

## **FAMILIE - ERZIEHUNG - PARTNERSCHAFT**

Wenn der Familienalltag an den Nerven zerrt S. 23

### **Gesprächskreise und Vorträge**

- Bochumer **Elternschule** PUR S. 23
- Starke Väter S. 25
- Erste Hilfe Kurs für Eltern  
mit Kindern von 0 - 3 Jahren S. 25
- Klassische Homöopathie für Kinder S. 26
- Wie finde ich mich im  
Erziehungsdschungel zurecht? S. 26
- Sprechenlernen – wie funktioniert das? S. 27
- Wenn Eltern wütend werden... S. 27
- Mutter / Vater-Kind-Kur S. 28
- FamilienBande S. 30
- Mütter- Baby-Treffen - das Baby ist jetzt da! S. 31

### **Gesprächskreise und Vorträge in Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen**

#### **Pro Familia**

- Finanzielle Hilfen für Schwangere und  
junge Eltern S. 33
- Das Bildungs- u. Teilhabepaket  
der Bundesregierung S. 33
- Trennung, Scheidung und was dann? S. 34

## **Familienbibliothek Wiemelhausen**

- Wenn Eltern wütend werden... S. 39
- Sprechenlernen – wie funktioniert das? S. 40

## **Stadtbücherei Wattenscheid**

- Starke Väter S. 41
- Voll krasse Zeit S. 42

## **Fachbereichstreffen** S. 43

## **Eltern-Kind-Kurse**

- **Das erste Lebensjahr - Der gute Start ins Leben**
  - PEKiP S. 48
  - Mit allen Sinnen die Welt entdecken S. 50
  - Der gute Start ins Leben – Integrativer Kurs S. 53
- **Der gute Start ins Leben vor Ort-  
in verschiedenen Stadtteilen**
  - Mit allen Sinnen die Welt entdecken S. 52
- **Spielgruppen - ab dem zweiten Lebensjahr**
  - Mini-Club S. 61
  - Midi-Club S. 66
  - Midi-Club in Außenstellen S. 69

- **Familienbildung in Familienzentren**
  - AWO-Kita Langendreer, Am Neggenborn S. 76
  - AWO-Kita Dahlhausen, Dr.-C.-Otto-Str. S. 77
  - AWO-Kita Linden, Am Chursbusch S. 78
  - Städtische Kita Gerthe, Heinrichstr. S. 79
  - AWO-Kita Werne, Kreyenfeldstr. S. 80
  - AWO-Kita Wattenscheid, Bußmannsweg S. 80
  - AWO-Kita Querenburg, Gropiusweg S. 81
  - AWO-Kita Riemke, Zillertalstr. S. 81
  - Integrative Kita Weitmar, Wasserstr. S. 82
  - Kindervilla Stahlhausen- IFAK, Gremmestr. S. 83
  - Waldorfkita WAKIBOLA Langendreer,  
Hauptstr. S. 84
  - Städtische Kita, Zechenstr. S. 85
  
- **Spezielle Spielgruppen**
  - Stadtteilspielgruppe  
für türkische Mütter/Väter S. 86
  - Waldspielgruppen in Bochum-Harpen S. 87
  - Spiel- und Bewegungsbaustelle für Väter S. 89
  
- **Spiel, Bewegung, Musik und Kreativität**
  - Eltern-Kind-Turnen in der Pestalozzistr. S. 89
  - Bewegung, Spiel, Spaß in der Liboriusstr. S. 90
  - Toben, Spielen, Bewegen  
für Väter mit Kindern S. 92
  - Spielend Töne erleben S. 93
  - Basteln und Gestalten S. 94
  - Wir kleckern und kleistern S. 94
  - Malen u. Basteln zu Ostern S. 95

- **Eltern und Kinder in Aktion**
  - Ein Nachmittag mit Papa, auf Wissensafari im Labor S. 96
  - Atempause - Entspannungsstunden für Mutter und Kind S. 97
  - Wir entdecken den Wald – Familiensamstag S. 98
  - Ein Besuch in der Bäckerei S. 99
  - Ein Besuch im Botanischen Garten S. 100
- **Kochen und Backen für Eltern und Kinder**
  - Wenn der Vater mit den Kindern S. 100
  - Osterbacken S. 100
- **Kurse für Kinder**
  - Osterhasenleckereien S. 101
  - Selbstsicherheit und Selbstbehauptung S. 101
  - Filzen zur Frühlings- und Osterzeit S. 102
- **Angebote für Jugendliche ab 14 Jahren**
  - Das Einmaleins des Babysittens S. 102
  - Zeichnen und Malen für Jugendliche S. 103
  - Nähen für Jugendliche S. 104
  - Workshop "Stricken" S. 104

## **2** GESUND LEBEN IM FAMILIENALLTAG

### **Vorträge**

- Oft müde und abgeschlagen? S. 107
- Wechseljahre – Lust oder Frust? S. 108

## Entspannung

- Hatha Yoga sanft S. 108
- Hatha Yoga S. 109
- Meditation S. 110

## Gesundheitliche Prävention und Stärkung

- Rückengymnastik und Entspannung S. 111
- Pilates S. 111
- Fatburner S. 112
- Wirbelsäulengymnastik S. 112
- Osteoporose Gymnastik S. 113
- Orienttanz / Bauchtanz für Frauen  
(Anfänger u. Fortgeschrittene) S. 114
- Rückbildungsgymnastik S. 115
- Rückengymnastik und Entspannung  
in Grumme S. 116
- Beckenbodengymnastik und Entspannung  
in Grumme S. 116

## Fitness

- Zumba-Fitness S. 117
- BOP-Mix S. 118
- Callanetics S. 118
- BOP-Mix in Gerthe S. 119
- Zumba- Fitness in Grumme S. 120

## Fachbereichstreffen S. 120

## **3** TEXTILES UND VERBRAUCHERFRAGEN

### **Beratung in Verbraucher- und Rechtsfragen**

#### **Vorträge**

- Wer haftet bei Phishing? S. 123
- Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten... S. 124

### **Nähen in der Familienbildungsstätte**

- Einkaufsberatung für Stoffe und Schnitte S. 124
- Nähen für Jugendliche ab 14 Jahren S. 125
- Nähen für Jugendliche und Erwachsene S. 126
- Näh-Card S. 127
- Kompakt-Nähkurse am Samstag S. 127
- Anfänger/Aufbau-Nähkurse S. 128
- Nähen für Fortgeschrittene S. 131

### **Nähen in Außenstellen**

- Langendreer, Somborner Str. 22 S. 133

### **Kreativität**

- Stricken für Anfänger u. Fortgeschrittene in der FBS S. 136
- Stricken für Anfänger u. Fortgeschrittene in Langendreer S. 133
- Schmuck aus Swarovski-Steinen in Langendreer S. 137

## KOCHEN UND KULTUR

### Kochen u. Backen für Eltern und Kinder

- Wenn der Vater mit den Kindern... S. 140
- Bald kommst du kleiner Osterhase S. 141
- Osterhasenleckereien S. 143

### Kochen lernen

- "Das kann ich selber" - Jugendliche kochen S. 142

### Gesunde und abwechslungsreiche Küche

- Glückssessen - „Mood Food“ S. 144
- Wir kochen den Frühling S. 145
- Familiengericht Sonntagsbraten S. 146
- Beerige Versuchung mit Spargel S. 146
- Sommergenüsse heiß u. kalt S. 147

### Internationale Küche

- Mit dem Suppentopf einmal um den Globus S. 147
- Mexikanische Party S. 148
- Ägyptisch-Arabische Küche S. 148
- Spezialitäten aus verschiedenen Provinzen Chinas S. 149
- Tapas – die Vielfältigkeit Spaniens S. 149
- Chinesische Küche – Vegetarisch S. 150
- Türkische Küche S. 150

## **5** ÄLTERWERDEN UND FAMILIE

### **Kultur vor Ort**

- Informationsveranstaltung u. Exkursionen S. 153

### **Sprachen und Kultur**

- Englisch I - für Anfänger S. 157
- Englisch II - 1. Aufbaustufe S. 157
- Englisch III - 2. Aufbaustufe S. 158
- Englisch für Fortgeschrittene –  
Generation 60 + S. 158

### **Tanzen und Gymnastik in der Familienbildungsstätte**

- Geselliges Tanzen für Paare S. 160
- Geselliges Tanzen in der  
Familienbildungsstätte S. 160

### **Tanzen in den Außenstellen**

- Standardtänze Generation 50 + in Grumme S. 162
- Hochzeitskurse S. 162
- Lateinamerikanische Tänze Generation 50 +  
in Grumme S. 163
- Geselliges Tanzen in Ehrenfeld S. 164
- Geselliges Tanzen in Gerthe S. 164
- Geselliges Tanzen in Wiemelhausen S. 165

## Gymnastik

- Gymnastik in der FBS S. 165
- Gymnastik in den Außenstellen S. 166
- Gedächtnistraining in der FBS S. 168
- Gedächtnistraining in Langendreer S. 169

## Fachbereichstreffen

S. 170

### Die Internetadresse für Bochumer Familien

[www.familieninbochum.de](http://www.familieninbochum.de)

[www.familieninwattenscheid.de](http://www.familieninwattenscheid.de)