

FAMILIENZENTRUM  
LACKHAUSEN



Die Sonnenburg  
FAMILIENZENTRUM

Bildungsangebote für Familien

# KURSPROGRAMM

JANUAR BIS JULI 2022

- Schwangerschaft & Baby ■ Spielgruppen – Kindergartenkinder
- Grundschul Kinder ■ Jugendliche
- Erwachsene mit Kind ■ Erwachsene





DIE SONNENBURG  
Familienzentrum

„Nicht das Beginnen wird belohnt,  
sondern einzig und allein das Durchhalten.“

Katharina von Siena

Liebe Mütter und Väter,  
liebe Kinder und Jugendliche,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Freiheit, die Dinge zu tun wann und wie wir sie wollen – das war vor der Pandemie eine Selbstverständlichkeit für uns. Noch ist die Pandemie nicht vorüber, doch wir freuen uns, dass wir mit Kraft und neuer Energie in den kommenden Wochen und Monaten langsam, Stück für Stück, unsere alten Freiheiten zurückerlangen.

Die Pandemie hat uns viel Kraft gekostet, uns aber auch andere neue Wege aufgezeigt. Sie hat uns kreativ und flexibel werden lassen. Und sie hat uns vor allen Dingen gezeigt, was im Leben wirklich zählt: zwischenmenschlicher Kontakt, ein Miteinander, Geselligkeit und Freiheit!

Wir freuen uns sehr, dass die Angebote und Kurse des Familienzentrums nach dieser langen Phase der Einschränkungen im vergangenen Jahr nun alle wieder – fast – wie gewohnt stattfinden. So können wir unsere wertvolle Zeit in der Gesellschaft anderer mit eben den Dingen verbringen, die uns wichtig sind und Freude bereiten.

Mit unserem Programmheft möchten wir Sie und Euch einladen, im kommenden Jahr Raum für Neues zu schaffen. Für neue Erfahrungen, Fähigkeiten und Möglichkeiten – in gemüthlicher Atmosphäre mit lieben Menschen.

Zusammen mit unseren Kooperationspartner\*innen freuen wir uns, Ihnen ein vielseitiges Programm anbieten zu können.

S. Hopp

Sandra Hoppmann und das „Sonnenburgteam“

# INHALTSVERZEICHNIS

## SCHWANGERSCHAFT & BABY

Rückbildungsgymnastik	Seite 4
„Das Baby verstehen...“ – Beratungsangebot	Seite 4
PEKiP – Kurse für Babys und Eltern	Seite 4
Babymassage	Seite 4

## SPIELGRUPPEN – KINDERGARTENKINDER

Spielgruppen im Alter von 1-2 Jahren und 2-3 Jahren	Seite 5
Yoga und Entspannung	Seite 5
Kindergartenkinder – Allererstes English	Seite 5

## GRUNDSCHULKINDER

Nähkurs für Kinder	Seite 6
Kinder-Koch-Kurs	Seite 6
Malexperimente	Seite 6
Flötenkurse	Seite 6
Yoga und Entspannung	Seite 6
Kräuterhexenschule	Seite 6

## JUGENDLICHE

Babysitterkurs	Seite 7
----------------	---------

## ERWACHSENE MIT KIND

Frisuren flechten	Seite 8
Büchereibesuch	Seite 9
Meine Heimat – Deine Heimat	Seite 9

## ERWACHSENE

Wut tut gut und trotzen ist wichtig!	Seite 10
Elternsprechstunden I, II	Seite 10
Elternsprechstunden III, IV, V, VI	Seite 11
Treffen für Alleinerziehende	Seite 12
Elternkompetenztraining „Starke Eltern, starke Kinder“	Seite 12
Erste Hilfe am Kind	Seite 13
Pilates	Seite 13
Yoga	Seite 13
Klangreise	Seite 13
Naturapotheke	Seite 14
Erste Hilfe am Hund	Seite 14

*Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!*



# SCHWANGERSCHAFT & BABY

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: 27.01. – 07.04.2022 (10x)

Zeit: Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr

Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag



## „DAS BABY VERSTEHEN...“

Beratung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr  
(Entwicklung, Ernährung, Pflege, Erkrankungen)

Termine/Zeit: jeden ersten Donnerstag im Monat von 10.00 – 11.00 Uhr



## PEKIP – KURSE FÜR BABYS UND ELTERN

Datum: immer montags

Zeit: ab 14.30 Uhr



## BABYMASSAGE

Termine/Zeit: 03.02. – 03.03.2022 (5x); Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr  
11.03. – 08.04.2022 (5x); Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr  
28.04. – 02.06.2022 (5x); Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei



# KINDERGARTENKINDER

## SPIELGRUPPEN FÜR KINDER IM ALTER VON 1 – 2 JAHREN UND IM ALTER VON 2 – 3 JAHREN

Termine: dienstags und mittwochs



## YOGA UND ENTSPANNUNG

Zielgruppe: Kinder im Alter von 5 – 6 Jahren

Termine/Zeit: 19.01. – 23.03.2022; Mittwoch, 16.30 – 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: 3 € pro Kurstag

---

## ALLERERSTES ENGLISCH

Zielgruppe: Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren  
(vorletztes & letztes Kindergartenjahr)

Termine: 13.01. – 23.06.2022

Zeit: Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr

Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag





# GRUNDSCHULKINDER

## NÄHKURS

Zielgruppe: Kinder von 8 – 12 Jahren  
Termine/Zeit: 01.02. – 22.02.2022 (4 x); Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag. Bitte eine Nähmaschine mitbringen.

## KINDER-KOCH-KURS

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter  
Termine/Zeit: 05.02. – 26.02.2022 (4 x); Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

## MALEXPERIMENTE

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Andrea Maas im Atelier an der Trappstraße statt. Gemeinsam wird mit verschiedenen Farben und Materialien experimentiert

Zielgruppe: Kinder von 6 – 10 Jahren  
Termine/Zeit: 19.01. – 09.02.2022 (4 x); Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr  
Adresse: Kunst auf Trapp, An der Brücke 1–3, 46483 Wesel  
Kostenbeitrag: 10 € pro Kurstag

## FLÖTENKURSE

Zielgruppe: Grundschul Kinder  
Termine/Zeit/Kosten: ab 10.01.2022; mit Spielerfahrung: Mo., 15.30 – 16.15 Uhr;  
Anfängerkurs: Mo., 16.30 – 17.15 Uhr, Kosten: 20 €/Monat

## YOGA UND ENTSPANNUNG

Zielgruppe: Mädchen und Jungen im Grundschulalter  
Termine/Zeit: 19.01. – 23.03.2022 (10 x); Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

## KRÄUTERHEXENSCHULE

Welche Kräuter wachsen bei uns & was kann ich daraus machen?  
Zielgruppe: Kinder von 6 – 10 Jahren  
Termine/Zeit: 26.04. – 17.05.2022 (4 x); Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag



# JUGENDLICHE

## BABYSITTERKURS (VORANKÜNDIGUNG – BITTE ANMELDEN!)

Zielgruppe: Jungen und Mädchen ab 14 Jahren

Termine: April/Mai 2022 (6x)

Zeit: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: 10 €







# ERWACHSENE MIT KIND



## FRISUREN FLECHTEN

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit ihren Kindern das Flechten der Haare und neue Tricks dazu lernen möchten. Dazu wird Katja Gronau, Inhaberin eines Friseursalons, praktisch anleiten.

Zielgruppe: Erwachsene mit Kind  
Termin/Zeit: 02.04.2022  
Zeit: Samstag, 11.00 – ca. 13.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 15 €





# ERWACHSENE MIT KIND

## BÜCHEREIBESUCH

Kinder und Erwachsene haben die Möglichkeit die Bücherei in Wesel kennenzulernen und viele Informationen zum Medium „Buch“ zu erhalten.

Zielgruppe: Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Termin: 22.03.2022

Zeit: Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

---

## MEINE HEIMAT – DEINE HEIMAT

Wir lernen die russische Kultur näher kennen.

Zielgruppe: Kindergartenkinder in Begleitung eines Erwachsenen

Termin: 30.04.2022

Zeit: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei





# ERWACHSENE

## WUT TUT GUT UND TROTZEN IST WICHTIG!

Wut tut gut! Trotzen ist wichtig! Wütend sein und Trotzen ist sehr wichtig für die Entwicklung unseres Kindes. Was können unsere Kinder und wir bei Wutanfällen und Trotzen lernen? Wie verhält man sich...

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: 08.02.2022; Dienstag, 17.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: 10 €

## ELTERNSPRECHSTUNDE I

Zielgruppe: Ratsuchende Eltern

Termine: an jedem ersten Mittwoch im Monat und nach Vereinbarung

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

## ELTERNSPRECHSTUNDE II

Zielgruppe: Erstberatung; professionelle Unterstützung über den Beratungsbedarf im alltäglichen Kindergartenleben hinaus

Termine: an jedem Dienstag

Zeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei





# ERWACHSENE

## ELTERNSPRECHSTUNDE III

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern, die Erziehungsprobleme lösen möchten

Termine: an jedem ersten Donnerstag im Monat  
und nach Vereinbarung

Zeit: 8.00 – 9.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

## ELTERNSPRECHSTUNDE IV

Zielgruppe: Eltern mit Fragen und Anregungen zur  
„Interkulturellen Erziehung“

Termine: an jedem ersten Mittwoch im Monat

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

## ELTERNSPRECHSTUNDE V

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Gesundheitserziehung

Termine: an jedem Montag

Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

## ELTERNSPRECHSTUNDE VI

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Bewegungserziehung

Termine: an jedem Donnerstag

Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei



# ERWACHSENE

## TREFFEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

- Zielgruppe: Alleinerziehende Mütter und Väter  
Termine: an jedem zweiten Samstag im Monat  
und nach telefonischer Anmeldung  
Termin: 15.01.2022  
Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
Kostenbeitrag: kostenfrei



## ELTERNKOMPETENZTRAINING „STARKE ELTERN, STARKE KINDER“

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

- Zielgruppe: Eltern  
Termine: 02.02. – 02.03.2022 (5x)  
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr  
Kostenbeitrag: 15 €



# ERWACHSENE

## ERSTE HILFE AM KIND

Dieser Kurs behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen in diesen Situationen können geübt werden.

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: 15.03.2022; Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: 10 €

## PILATES

Zielgruppe: Erwachsene

Termine/Zeit: ab dem 12.01.2022; Mittwoch, 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

## YOGA

Zielgruppe: Erwachsene

Termine/Zeit: ab dem 12.01.2022; Mittwoch, 18.15 – 19.45 Uhr

ab dem 13.01.2022; Donnerstag, 18.15 – 19.45 Uhr

Kostenbeitrag: 8 € pro Kurstag

## KLANGREISE

Eintauchen in die Welt der Schwingungen. Die Träume auf Reisen schicken in das Reich der Phantasie. Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben. Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen.

Zielgruppe: Erwachsene

Termine: 21.01., 25.02., 25.03.2022

Zeit: Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr

Freitag, 19.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: 9 € pro Kurstag.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.





# ERWACHSENE

## NATURAPOTHEKE

Hier wird ganz praktisch gearbeitet, denn die Natur hält eine große Vielzahl an Heilpflanzen bereit, woraus wir unsere eigene Hausapotheke herstellen können. Am Ende des Workshops nehmt ihr viele „Helferlein“ mit nach Hause, die euch bei den täglichen „Wehwehchen“ helfen werden.

Zielgruppe: Erwachsene  
Termin: 16.02.2022  
Zeit: Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr  
Kostenbeitrag: 20 €



## ERSTE HILFE AM HUND

Wie kann ich meinem Hund helfen, wenn ich sehe, dass er sich verletzt hat. In diesem Kurs wird gemeinsam mit einer Tierärztin gezeigt, wie man bei gewissen Verletzungen einem Hund helfen kann.

Zielgruppe: Erwachsene  
Termin: 03.05.2022  
Zeit: Dienstag, Start 18.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 15 €





# NOTIZEN

HERZLICH  
WILLKOMMEN!



# Die Sonnenburg FAMILIENZENTRUM

LEITUNG: SANDRA HOPPMANN

Julius-Leber-Straße 57  
46485 Wesel  
Telefon: 0281 / 6 66 78

Telefax: 0281 / 1 644 567  
E-Mail: [sonnenburg-wesel@t-online.de](mailto:sonnenburg-wesel@t-online.de)  
Internet: [www.diesonnenburg.de](http://www.diesonnenburg.de)

## KURSANMELDUNGEN:

Ihre Anmeldungen zu den im Programmheft angebotenen Kursen nehmen wir bis zum 22. Dezember 2021 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 03. Januar 2022, sehr gerne entgegen.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL FREUDE AN DEN ANGEBOTENEN  
KURSEN UND FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!



DIE SONNENBURG  
Familienzentrum

