigkeit stärken und fördern? Welche Materialien sind für Linkshänder wichtig und welche sind unnötig? Was ist bei der Auswahl des Sports, des Musikinstrumentes oder später des Berufes zu beachten? Im Anschluss wird es auch noch Zeit geben, eigene Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Do, 15.05.2025, 19:30-21:00 Uhr Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15 12,50 € / Ermäßigung möglich

## **Für Tagespflegepersonen in Kooperation mit der VHS vor Ort und dem Kreis Paderborn:**

### **Entspannen - schlafen - aber wie? - Was Kindertagespflegeeltern tun können - 40108**

Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Gerade Tagespflegekindern fällt es oft schwer, in den Schlaf und die Entspannung zu kommen. Schwierigkeiten mit der Eingewöhnung, vielfache Ängste, neue Reize und Konflikte im kindlichen Alltag erschweren es Tagespflegekindern oftmals zur Ruhe zu kommen. In dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten der Schlafförderung und der Entspannung im familiären Alltag erörtert. Auch auf die Bedeutung von Schlaf- und Entspannungsritualen, von Rhythmen und Strukturen im familiären Alltag sowie das Medienverhalten bzw. der Medienkonsum bei Kindern wird eingegangen. Dabei wird in dieser Abendveranstaltung auch die Methode der Klopfakupressur interessierten Kindertagespflegeeltern praxisnah vorgestellt, so dass sie diese als wirksame Möglichkeit der Selbsthilfe und -behandlung für sich und die Tagespflegekinder kennen lernen können. Diese Fortbildungsveranstaltung für Kindertagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Kindertagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet. Do, 15.05.2025, 19:00-20:30 Uhr 1x, 2 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 31,50 € / Ermäßigung möglich