# FamilienBildungsStätte

Glückstadt e.V

Vielfalt ist Programm!





Kursplan 2022 Frühling / Sommer











### FBS Glückstadt e.V Am Burggraben 1 25348 Glückstadt Tel.:04124/1455 www.fbs-glueckstadt.de

info@fbs-glueckstadt.de

### Ihre Ansprechpartnerinnen



Daniela Ruge, Geschäftsführung



Martina Lischack, FamilienZentrum



Sabine Schade, stellv. Geschäftsführung



Hannah Mühlenbruch, Finanz-Verwaltung

Allgemeine Verwaltung



Annkathrin Mertz, KiTa-Leitung Deichbande



Regine Sander, Projekte, Programm



Belinda Rath, KiTa-Leitung Elbbande

### Vorstand: Beate Stange, Andrea Schmidt, Gabriele Behnke









FBS Glückstadt e.V Am Burggraben 1 25348 Glückstadt Tel.:04124/1455 www.fbs-glueckstadt.de info@fbs-glueckstadt.de

### Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der FBS,

mit Freude blicken wir auf ein erfolgreiches Kurs-Halbjahr mit vielen abwechslungsreichen Kursen zurück. Es war bunt, kreativ, sportlich - und hat uns trotz Corona-Auflagen viele schöne gemeinsame Momente beschert. In der Hoffnung, dass weiterhin Vieles möglich sein wird, haben wir auch für das kommende Halbjahr einige tolle Angebote für Sie zusammengestellt.

Bewegen und Erleben in der freien Natur, kreative Ideen entwickeln und umsetzen oder einfach mal gemeinsam die Seele baumeln lassen. Schauen Sie am besten gleich mal rein und sichern Sie sich einen Platz in Ihrem Lieblingskurs.

Bleiben Sie gesund und bis bald,

Daniela Luck

herzlichst, Ihre



Bürozeiten: Di 9-12 Uhr, Do 9-14 Uhr und Termine nach Absprache

Bankverbindung: Sparkasse Westholstein DE 40 222 500 20 00 90 220 518



### Programmübersicht Programmübersicht

Angebote für Kinder & Jugendliche	
1 Kreativzeit für Kleine	S.7
2 Ich werde Babysitter	S.7
3 Cooler Selfie-Style für Insta-Pics & Co	S.7
4 Mit Ponys Spaß haben	S.8
5 Naturkinder - raus ins Abenteuer (Alles über Feuer & Kleiner Schnitzführerschein)	S.8
6 Kinder-Yoga	S.8
7, 8, 9 Ferienbetreuung der FBS	S.8
10 Skate or don't - Skatekurse für coole Kids (Workshop oder Girls only)	S.9
11 Kinderbäckerei und gesunde Snacks)	S.9
12 "Der rätselhafte Kompass" - Lesung und Stadtführung für Kinder	S.9
13 Machen ist wie wollen. Nur krasser. (Sea Sheperd, WWF und Greenpeace erzählen)	S.9
14 Kind und Hund. So klappt's	S.10
15 Upcycling 4U	S.10
Info-Abende	
16 Erben und Vererben	
17 Vollmachten	
18 Frauen und Rente. Tipps für mehr Rente, die jede Frau kennen solltesollte in 18 Frauen und Rente. Tipps	S.11
Bewegung & Gesundheit	
19 Yoga für Frauen	S 12
20 Yoga an der frischen Luft	
21, 22, Yoga Wochenende	
23 Yoga für Frauen 60 plus	
24 Yoga im Park	
25 Yoga am Deich	
26 Beweglicher werden mit der Feldenkraisschule	
27 Fit im Kopf	
28 Nordic-Walking macht fit	
29 Power Nordic Walking	
30 DrumFit-Event	
31 Gymnastik am Vormittag	
32 Seniorengymnastik	
33 Waldbaden, "Shinrin yoku"	
34 Hula-Hoop und Bodyforming (My Time Fitness)	



### Programmübersicht

Kreativität	
acal a ser	C 16
36 Arbeiten mit Ton	
37 DIY - Naturkosmetik selbst gemacht	
38 Ganz dein Style - selbstgemachter Schmuck	
39 Coole Kindersachen nähen	
40 Heimische Wildkräuter - eine Entdeckungsreise	S.20
41 Mit Ytong gestalten - Skulptren und mehr	S.20
Unter Frauen	
42 Frauen unterwegs	S.22
43 Frauen-Treff	
44 Meditation für Frauen	
Bildung & Kultur	
blidding & Nattai	
45 ADHS: Zwischen Bildschirmschoner und 1000 Watt Strahler	S.23
46 LRS-getestet - und jetzt?	S.23
47 Dyskalkulie - "Ist 5 mehr als 55?"	S.23
48 PC für Alle	
49 Erste Hilfe am Kind	S.24
50 Familien-Fotoshooting	
51 Stadtführung "Dunkle Zeiten"	
52 Kleidermarkt und kleine Schätze	





### ... der Laden mit den vielen guten Seiten

Bücher, Bilder und Kaffee Durch Bücher schmökern, gemütlich bei Milchkaffee lesen, sich bei leckerem Kuchen dem Gespräch widmen, sich von Kunst inspirieren lassen ...

### **Renate Meyer**

25348 Glückstadt, Am Fleth 30 / Tel. 04124/937546 hallo@buecherstube-am-fleth.com / www.buecherstube-am-fleth.com

### Matjes, Lachs, frischer Fisch & Co.

### Mittwoch - Freitag

Original Glückstädter Matjes 🚐

🗧 Glückstädter Heringsfilets 💻

Räucherlachs der Spitzenklasse

Hausgemachte Bratheringe

Räucherfischspezialitäten

Ausgewählte Weine

Hausgemachte Salate



### Öffnungszeiten

Do und Fr 10 – 16 Uhr Samstag April – August 10 – 14 Uhr

### Donnerstags...

... werden Bratheringe frisch zubereitet

### Freitag...

... werden Forellen frisch zubereitet

### Mi, Do und Fr...

... frischer Fisch Hausgemachte Salate und vieles auf dem Meer

### Präsentservice

Wir stellen Ihnen tolle Präsentboxen zusammen.

PLOTZ SPEZIALITÄTEN - Schmiedestraße 3 - 25348 Glückstadt - Tel. 04124-932787



1 Kreativzeit für Kleine für Kinder von 4–7 Jahren

Gemeinsam wollen wir an 3 Nachmittagen malen, zeichnen, basteln. Dazu benutzen wir viel, was eh in unserem Alltag anfällt, wie Tetrapaks, Klorollen, Konservendosen usw. und werden damit kreativ. Dabei entstehen Kunstwerke, orientiert an Vorlagen, wer mag und Ideen hat, kann diese auch erweitern und verändern.

**Katrin Schlage**, montags, ab 07.03.2022, 16.00–17.00 Uhr, 3x, fortlaufend Gebühr: 15,− € für 3 Veranstaltungen inkl. Materialkosten

2 Ich werde Babysitter für Jungen und Mädchen ab 12 Jahren In diesem Kurs lernt ihr, wie mit Kindern gespielt, getröstet, gewickelt, Essen zubereitet, gefüttert und das Kind ins Bett gebracht wird.

Ihr lernt altersgerechte Spiele, Lieder, Mal- und Bastelarbeiten kennen, um eine tolle Zeit mit "euren" Kindern zu verbringen. Ebenso erfahrt ihr, wie ihr euch in Notsituationen verhalten könnt.

Stefani Woicke, Samstag, 1 Tag, 10.00 – 16.00 Uhr, Termin bei Anmeldung, Gebühr: 25, – €

3 Cooler Selfie-Style für Insta-Pics & Co. für alle zwischen 12 und 16 Jahren Selfies zeigen euch und eure Persönlichkeit. Dabei geht es nicht um Perfektion und optimale Qualität, sondern viel mehr um den Sytyle und die Individualität. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr mit Licht, Winkel, Kameraeinstellung und Hintergrund euer Selfie beeinflussen könnt. Ihr lernt, welche Posen und Gesichtsausdrücke vorteilhaft sind und wie ihr euch ideal darstellen könnt. Ihr fotografiert mit euren eigenen Smartphones und erhaltet Anleitungen, Hinweise und Ideen, um euer Selbstporträt noch besser zu inszenieren und spannender wirken zu lassen.

Susann Schrotmann-Prüß (Fotostudio Freiraum), Samstags, 15.00 – 17.30 Uhr, Termin bei Anmeldung, Gebühr: 20,- €, max. 10 Teilnehmer\*innen,

# Glasreinigung Nils Priebe

Glasreinigung Innen/Außen · Rahmen-Reinigung Reinigung von Reklameschildern, Vordächern und Wintergärten Grundreinigung von Fenster und Türen

Nils Priebe · Dorfstraße 36 · 25599 Wewelsfleth Tel. 0 48 29 / 92 84 · Fax 0 48 29 / 90 15 66 Mobil 0 172 / 597 35 41





### 4 Mit Ponys Spaß haben für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Auf dem Hof von Inke Franzenburg lernen die Kinder den Umgang mit Ponys. Striegeln, Hufe auskratzen, Ausmisten, aber vor allem natürlich ganz viel Reiten und Spaß auf dem Ponyrücken.

**Hof Franzenburg**, Blomesche Wildnis, Am Altendeich 25 mittwochs und donnerstags, 15.00−17.00 Uhr, Gebühr: 48,− € für 4 Nachmittage, Termin wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Sinder in freier Natur – das bedeutet Abenteuer für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Kinder in freier Natur – das bedeutet Abenteuerlust und Entdeckergeist pur. Weg von Fernseher und Spielkonsole – raus ins wahre Leben. Wir entdecken das Element Feuer in all seinen Facetten und machen den kleinen Schnitzführerschein. Kurse sind einzeln oder in Kombination buchbar.

### Torsten Götsch.

- a) Feuer frei Alles über Feuer: Samstag, 23.04.2022, 14.00 17.00 Uhr b) Kleiner Schnitzführerschein: Samstag, 30.04.2022, 14.00 17.00 Uhr Gebühr: je 15,- € inkl. Material, 2er-Kombination: 25,- €
- 6 Kinder-Yoga für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Im Yoga-Land entdecken die Kinder viele spannende Tiere, Pflanzen und fremde Welten! Auf spielerische Art lernen sie ihren Körper und ihre Empfindungen kennen und sich zu konzentrieren. Mit Yoga können sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, lernen aber trotzdem, Ruhe und Entspannung zu genießen. Bitte bequeme Kleidung und eine kleine Decke/Handtuch mitbringen...

Andrea Schmidt, donnerstags, 16.00-ca. 16.45 Uhr, 4 ×, Gebühr: 18,-€

### Ferienspaß 2021/22

7 Osterferien 2022	04.0408.04.2022	Anm. bis 07.03.2022
8 Sommerferien 2022	25.0712.08.2022	Anm. bis 27.06.2022
9 Herbstferien 2022	17.10 21.10.2022	Anm. bis 19.09.2022

Ferien allein zu Hause - wie langweilig! Gut, dass es das Ferienprogramm in der FBS gibt.

### Für wen:

Grundschulkinder berufstätiger Eltern

### Wann:

von 7.45 bis 15.45 Uhr

### اما7

Die Eltern werden bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützt. Die Kinder können tageweise oder wochenweise angemeldet werden. Mit viel Spaß und Aktionen erleben die Kinder tolle Ferienwochen.

Dank der Stadt Glückstadt ist es möglich, den Kindern bei geringer finanzieller Elternbeteiligung diesen Ferienspaß zu bieten. Gebühr: 10,00 € pro Tag/8 Std. pro Tag Betreuung.

Verbindliche Anmeldung bei der FBS Glückstadt e.V. unter der **Telefon-Nr. 04124/1455** oder gerne auch per E-Mail: **info@fbs-glueckstadt.de** 



(10) Skate or don't - Skatekurs für coole Kids für alle zwischen 8 und 17 Jahren

Skaten ist nicht nur ein Sport, sondern ein Lebensgefühl. Wir haben für euch eine Profi-Trainerin vom I-PUNKT SKATELAND am Start, die euch je nach Können neue Tricks und Techniken zeigt. Für Alle zwischen 8 und 17 Jahren. Bitte bringt euer eigenes Equipment mit.

### Susann Geltmeier, I-Punkt Skateland

a) Girls-Only-Event, 2,5 Stunden, Samstag, Termin bei Anmeldung, 13.00 - 15.30 Uhr, Gebühr: 20,- € b) Workshop für Alle, 2,5 Stunden, Samstag, Termin bei Anmeldung, 16.00 - 18.30 Uhr, Gebühr: 20,- €

11) Kinderbäckerei und gesunde Snacks für alle zwischen 5 und 10 Jahren

Kinder sind begeisterte Köche und Bäcker. Und unfassbar kreativ, wenn man sie lässt. Unter Anleitung einer erfahrenen Köchin backen sie kleine Leckereien zum Muttertag und zu den Ostertagen und beschäftigen sich mit gesunden Snacks und "Naschis mal anders".

### Anna Strauch.

- a) Naschis mal anders, Samstag, 26.02.2022, 14.00 17.00 Uhr
- b) Osterbäckerei, Samstag, 02.04.2022, 14.00-17.00 Uhr
- c) Muttertags Backwerkstatt, Samstag, 30.04.2022, 14.00 17.00 Uhr Gebühr jeweils: 8,50 € inkl. Material, Geschwister-Ermäßigung 50%

Welt des rätselhaften Kompass. Für alle zwischen 6 und 12 Jahren

"Der rätselhafte Kompass" – Stadtführung für kleine Detektive Die bekannte Glückstädter Autorin Johanna Benden (Imke von Drathen) liest aus ihrem Kinder- und Jugendroman und stellt sich den Fragen der Kinder. Anschließend gibt es eine spannende Tour durch die Stadt, in der wesentliche Orte des Romans aufgesucht werden. Sei dabei und tauche ein in die

Imke von Drathen, Samstags, Mai/Juni, Termin bei Anmeldung, 14.30 – ca. 17.00 Uhr, Gebühr: 5,- €

Machen ist wie wollen. Nur krasser. für alle zwischen 12 und 17 Jahren Sea Sheperd, WWF und Greenpeace – erlebt Aktivisten live und erfahrt mehr über ihre Ziele und Wege dorthin. Wir konnten aktive Mitglieder der Umweltorganisationen Sea Sheperd und WWF dafür gewinnen, zu uns zu kommen und euch etwas über ihre spannenden Aktionen zu erzählen. Natürlich gibt es auch für euch etwas zum Anpacken und einen spannenden Ausflug zur Greenpeace-Zentrale in Hamburg.

### Sea Sheperd, WWF und Greenpeace,

3 Veranstaltungen, jeweils Samstag, 05.03., 12.03. und 19.03.2022 Gebühr: 20.- € inkl. Fahrkosten





(14) Kind & Hund - so klappt's für alle zwischen 6 und 14 Jahren Unsere erfahrene Hundetrainerin zeigt den Kids in zwei Kursen den richtigen Umgang mit Hunden, damit beide Spaß miteinander haben. Eigene Hunde müssen nicht mitgebracht werden.

### a) Kleiner Hundeführerschein für Kinder, die einen Hund haben (max.5 Teilnehmer),

Erlerne Tricks und Beschäftigungsspiele, die du mit deinem Hund üben kannst. Erarbeite dir spielerisch einfache Signale für den Alltag und erlange mehr Sicherheit im Umgang mit einem Vierbeiner. Quasi nebenbei erlangst du Wissen über Hundeverhalten, ihre Kommunikation und Körpersprache und was man mit einem Hund machen darf und was lieber nicht.

### Katharina Rohde (DogHappiness),

3 x 1,5 Std. samstags, 07.05., 14.05., 21.05., 14.00 - 15.30 Uhr, 45,-€

### b) Kleines Hunde- Einmaleins für Kinder, die Probleme mit Hunden haben (max.8)

Viele Kinder haben Angst vor Hunden oder wissen nicht, wie sie mit Hunden umgehen sollen. In diesem Kurs möchten wir Kindern die Angst nehmen und positive Hundebegegnungen ermöglichen.

Samstag, 1,5 Stunden, Termin bei Anmeldung, 12,-€

### 15 Upcycling 4U für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Lasst uns gemeinsam werkeln. Hämmern, schrauben, malen, kleben - ob altes Werkzeug, Spielzeug, oder Treibholzstücke - alles lässt sich zu etwas Schönem verwandeln. Also lasst eure Fantasie spielen und gestaltet individuelle Kunstwerke, mit denen ihr euer Zimmer dekorieren und zu etwas Einzigartigem machen könnt. Bringt alles mit, was euch in die Finger kommt und los geht's!

Torsten Menge, Samstag, 19.02.2022, 14.00 – 17.00 Uhr, Gebühr: 18,– € inkl. Materialkosten





### (16) Erben und vererben

Vom richtigen Erben und Vererben. Muss ich etwas regeln?

Der Glückstädter Rechtsanwalt und Notar Christian Ebsen informiert über folgende Themen: Gesetzliche Erbfolge, Testament, Erbvertrag, Pflichtteilsrecht, Erbschaftssteuer u.a.

Christian Ebsen, Dienstag, 29.03.2022, 1 Abend, 19.00 – ca. 21.00 Uhr, Gebühr: 7, – €

### (17) Vollmachten

Beizeiten vorsorgen – mit Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Wer trifft Entscheidungen, wenn ich dazu selbst nicht mehr in der Lage bin?

Informationen hierzu von Rechtsanwalt und Notar Christian Ebsen.

Christian Ebsen, Dienstag, 08.03.2022, 1 Abend, 19.00-ca, 21.00 Uhr Gebühr: 7.-€

### (18) Frauen und Rente. Tipps für mehr Rente, die jede Frau kennen sollte.

Oft ist es so, dass Frauen wegen der Kindererziehungszeit ihre Erwerbstätigkeit unterbrechen und dann den Wiedereinstieg in den Job in Teilzeit managen. Das hat Folgen im Alter. Welche Auswirkungen haben Minijob und Teilzeit auf die spätere Rente? Wie werden Kindererziehungszeiten berücksichtigt? Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es zusätzlich zur Rente? Wir geben Tipps, wie Frauen heute schon an morgen denken, damit sie im Alter nicht "arm dran sind".

Kooperationsangebot mit Frau & Beruf, 1 Abend, weitere Infos bei Anmeldung Gebühr: 7.-€



### Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich zu Themen rund um den Beruf ...

- Beruflicher Wiedereinstieg

- Vorfeldberatung Selbständigkeit

und Vereinbarkeit

- Ausbildung in Teilzeit

- Berufliche Neu-/Umorientierung - Weiterbildung - Bewerbungsstrategien

- Fördermöalichkeiten

Beratungsstellen FRAU & BERUF in Dithmarschen und Steinburg

Beratungsbüro 25746 Heide

Beratungsbüro 25524 Itzehoe

Große Westerstraße 8 **2** 0481 68 37 69 - 0

Viktoriastraße 17 **1** 04821 403028-0

frauundberuf@eq-westholstein.de

FRAU & BERUF steht in Trägerschaft der Entwicklungsgesellschaft Westholstein mbH und ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021 – 2027, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Schleswig-Holstein







### Bewegung & Gesundheit

### 19 Yoga für Frauen

Yoga, der kraftvolle und sanfte Weg, der Weg, durch körperliche Übungen und Atemlenkung die besten Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln zu schaffen. Durch das Strecken und Dehnen entstehen wohltuende Wirkungen, die sich auf die Nervenbahnen, die Organe und die Gelenke auswirken. Die Übungen werden immer auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen abgestimmt. Yoga entspannt und macht Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken

### Andrea Schmidt

- a) mittwochs, ab 02.02.2022, 16.00–17.10 Uhr,  $7 \times 42$ , €,  $14 \times 80$ , €
- b) mittwochs, ab 02.02.2022, 17.30–18.40 Uhr, 7× 42,– €, 14× 80,– €
- c) donnerstags, ab 03.02.2022, 17.00–18.10 Uhr, 7× 42,– €, 14× 80,– €

### 20 Yoga an der frischen Luft

Wenn du Yoga einmal kennen lernen möchtest oder generell lieber an der frischen Luft übst, dann bist du in diesem Schnupperkurs richtig. Ich zeige dir verschiedene Yoga-Übungen zur Kräftigung und Entspannung in Verbindung mit der Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen können individuell angepasst werden. Bequeme Kleidung (je nach Wetterlage) und Turnschuhe sind von Vorteil. Bei Schlechtwetter findet der Kurs nicht statt.

**Andrea Schmidt**, Samstag, 26.02.2022, 10.00–11.00 Uhr Gebühr: 5.– €





### Bewegung & Gesundheit

### Yoga Wochenende – für Frauen – auf der Nordseeinsel mit Charme "Sylt"

Mit Bewegung im gesunden Reizklima sich fit und attraktiv halten ...

Hatha-Yoga am Strand und im Yogaraum.

Mit jeder bewussten Bewegung Energie freisetzen – genießen – entspannen – den Kopf frei machen.

"Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen".

Im Preis enthalten: 10 Unterrichtseinheiten Hatha-Yoga · Hin- und Rückfahrt · Gästekarte · 2/3 • Übernachtungen mit Frühstück

zwischen den Yogaeinheiten Zeit für sich – Gruppengröße 8–10 Teilnehmerinnen

### Sabine Schade

(21) Freitag, 29.04.– Sonntag, 01.05.2022, Gebühr: 300,– €

22 Donnerstag, 05.05. – Sonntag, 08.05.2022, Gebühr: 350, – €

### <sup>(23)</sup> Yoga für Frauen 60 plus

Sanfter Einstieg/Wiedereinstieg in die Yoga Praxis. Den eigenen Körperrhythmus durch sanfte Bewegung und Atemlenkung kennen Iernen. Yoga entspannt und macht Spaß. **Bitte mitbringen:** begueme Kleidung, eine Decke, dicke Socken.

### Sabine Schade.

- a) dienstags, ab 11.01.2022, 11.00–12.00 Uhr, 5× 25,– €, 10× 48,– € fortlaufend
- b) mittwochs, ab 12.01.2022, 11.00–12.00 Uhr, 5× 25,– €, 10× 48,– € fortlaufend

### 24 Yoga im Park

Der Stadtpark – ein ruhender Pol – und dort fühlen wir uns auch mit Yogaübungen wohl.

### Sabine Schade.

Samstag, 23.04.2022, 11.00–ca. 11.45 Uhr, Gebühr: 5, – € Treffpunkt: Bahnübergang Janssenweg, ehemals EAW

### 25 Yoga am Deich

Auf dem Deich lassen wir uns den Wind um die Nase weh'n – manchmal sind auch Schiffe zu seh'n. Vor dieser schönen Kulisse, an der frischen Luft, ist Bewegung dann ein großes "Plus".

### Sabine Schade.

Samstag, 28.05.2022, 11.00–ca. 11.45 Uhr, Gebühr: 5,– €

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



In dem kleinen Haus am Markt ist fast noch alles wie vor 350 Jahren, schräger Fußboden und niedrige Decken.

Seit 1988 erfreuen sich die Gäste an Speisen der Holsteiner Küche, nach überlieferten Rezepten gekocht.

Am Markt 2 • Glückstadt • Telefon 04124-3636 • www.der-kleine-heinrich.de

Am Markt 5 25355 Barmstedt





Inh. Axel Clausen

Fossil

Casio Edifice

Neu: Tissot

**Jacques Lemans** 

Finden Sie bei uns Ihr neues Lieblingsstück und profitieren Sie von unserer vielfältigen Markenauswahl

Festina

Brillen: Schmuck:

Bruno Banani Porsche Berina Engelsrufer Vogue Ray Ban Tommy Hilfiger Calvin Klein Marc Cain

Head Neu: Police Carrera

Rodenstock ... sowie exklusive Glückstadt Souvenirs



### Bewegung & Gesundheit

### <sup>26</sup> Beweglicher werden mit der Feldenkraisschule

Feldenkrais® ist ein Training für aufmerksame Körperwahrnehmung. Sie führt zum Erlernen von bewusstem Bewegen und bietet dadurch die Basis für Erleichterung, Veränderung und Verbesserung von Bewegungen, Haltung und Handlungsabläufen. Im Zentrum der Methodik steht die Selbstbeobachtung. Darauf aufbauend ergibt sich der Anstoß zur eigenständigen Veränderung. Hin zu besserer (schmerzfreier und schmerzreduzierter) Haltung! Tragen Sie dazu bitte bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Bernd Rump**, montags, 17.01., 24.01., 07.02., 14.02., 21.02. und 07.03.2022, 19.00–20.00 Uhr Gebühr 20,– €



Mit Spaß und Freude wollen wir unseren Geist rege halten und auch mal um die Ecke denken. Mit leichten Bewegungssequenzen ergänzen wir die Übungen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Judith Johannes,** montags, 14.02. - 07.03.2022, 4 x jeweils 9.30 - 10.30 Uhr, fortlaufend



### Meisterbetrieb seit 1971

Ausführung von Erd-, Beton-, Fliesen- und Maurerarbeiten Neubau, Altbau, Denkmalschutz

25377 Kollmar Telefon 041 28/385

www.dieck-bau.de



### Bewegung & Gesundheit

### <sup>28</sup> Nordic-Walking macht fit

Nordic-Walking ist eine gesunde Sportart. Beim Laufen mit Stockeinsatz werden fast alle Muskeln des Körpers angesprochen. Dieser Sport eignet sich auch sehr gut für Untrainierte und beinhaltet Aufwärmübungen sowie Dehnübungen. Eine begrenzte Anzahl Walking Stöcke stehen für Einsteiger zum Ausleihen bereit. Bitte tragen Sie feste Schuhe und bringen Sie sich ein Getränk mit. Wir walken bei jedem Wetter! Dieser Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Treffpunkt ist der Parkplatz am Baggersee Butendiek Besantwiete.

### **Anke Bohm**

a) mittwochs, 09.02.–23.03.2022, 15.00 Uhr, 7x, 35,-€

b)mittwochs, 30.03.–20.04.2022, 17.00 Uhr, 4x, 20,-€

c) mittwochs, 18.05.–29.06.2022, 17.00 Uhr, 7x, 35,-€

d) mittwochs, 17.08.–14.09.2022, 17.00 Uhr, 5x, 25,-€

### <sup>29</sup> Power Nordic Walking

Nordic Walking bringt den gesamten Körper auf Hochtouren. Beim Laufen mit Stockeinsatz werden - bei der richtigen Ausführung - fast alle Muskeln des Körpers angesprochen und effektiv trainiert. Also ran an die Stöcke ...

**Anke Bohm**, Samstag, 26.03.2022 & 18.06.2022, 11.00–12.00, Gebühr: jeweils 5,− €, Treffpunkt: FBS

### (30) DrumFit - Event

Fit4Drums ist Fitnesssport, der Tanz und Trommeln harmonisch verbindet. Gespielt wird auf der bOdrum – rythmische Beats und überraschende Sounds, die Sie mal so richtig ins Schwitzen bringen. Die Elmshornerin Ines Baum ist Fit4Drums Lizenztrainerin und überzeugt mit ihrem individuellen Rock und Metal Style, der jede Menge Spaß und Partylaune garantiert. Für Anfänger geeignet.

Ines Baum, Samstag, 21.05.2022, 16.00 - 17.45 Uhr, 90 Minuten plus Pause, Gebühr: 28,-€

### 31 Gymnastik am Vormittag

Die Freude an Bewegung und Musik steht bei dieser Gymnastik im Mittelpunkt. Durch Beweglichkeits-, Kräftigungs- und Dehnübungen werden die aufrechte Haltung und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Bitte begueme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

**Judith Johannes**, mittwochs ab 09.02.2022, je  $8 \times = 40$ , –  $\in$ , 8.20–9.20 Uhr

### 32 Seniorengymnastik

Mit sanften Bewegungen beweglich bleiben. In ruhiger Atmosphäre die Mischung von Dehn-, Kräftigungs- und Schwungübungen, Entspannungsphasen und Körperspürarbeit erleben.

**Judith Johannes**, mittwochs ab 19.01.2022, je  $8 \times = 40$ , –  $\in$ , jeweils 9.30–10.30 Uhr



### (33) Waldbaden/"Shinrin yoku"

Schon 1 Tag im Wald hat gesundheitsfördernde Effekte, die für bis zu 2 Wochen anhalten können. In Glückstadt ist Wald rar und doch wollen wir uns, abseits der Wege, mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen die gesunde Luft der Bäume zu Nutze machen.

Bitte mitbringen: wetter- und naturgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. ein wenig Proviant und etwas zu trinken. Sitzkissen oder Decke zum Verweilen im Wald und gaf. Schreibzeug zum Gedanken-festhalten

### Judith Johannes.

Samstag, 21.05.2022, Treffpunkt: Am Stadtpark gegenüber dem Bahnhofsgebäude



### (34) Hula-Hoop und Bodyforming

Eine Kombination, die es in sich hat. Zuerst steht klassisches Bodyforming auf dem Programm. Und wer dann noch nicht genug hat, kann im Anschluss auch noch mit dem Hula Hoop-Reifen die Hüften kreisen lassen. Beide Kurse können natürlich auch einzeln besucht werden.

Kooperation mit My Time Fitness (Gebühr wird bei Studio-Eintritt verrechnet)

mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr Bodyforming

19.15 - 19.45 Uhr Hula Hoop, Gebühr: 25,- € für 4 Kurseinheiten



### **Box-Workout**

Beim Fitness-Boxen werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, die Koordination, die Ausdauer und das Reaktionsvermögen trainiert.

Kooperation mit My Time Fitness (Gebühr wird bei Studio-Eintritt verrechnet)

donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr, Gebühr: 25,- € für 4 Kurseinheiten

# llianz

Versicherung

Vorsorge

Vermögen

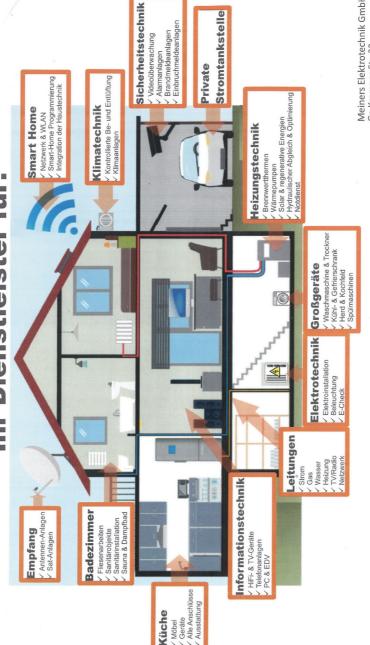
Nutzen Sie unsere Kompetenz

Immer an Ihrer Seite!! seit 1972

Allianz Sosat OHG Große Kremper Straße 29 25348 Glückstadt

Tel.: 04124/1472





Meiners Elektrotechnik GmbH Gr. Kremper Str. 32 25348 Glückstadt

Info@elektrohaus-meiners.de www.meiners-glueckstadt.de Tel: 04124 - 91610



Mit Ton arbeiten - gestalten Sie einzigartige Objekte für Groß & Klein Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal etwas mit Ton ausprobieren wollten. Gemeinsam lernen wir den richtigen Umgang mit dem Material, probieren Neues und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Bringen Sie eigene Ideen mit oder lassen Sie sich von Vorlagen inspirieren. Semir Gündogang,

Samstag, 14.00 bis 18.00 Uhr, Termin bei Anmeldung, Gebühr: 25,- € inkl. Materialkosten:

<sup>37</sup> DIY – Naturkosmetik selbst gemacht

Im wundervollen Ambiente des denkmalgeschützten Rehder-Hofes möchten wir mit Ihnen einige Naturkosmetikprodukte selber herstellen. Aus ausgewählten Inhaltsstoffen fertigen wir gemeinsam Deostifte, Body Butter, Gesichts- und Lippenbalsam, Handcreme, "Zaubersalben" und Tinkturen. Sie allein entscheiden, aus welchen Naturprodukten Sie Ihre Kosmetik zusammensetzen. Wir verbinden also Nachhaltigkeit mit Nachvollziehbarkeit und ganz viel Spaß am gemeinsamen Tun.

Kathrin Glinicki, Freitag, 29.04.2022, 16.00 - 19.00 Uhr, Gebühr:25,- € inkl. Materialkosten

38 Ganz dein Style – selbstgemachter Schmuck

Individueller geht's nicht. Ohrringe und Ketten kreativ gestalten und verzieren. Anja Köhnemann von "Havensmuck" aus Glückstadt kreiert mit Ihnen Ihren eigenen Schmuck. Ob Holz, Metall oder Schmuckbeton - einfach schauen, wohin Ihre Kreativität Sie führt

Anja Köhnemann, freitags, 16.00 – 19.00 Uhr, Termin bei Anmeldung, Gebühr: 25.- € inkl. Materialkosten

### WIR SIND WEITERHIN FÜR SIE DA

GBS BÜRO SERVICE & FACHMARKT Fax 04124.9372-44 Tel 04124.9372-50 info@gbs-buerofachmarkt.de



Jeden Donnerstag Stadtgang Glückstadt und FREI HAUS Lieferung (auch für Kleinigkeiten)

**ONLINE SHOP: GBS-Buerofachmarkt.de** 



### Kreativität



### Nähen - Schultüten & Co.

Wir nähen gemeinsam tolle Schlüsselanhänger, zauberschöne Utensilos und individuelle Schultüten für den aufregendsten Tag im jungen Kinderleben. Der Clou: man kann die Schultüte nach dem großen Tag zum Kuschelkissen umgestalten.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoff, Schere ... weitere Infos erhalten Sie bei der Anmeldung.– Begrenzte Teilnehmerzahl

Jana Blankschyn von Glüxxnaht

Samstags, 14.00 - 18.00 Uhr, Termin bei Anmeldung, Gebühr: 20,- € inkl. Zubehör

### 40 Heimische Wildkräuter - eine Entdeckungsreise

Wir schicken Sie auf eine kleine Reise in die Welt der Wildkräuter. Auf dem charmanten Rehder-Hof gehen Sie auf Entdeckungstour und verarbeiten die gefundenen heimischen Kräuter zu kleinen Köstlichkeiten. Frei nach dem Motto: "Rupft es nicht aus, sondern nutzt es für richtig geile Sachen" genießen Sie eine leckere Kaffeepause mit duftendem "wildem Brot" und Kaffee aus Löwenzahn, stellen leckere Wildkräuterbutter her und erfahren, was für Großartigkeiten aus Giersch, Brennnesseln und Löwenzahn entstehen können.

Kathrin Glinicki, Freitag, 10.06.2022, 16.00 - 19.00 Uhr, 25,- € inkl. Materialkosten

### 41 Mit Ytong gestalten - Skulpturen und mehr ...

Skulpturen und Ornamente können Ihrer Wohnung oder Ihrem Garten einen ganz individuellen Charakter verleihen. Besonders persönlich sind sie natürlich, wenn sie selbst geschaffen wurden. Mit Porenbeton - auch als Ytong bekannt- können auch Anfänger relativ schnell und einfach beeindruckende Werke schaffen.

Semir Gündogan, Samstag, 14.00–18.00 Uhr, Termin bei Anmeldung, 25,– € inkl. Materialkosten





### FamilienBildungsStätte - wir sind für Sie da!

### Das sind wir ...

Die FBS Familienbildungsstätte ist seit 43 Jahren eine verlässliche und kompetente Anlaufstelle für Familien in allen Phasen und Formen des Zusammenlebens.

Wir bieten Informationsabende, Kurse, Freizeitangebote im Sport und im kreativen Bereich. Unser Ziel: den Glückstädter Bürgerinnen und Bürger immer wieder neue Angebote zu bieten, die Spaß machen und den persönlichen Horizont erweitern. Im Fokus steht dabei immer das "Wir-Gefühl" und das Erleben in der Gemeinschaft. Wir sind für alle da und freuen uns, Ihnen mit spannenden und vielfältigen Angeboten neue Erfahrungen zu ermöglichen.

Weiterhin sind wir bei Aktionen der Stadt oder des Vereins "Aktiv für Glückstadt" dabei, wie z.B. den Matjeswochen, Weihnachtsaktionen, Pflanzaktionen oder der Interkulturellen Woche.

Als Träger zweier KiTas fühlen wir uns auch den Familien mit Kleinkindern verpflichtet und unterstützen Sie tatkräftig dabei, Ihre Kinder zu starken, fröhlichen und selbstbewussten Persönlichkeiten zu erziehen. Unsere Kindertagesstätten sind die Deichbande und die Elbbande, die jeweils Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren vormittags, nachmittags oder ganztags bis 17.00 Uhr betreuen.

Weitere feste Bestandteile der FBS sind das FamilienZentrum (FamZe), die Qualifikation zur Kindertagespflege sowie die Ferienbetreuung für Grundschulkinder berufstätiger Eltern (siehe Angebot Nr. 7 bis 9 auf Seite 8).



Der Ferienspaß ist fester Bestandteil des FBS-Programms



### Unter Frauen

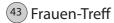
### 42 Frauen unterwegs

Es geht los, im Frühjahr gibt's (hoffentlich) wieder einen Trip nach Hamburg. Hamburg ist mit ca. 1,8 Millionen Einwohnern die zweitgrößte Stadt nach Berlin in Deutschland.

Wir haben schon einiges erkundet – das Gewürzmuseum, die Elphi, eine interessante moderierte Stadtrundfahrt gemacht, das Museum der Illusionen erlebt. Wohin geht's im Frühjahr 2022?

Wir freuen uns auf einen weiteren interessanten und schönen Tag in Hamburg!

Für Ihre Planung: Wir fahren an einem Donnerstag, Termin und Zeit erfahren Sie bei der Anmeldung. **Mitarbeiterinnen der FBS begleiten Sie** 



Die Kinder sind aus dem Haus und jetzt ... Wie sieht sie aus meine aktuelle Lebenssituation? Was könnte ich jetzt für mich gebrauchen? Was könnte ich weitergeben?

Raus kommen aus dem Alltag, in geselliger Runde sich austauschen, Tipps erhalten – weitergeben. Andere Frauen kennen lernen – gemeinsam etwas unternehmen!

Schauen Sie einfach mal am Nachmittag auf eine Tasse Tee oder Kaffee vorbei. Nehmen Sie auch gerne telefonisch Kontakt mit uns auf. Die Treffen sind kostenfrei.

### Daniela Ruge

Treffen jeden ersten Donnerstag im Monat, 14.00- ca. 16.00 Uhr

### (44) Meditation für Frauen

Meditation und Medizin haben den gleichen Wortstamm – Medizin heilt den Körper und Meditation die Seele. Psyche und Körper können wieder Einklang finden, statt im Konflikt miteinander zu stehen. Geführte Meditationen sind eine nachweislich hilfreiche und wirkungsvolle Methode, um zur Ruhe zu kommen, die eigene Mitte (wieder) zu finden, zu entspannen oder Kraft zu tanken, um den Anforderungen des täglichen Lebens begegnen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, etwas zu trinken und einen Snack zur Stärkung

Britta Olde, Sonntag, 13.02.2022, ca. 4 Std. 10.00–14.00 Uhr, max. 6 Personen, Gebühr: 25 €





### Bildung & Kultur für Erwachsene

<sup>45</sup> ADHS: Zwischen Bildschirmschoner und 1000 Watt Strahler.

Gibt es einen Alltag dazwischen? Die Ursache, warum Menschen mit AD(H)S anders "ticken", liegt in der Neurobiologie und nicht in der Erziehung! Ein Abend rundum das Thema AD(H)S: Wir sprechen über die neurobiologischen Zusammenhänge und die daraus entstehenden Verhaltensweisen sowie über alltagstaugliche Hilfen! Gabriela Krüger-Jeßen (integrative Lerntherapeutin, Dyslexie - und Dyskalkulietherapeutin nach BVL und Kinderkrankenschwester), Entdeckerland, Am Markt 10,

mittwochs, 09.03.2022, Beginn 19.00 Dauer ca. 2 Stunden, Gebühr: 15,-€

### 46 LRS-getestet - und jetzt?

Wieder alles rot angestrichen im Text und noch mehr Frust! Hat mein Kind eine LeseRechtschreib-Störung / Legasthenie? Ein Abend rund um die Ursachen, Merkmale und die Sensibilisierung für das Thema. Wir sprechen außerdem über frühzeitige Testung, rechtzeitige Förderung und alltagstaugliche Hilfestellungen

Gabriela Krüger-Jeßen (integrative Lerntherapeutin, Dyslexie - und Dyskalkulietherapeutin nach BVL und Kinderkrankenschwester, Entdeckerland, Am Markt 10,

mittwochs, 16.02.2022, Beginn 19.00 Dauer ca. 2 Stunden, Gebür: 15,-€

<sup>(47)</sup> Dyskalkulie - "Ist 5 mehr als 55?"

"Keine Áhnung! Ich hatte in Mathe auch immer eine 5…" Hat mein Kind das von mir oder haben wir eine Rechenschwäche / Dyskalkulie? Ein Abend rund um die Ursachen, Merkmale und die Sensibilisierung für das Thema. Wir sprechen außerdem über frühzeitige Testung, rechtzeitige Förderung und alltagstaugliche Hilfestellungen

Gabriela Krüger-Jeßen (integrative Lerntherapeutin, Dyslexie - und Dyskalkulietherapeutin nach BVL und Kinderkrankenschwester, Entdeckerland, Am Markt 10, mittwochs, 27.04.2022, Beginn 19.00 Dauer ca. 2 Stunden, Gebühr: 15,-€

### Das Lädchen am Fleth





Inh. Kerstin Wendler Am Fleth 25 | 25348 Glückstadt

Mo.-Fr. 9.00-12.00 Uhr 14.30-18.00 Uhr Sa. 9.30-12.00 Uhr

Telefon: 04124/932938 laedchenamfleth@hotmail.de





### (48) PC für alle

Mein Rechner - das unbekannte Wesen?-Für alle, die sich im Umgang mit ihrem PC oder Notebook noch nicht so richtig wohl und sicher fühlen, wird hier eine umfassende Einführung angeboten.

### Kursinhalte:

- Was kann mein PC/Notebook
- Word Excel Powerpoint (schreiben, surfen, spielen)?
- Internet
- Windows, ein Betriebssystem
- Fluch oder Segen, Virenschutz und Firewall
- Office, das Büroprogramm
- DSL, UMTS, WLAN, DLAN, LAN, WEP, WPA2

### Kai-Uwe Mausolf

donnerstags, 3 Abende, 18.30-21.00 Uhr -Termin bei Anmeldung Gebühr: 60.-€



### Erste Hilfe am Kind

Wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs her? Es gibt viele Neuerungen und Informationen! In diesem Kurs werden Eltern und Großeltern die Erste-Hilfe mit Reanimation/Kinderreanimation in den neuesten Richtlinien von einem erfahrenen Rettungsassistenten vermittelt. Es wird u.a. über die Themen Kindernotfälle, AED, Seitenlage, Verbände, Helmabnahme usw. informiert. Für jeden Teilnehmer gibt es eine Erste-Hilfe -Bescheinigung.

Christian Kruse, Rettungsassistent/ 1. Hilfe Trainingscentrum Termin bei Anmeldung, 2 Abende, 18.00–21.30 Uhr, Gebühr: 30,–€



### (50) Familien-Fotoshooting

Buchen Sie ein Familien-Fotoshooting - weil die Familie das Schönste ist. Mit einem Familienshooting schaffen Sie eine schöne Momenataufnahme für die Ewigkeit. Dank der professionellen Fotografin sind nicht nur tolle Bilder garantiert, sondern auch alle Familienmitglieder vor der Kamera. Lassen Sie das Beste aus sich herauszaubern und buchen gleich einen Termin.

Susann Prüß, Fotostudio Freiraum

Termin bei Anmeldung über die FBS, ca. 1 Stunde, 45,-€



### (51) Stadtführung Dunkle Zeiten

Gemeinsam werfen wir einen Blick in Glückstadts düstere Vergangenheit. Schaurige Geschichten und Geheimnisse, spannende Fakten zu den Gefängnissen, Rechtsprechungen und Strafen sorgen für Gänsehautmomente. Gruseln Sie sich mit...!

Stadtführerin Anke Kardel, Termin bei Anmeldung über die FBS, Februar, 17.30 - 19.00 Uhr Gebühr: 12,50 inkl. Getränk und Leckerbissen







### Herzlich willkommen im Familienzentrum Glückstadt

Das FamZe ist eine offene Anlaufstelle für alle Familien aus Glückstadt und Umgebung. Unbürokratisch und zeitnah! Wir bieten Beratung, Begleitung und Unterstützung in familiären Konfliktsituationen, entwickeln gemeinsam Lösungen und vermitteln an kompetente Anlaufstellen. Zudem arbeiten wir laufend daran, neue Inhalte und Angebote zu entwickeln, die sich an euren Bedürfnissen orientieren. Wir bieten:

- Beratung, Begleitung und Information in Fragen rund um das Thema Familie
- Informationen über Betreuungs-, Freizeit-, Bildungs- und Beratungsangbote
- · Vermittlung an geeignete Ansprechpersonen und Anlaufstellen
- Unterstützung bei Konfliktsituationen oder Herausforderungen im Alltag
- · Hilfe bei Antragstellungen
- · Einsatz von Sprachmittlern

Die Begleitung und Beratung sowie alle Angebote des FamZe sind kostenfrei.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite www.famze-glueckstadt.de



m.lischack@fbs-glueckstadt.de Martina Lischack Am Burggraben 1, 25348 Glückstadt





## Kleidermarkt & kleine Schätze (52)

Schuhe, Kleider, Jacken, Taschen, Kinderkleidung, Selbstgemachtes ...

Freitag, 01.04.2022 von 18.00 -21.00 Uhr im alten Ballhaus Tivoli

Standgebühr: 8,- €



Wir freuen uns auf euch!





### Soroptimist International eine weltweite Stimme für Frauen

Soroptimist International (SI) ist ein internationales Netzwerk berufstätiger Frauen. Soroptimistinnen setzen sich für eine Verbesserung der Lebens- und Berufssituation von Frauen und Mädchen ein. In Glückstadt unterstützt SI Projekte, die nachhaltig sind und Strukturen verändern. Seit Jahren engagieren wir uns in den Kindergärten und der Grundschule für Leseförderung. Die FBS Glückstadt als wichtige soziale Einrichtung gehört zu den regelmäßigen Empfängern unserer Zuwendungen.



### Der Lions Club Glückstadt/Flbe

Der Lions Club Glückstadt wurde 1975 gegründet. Der jetzige Präsident ist Dr. Manfred Lück. Nach dem Motto "we serve" werden viele nationale und internationale Projekte unterstützt. Das Hauptaugenmerk ist, sozialen und kulturellen Organisationen Hilfeleistungen und Beistand, sei es durch Spenden oder anderweitige Unterstützung. Hier sind einige Beispiele:

Klasse 2000

Unterstützung der Glückstädter Tafel durch Sammeln von Lebensmitteln.

Das Projekt Bartenstein: Regelmäßige Hilfstransporte zur Deutschen Minderheit in Bartenstein (Polen) wurden vom Lions Club Glückstadt durchgeführt. Der Initiator dieser Aktion, der Lions Freund Helmut Breuer, wurde mit der Ehrenbürgerschaft der Stadt Bartenstein ausgezeichnet.

www.lions-club-glueckstadt.de

### Round Table 156 Glückstadt –

### Ein SERVICECLUB, der selbst anpackt

Wir organisieren Charity-Events, um Geld zu sammeln, wie z.B. das Entenrennen zur Matjeswoche, unterstützen beim Weihnachtspäckchenkonvoi, um Kinder zum Lachen zu bringen. Wir bauen, helfen und packen an, wo es gebraucht wird. Hier vor Ort, sowie auch als große Gemeinschaft national und weltweit. Mehr Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf www.rt156.de

Wir bedanken uns bei den Service Clubs für die hilfreiche Unterstützung unserer Projekte Das FBS-Team

Kardel, Anke

Köhnemann, Anja

### Ohne euch würde es nicht gehen ...

# Comilien Gildungs Stätte Glückstadt .x

### In der FBS arbeiten mit:

Baum, Ines Fit4Drums Musiklehrerin Arzthelferin/Laufbetreuerin Bohm, Anke Blankschyn, Jana Glüxxnaht Drathen, Imke von Schriftstellerin Ebsen, Christian Rechtsanwalt und Notar Franzenburg, Inke Pony Hof Blomesche Wildnis Frau & Beruf Geltmeier, Susann Skatelehrerin I-Punkt Skateland Glinicki, Kathrin Inneneinrich, Pflanzenexpertin Götsch, Torsten ehem. Pfadfinder Gruppenleiter Gündogan, Semir Objektkünstler Johannes, Judith geprüfte Präventologin

Stadtführerin

Erzieherin/Designerin

Krüger-Jeßen, Gabriela Integrative Lerntherapeutin Kruse, Christian Rettungssanitäter Mausolf, Kai-Uwe IT Systemerstelle Menge, Torsten Objektkünstler My Time Fitness Olde, Britta Meditationslehrerin Prüß, Susann Fotografin Rohde, Katharina Hundetrainerin Feldenkrais-Lehrer Rump, Bernd Schade, Sabine Yoga-Lehrerin Schmidt, Andrea Yoga-Lehrerin Katrin Schlage Strauch, Anna Köchin Woicke, Stefani WWF, Sea Sheperd, Greenpeace



Glückstadt

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-MI 8-18.00 UI

MO - MI 8 - 18.00 UHR
DO + FR 8 - 19.00 UHR
SA 8 - 13.00 UHR

### Der Treffpunkt am Glückstädter Hafen -"Zur Alten Mühle"

Durch seine Lage direkt am Glückstädter
Hafen genießt das Restaurant "Zur Alten
Mühle" eine echte Sonderstellung.
Sowohl von den fensterplätzen als auch
direkt von der schönen Terrasse aus haben
Sie freie Sicht direkt auf die hier anlegenden
Segelschiffe. Eine Aussicht, die zum
Träumen einlädt...





Seit 1984 heißen Dieter Lassmann und seine "Mannschaft" ihre Gäste willkommen. Bekannt ist das Team für das ausgewogene und gekonnt zubereitete Speisenangebot. Durch die Lage am Hafen liegt ein Schwerpunkt des Angebots auf frischen Fischgerichten. Stets wird die Speisekatze durch aktuelle Angebote der saison ergänzt. Und von Montag bis Freitag gibt es ein überaus günstiges wechselndes Stammessen.

Inh. Dieter Lassmann Am Hafen 54 · Glückstadt

Tel. 0 41 24 / 18 07 Fax 0 41 24 / 52 62

ÖFFNUNGSZEITEN: Mittwoch bis Montag 11.30 - 22.00 Uhr Dienstag: Ruhetag Der Partyservice des Hauses versorgt Sie und Ihre Gäste mit vielen leckeren Überraschungen. Wenn Sie die Räumlichkeiten und die herrliche Aussicht für Ihre nächste Feier nutzen möchten, sollten Sie rechtzeitig einen Termin abstimmen.

www.Restaurant-zur-Alten-Muehle.de



### Kindertagespflege - ein neuer Beruf für mich?

### Tagesmutter oder Tagesvater werden

Die FBS Glückstadt bietet diese Qualifizierung in enger Zusammenarbeit mit dem e.V. Familienzentrum Itzehoe und dem Jugendamt Itzehoe an.

Gem. dem Bundesverband Berlin für Kindertagespflege e.V. wird der Kurs nach dem DJI-Curriculum durchgeführt und zertifiziert.

- Kinder machen Freude und Arbeit hier lässt sich beides miteinander verbinden.
- Als selbstständige Kindertagespflegeperson können Sie in familiärer Atmosphäre eine kleine Gruppe von bis zu fünf Kindern betreuen.
- Sie legen selbst Ihre Arbeitszeiten fest und können sie mit den Bedürfnissen Ihrer eigenen Familie und der Betreuung der eigenen Kinder abstimmen.
- Die Tätigkeit kann in Selbstständigkeit oder aber auch im Angestelltenverhältnis ausgeführt werden.

Dieses Jahr bieten wir 3 Kurse an. Einen Basiskurs, einen Vertiefungskurs und einen Extrakurs für ErzieherInnen und SPAs.

Anmeldungen nimmt das Familienzentrum ltzehoe e.V. unter: 04821/8898547 oder info@fbs-itzehoe.de entgegen.



Eine Infoveranstaltung findet im Jugendamt Itzehoe statt. Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei Frau Gunia-Drefke Tel.: 04821/69244 oder Frau Reimers-Tiedemann Tel. 04821/69492.

Die Planung und Organisation der Module übernimmt die FBS Glückstadt. Tel.: 04124-8908713

### Ansprechpartnerinnen:

Daniela Ruge (d.ruge@fbs-glueckstadt.de) und Hannah Mühlenbruch (h.muehlenbruch@fbs-glueckstadt.de).



### Werden Sie Mitglied und unterstützen damit die Arbeit der FBS

Bürozeiten:

Am Burggraben 1 · 25348 Glückstadt · Tel.: 0 41 24 / 14 55

Dienstag 09.00-12.00 Uhr Donnerstag 09.00-14.00 Uhr

### **BEITRITTSERKLÄRUNG**

Familienname	Vorname		Geburtsdatum (bei Kinderkursen)	
Straße und Hausnummer	Pos	Postleitzahl Wohnort		
Telefon-Nr.	E-M	E-Mail-Adresse:		
□ Einzelbeitrag pro Person jährlich □ Familienbeitrag jährlich: □ Juristische Personen: ab Sie können jederzeit formlos	51,- € 102,- €	Als Mitglied erhalten S Ermäßigung.	Sie pro Kursus 2,50 €	
		Datum, Unterschrif	t	
SEPA – E	INZUGSE	RMÄCHTIGUNG		
Die Gebühr von € soll von n	neinem Ko	nto		
IBAN				
jährlich im voraus abgebucht werde	en.			
		Datum, U	Interschrift	

### Teilnahmebedingungen:

Die Kursusgebühr zahlen Sie spätestens 1 Woche vor Kursbeginn durch Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse Westholstein DE 40 222 500 20 00 90 220 518, BIC NOLADE 21 WHO. Andere Zahlungsweisen sind entsprechend im Programm ausgedruckt.

Zu allen Kursen und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich schriftlich, per Mail oder telefonisch anmelden. Für die Kursanmeldung benötigen wir Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer.

Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie 1 Woche vor Kursbeginn Bescheid.

Geht Ihre Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn bei uns ein, wird keine Gebühr fällig. Bei späteren Absagen berechnen wir die volle Kursgebühr, falls wir den Platz nicht neu besetzen können.

Die Rückerstattung der Kursgebühr für einzelne, nicht besuchte Kurstage ist nicht möglich. Die Kurse finden, wenn nicht anderes erwähnt, in den Räumen der Familienbildungsstätte statt.



**25348 Glückstadt** Steinburgstraße 10

04124/3215

Filiale: 25379 Herzhorn

Am Markt 7 **04124/7679** 

www.friseur-schargus.de

Auch Hausbesuche

Fenster · Türen Innenausbau



Tischlerei Richter GmbH

Der Keil 4 · 25348 Glückstadt

Telefon (04124) 2089 · Telefax (04124) 2250

kontakt@tischlerei-richter.de

www.tischlerei-richter.de



**Verkauf** · **Service** · **Fachberatung** 

Große Deichstraße 15 · 25348 Glückstadt Fon (0 41 24) 57 35 · Fax (0 41 24) 28 20

www.radhus-horn.de



### Kindertagesstätter



### Die Kindertagesstätten der FBS

Die Familienbildungsstätte Glückstadt ist Träger zweier Kindertagesstätten. Die Deichbande & die Elbbande betreuen Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren in Krippengruppen, altersgemischten Gruppen und Kindergartengruppen. Nutzen Sie gern auch die Möglichkeit, sich unsere Kitas anzuschauen und sich über unser Konzept zu informieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch mit vorheriger Terminabsprache.

Die Betreuungszeiten: vormittags, nachmittags oder ganztags in der Zeit von 7.00 bis 17.00 Uhr.

**Anmeldung:** Anmeldeformulare gibt es in den Kitas und im Rathaus oder

Anmeldung über das landesweite Kitaportal unter www.kitaportal-sh.de

### Tagesablauf:

Gemeinsame Kreise, tägliches Singen, Vorlesen, Philosophieren und Experimentieren gehören ebenso zum Tagesablauf wie Spielen, Lachen, Toben im Garten und Zwischenmahlzeiten. Wöchentlich finden Ausflüge, Turnen in der Sporthalle und Angebote durch die MitarbeiterInnen statt. Den Kindern bieten sich viele Möglichkeiten, den Alltag mitzugestalten und mitzubestimmen, sich aktiv einzubringen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

### **Erziehungs-Partnerschaft**

Uns ist es wichtig, mit den Eltern eine vertrauensvolle, verantwortungsbewusste Zusammenarbeit zu schaffen. Schwerpunkt ist die Transparenz der täglichen Arbeit, d.h. aktuelle pädagogische Themen oder Gruppensituationen, Erlebnisse und Erfahrungen der Kinder. Hospitationstage sind nach Absprache möglich. Wir unterstützen bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, laden zu Elterngesprächen, Elternabenden und Angeboten der

Ansprechpartnerin Elbbande: Belinda Rath, Tel.: 04124-6026147

Ansprechpartnerin Deichbande: Annkathrin Mertz, Tel.: 04124-605354





- Gut für die Region weiterer Ausbau des Ladesäulennetzes
- Gut für unsere Kunden günstiger Ladekarten-Tarif: 35 ct/kWh
- Gut für alle mit unserem Car-Sharing moiN jederzeit mobil

Alle Infos auf

stadtwerke-glueckstadt.de/ladekarte oder unter 04124 936-227



Alle Sicherheit für uns im Norden.



Die Provinzial - zuverlässig wie ein Schutzengel.



Ihr Bezirkskommissariat

### Hauke Buttmann e.K Große Deichstraße 4, 25348 Glückstadt, Tel. 04124/7095 Fax 04124/2399, glueckstadt@provinzial.de





### Ihr Familienzahnarzt

- schonende und fortschrittliche Zahnmedizin
- hochwertiger Zahnersatz zum Bestpreis
- prophylaxe- und zahnerhaltungsorientiert
- Laserbehandlungen als unblutige und schmerzarme Alternative
- digitales Röntgen modernes Verfahren und präzise Bildwiedergabe

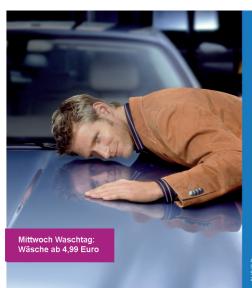
Unsere Praxen finden Sie in: Wewelsfleth, Wilster, Hanerau-Hademarschen, Hohenweststedt, Aukrug und Wesselburen

### Zahnarztpraxis im Wiesengrund

Dr. med.dent.Hans-Georg Helm Wiesengrund 12 25599 Wewelsfleth Fax 04829/825 info@meinlandzahnarzt.de Telefon 0 48 29 / 352



www.meinlandzahnarzt.de



--!4

# Waschen mit Nanotechnologie.

- · Unglaublicher Glanz
- · Perfekte Pflege
- · Beste Sicht

Aral Tankstelle Selami Kocpinar Stadtstraße 31





Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt.

Für Sie, für die Region, für uns alle.



Weil's um mehr als Geld geht.