

FamilienBildungsStätte

Glückstadt e.V.

Vielfalt ist
Programm!



Kursplan 2025 / 26 Herbst / Winter



Ihre Ansprechpartnerinnen



Daniela Ruge
Geschäftsleitung
Tel.: 04124 - 890 87 13



Hannah Mühlenbruch
Verwaltung
Tel.: 04124 - 890 87 13



Martina Lischack
FamilienZentrum
Tel.: 0151 - 74 10 75 19



Sabine Schade
stellv. Geschäftsleitung
Tel.: 04124 - 14 55



Babette Ledtje
Verwaltung
Tel.: 04124 - 14 55



Janina Ruiz Salado
Projekte, Programm
Tel.: 04124 - 14 55



Linda Haß
FamilienZentrum
Tel.: 0160 - 98 44 38 81



Belinda Rath
KiTa-Leitung Elbbande
Tel.: 04124 - 602 61 47



Jessica Hellmann
KiTa-Leitung Deichbande
Tel.: 04124 - 60 53 54

Vorstand: Beate Stange, Andrea Schmidt, Gabriele Behnke



Redaktion & Gestaltung: FBS Glückstadt e.V.

Fotos: FBS Glückstadt e.V., unsplash.com

Druck: Verlag J.J Augustin GmbH



FBS Glückstadt e.V.

Am Burggraben 1

25348 Glückstadt

Tel.: 04124/1455

www.fbs-glueckstadt.de

info@fbs-glueckstadt.de



FBS - Das Haus der Familie

FBS

Kurse
&
Info-
Abende

**Kita
Deich-
bande**

Binnen
&
Buten

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

**Kita
Elb-
bande**

Sprach-
kita

FamZe

Beratung
&
Vermittlung

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Stöbern in unserem Programm.

Das Team der FBS

Bürozeiten:

Dienstag 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag 9.00 - 13.00 Uhr

und Termine nach Absprache

Telefonisch sind wir von Montag bis Donnerstag zu erreichen.

Bankverbindung:

Sparkasse Westholstein

DE 40 222 500 20 00 90 220 518

BIC: NOLADE 21 WHO

Programmübersicht - Termine

Monat	Datum	Termin	Seite
September	09.09.	46 PC für alle	S. 24
	13.09.	39 Kreativer Keramik-Workshop	S. 19
	16.09.	38 Runter vom Sofa - Rauf aufs Pferd	S. 17
	24.09.	14 Mit Ponys Spaß haben	S. 9
	27.09.	25 Yoga im Park	S. 14
Oktober	10.10.	45 Kleidermarkt & kleine Schätze	S. 23
	11.10.	18 Kinderflohmarkt	S. 11
	15.10.	50 Ein literarischer Streifzug durch die Stadt	S. 25
	18.10.	24 Yoga an der frischen Luft	S. 14
	21.10.	20 Vollmachten	S. 12
November	06.11.	15 Kinder-Yoga	S. 9
	08.11.	17 Weihnachtlicher Bastelnachmittag	S. 10
	11.11.	42 Kleine Leckereien zu Weihnachten	S. 20
	18.11.	40 Fröbelsterne basteln in der Weihnachtszeit	S. 19
	24.11.	32 Beweglicher werden mit der Feldenkraisschule	S. 16
	25.11.	41 Weihnachtliche Papier-Tischlaternen	S. 19
29.11.	16 Weihnachtsbäckerei	S. 10	
Dezember	03.12.	51 Wintergang	S. 25
	04.12.	49 Weihnachtliche Kaffeerunde	S. 24
Januar	27.01.	19 Erben und vererben	S. 12
Februar	07.02.	12 Ich werde Babysitter	S. 9
	14.02.	13 Selbstbehauptungstraining (Basiskurs)	S. 9

Programmübersicht

Angebote für Kinder & Jugendliche

1	Wattwürmer - Krabbelgruppe	S. 7
2, 3, 4, 5, 6	DELFI	S. 7
7	Tragetreff	S. 7
8, 9, 10, 11	Ferienbetreuung der FBS	S. 8

Bewegung & Gesundheit

21, 22, 23	Yoga für Frauen	S. 14
26, 27	Nimm Dir Zeit für Dich	S. 15
28	Yoga-Wochenende	S. 15
29, 30, 31	Yoga für Frauen 60 plus	S. 15
33, 34	Nordic-Walking macht fit	S. 16
35	Gymnastik am Vormittag	S. 16
36	Seniorengymnastik	S. 16
37	Krav Maga	S. 17

Unter Frauen

43	Frauen unterwegs	S. 22
44	Frauen-Treff	S. 22

Bildung & Kultur

47, 48	Erste Hilfe um Kind	S. 24
--------	-------------------------------	-------

Weihnachtliche Kaffeerunde



**WIR FREUEN UNS AUF EUCH.
BITTE MELDET EUCH VORHER AN.**

**Donnerstag,
04. Dezember 2025
14.00 - 16.00 Uhr**

FBS Glückstadt e.V.
Am Burggraben 1
25348 Glückstadt
Telefon: 04124/1455
E-Mail: info@fbs-glueckstadt.de

www.fbs-glueckstadt.de

Nimm Dir Zeit für Dich



**Freitag,
06. oder 13. Februar 2026
17.00 - ca. 19.30 Uhr**

19 €

FBS Glückstadt e.V.
Am Burggraben 1
25348 Glückstadt
Telefon: 04124/1455
E-Mail: info@fbs-glueckstadt.de

www.fbs-glueckstadt.de

Gutscheine der FBS - ein schönes Geschenk zu Weihnachten

Schenke gemeinsame Zeit
in einem unserer Kurse,
wie z.B. Nordic Walking,
Krav Maga Female Crashkurs
oder Nimm Dir Zeit für Dich



www.fbs-glueckstadt.de

Angebote für Kinder & Jugendliche

1 Wattwürmer - Krabbelgruppe

für Kinder von 1/2 - 2 Jahren

Kinder lernen bekanntlich am Besten von anderen Kindern. Die Krabbelgruppe "Wattwürmer" bietet deinem Kind und dir daher eine wunderbare Möglichkeit, um spielerisch und zwanglos mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen, neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln, sowie sich als Mama oder Papa mit Gleichgesinnten auszutauschen.

**Lisa Voss, montags ab 08.09.2025, 5 x 9.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 25,- €**



2 - 6 DELFI®

DELFI® steht für Denken-Entwickeln-Lieben- Fühlen-Individuell und ist eine Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr (Mindestalter 8 Wochen). DELFI®-Gruppenstunden sollen die positive Beziehung zwischen Eltern und Babys durch gemeinsame Spiel- und Bewegungsanregungen unterstützen. Im Mittelpunkt der Gruppenarbeit werden individuelle Kompetenzen und Bedürfnisse je nach Entwicklungsstand der Babys spielerisch und mit Freude vermittelt. Gleichzeitig werden Entwicklungs- und Erziehungsfragen aufgegriffen und Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch gegeben.

2 Für Mai, Juni und Juli 2025 Babys

Linda Haß, donnerstags ab 11.09.2025, 10 x 8.45 - 10.15 Uhr, Gebühr: 100,- €

3 Für Juli, August und September 2025 Babys

Linda Haß, donnerstags ab 06.11.2025, 10 x 10.30 - 12.00 Uhr, Gebühr: 100,- €

4 Für November, Dezember 2024 und Januar 2025 Babys

Lisa Voss, freitags ab 12.09.2025, 10 x 9.00 - 10.30 Uhr, Gebühr: 100,- €

5 Für Februar, März und April 2025 Babys

Lisa Voss, freitags ab 12.09.2025, 10 x 10.45 - 12.15 Uhr, Gebühr: 100,- €

6 Für September, Oktober und November 2025 Babys

Lisa Voss, freitags ab 09.01.2026, 10 x 9.00 - 10.30 Uhr, Gebühr: 100,- €

7 Tragetreff: Informieren - Check-up - Austausch

Für alle Altersgruppen offen, bringt eure Tragen, Tücher und Fragen mit. Hier habt ihr die Möglichkeit unter professioneller Anleitung zu testen und eure Trage anpassen zu lassen.

Susanne Schauer, Termin bei Anmeldung, Gebühr: 16,- €

Angebote für Kinder & Jugendliche

8 - 11 Ferienspaß 2025/26

8 Herbstferien 2025	20.10. - 24.10.2025	Anm. bis 18.09.2025
9 Osterferien 2026	26.03. - 02.04.2026	Anm. bis 26.02.2026
10 Sommerferien 2026	06.07. - 24.07.2026	Anm. bis 04.06.2026
11 Herbstferien 2026	12.10. - 16.10.2026	Anm. bis 10.09.2026

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

Für wen: Grundschul Kinder berufstätiger Eltern

Wann: von 7.45 bis 15.45 Uhr

Ziel: 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



Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Kurse für Kinder und Jugendliche.

Angebote für Kinder & Jugendliche

12 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.

Anna Tercero, Samstag, 07.02.2026, 10.00 - 16.00 Uhr, Gebühr: 30,- €

13 Selbstbehauptungstraining (Basiskurs) für Kinder von 6 - 10 Jahren

Bist du stark, mutig und voller Selbstvertrauen, hat Mobbing bei dir keine Chance! In einer kleinen, überschaubaren Gruppe lernen wir über einen Zeitraum von drei Wochen Werkzeuge kennen, die du täglich in Schule und Freizeit nutzen kannst.

Anna Tercero, samstags, 14.02.2026 und 21.02.2026, 10.00 - 10.45 Uhr, Gebühr: 15,- €

14 Mit Ponys Spaß haben für Kinder von 6 - 10 Jahren

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

Birte Schneider, dienstags, ab 23.09.2025, 4 x 15.00 - 17.00 Uhr, Gebühr: 65,- €

15 Kinder-Yoga

für Kinder von 5 - 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, ab 06.11.2025, 3 x,
15.45 - ca. 16.30 Uhr, Gebühr: 13,50 €



Angebote für Kinder & Jugendliche

16 Weihnachtsbäckerei für Kinder von 5 - 10 Jahren

Kling Glöckchen kling. Um uns die Vorweihnachtszeit zu versüßen, backen wir leckere Plätzchen. Naschen erlaubt!

Carina Friedberg-Stein, Samstag, 29.11.2025, 11.00 - 13.30 Uhr, Gebühr: 12,50 € inkl. Material

17 Weihnachtlicher Bastelnachmittag für Kinder von 6 - 9 Jahren

Die Adventszeit steht vor der Tür - Zeit für gemütliches Basteln! In unserem weihnachtlichen Bastelnachmittag gestalten wir mit den Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren kleine, kreative Wunderwerke. Wir freuen uns auf einen kreativen Nachmittag mit euch!

Ann Kristin Hoffmann und Anna Moser, Samstag, den 08.11.2025 von 14.00 bis 17.00 Uhr, Gebühr: 15,- € inkl. Material



Siemonsen

Inh. Axel Clausen

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

Brillen:

Bruno Banani
Tamaris
Bench
Head
Carrera
Angels
Gerry Weber
Escada

Rodenstock
Porsche Design
Ray Ban
Marccain
Emil K.
Natascha Ochsenknecht
und vieles mehr

... sowie exklusive Glückstadt Souvenirs

Stadtstraße 1
25348 Glückstadt
☎ 0 41 24 - 93 27 27

📘 Siemonsen Uhren, Schmuck und Optik
📷 siemonsenglueckstadt

Schmuck und Uhren:

Bering
Engelsrufer
Tommy Hilfiger
Karibischer Bernstein
Casio Edifice
Festina
Citizen



18

KINDER- FLOHMARKT

Alles rund ums Kind:
Kleidung, Spielzeug, Babysachen

Samstag,
11.10.2025
10.00 - 12.00 Uhr

Sporthalle der Bürgerschule

Standgebühr: 10,- € pro 3 m

Tische, Stühle und Kleiderstangen sind selbst mitzubringen

Anmeldungen an info@fbs-glueckstadt.de

www.fbs-gueckstadt.de

Info-Abende

19 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, 27.01.2026, 1 Abend, 19.00 - ca. 21.00 Uhr, Gebühr: 10,- €

20 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, 21.10.2025, 1 Abend, 19.00 - ca. 21.00 Uhr, Gebühr: 10,- €

GASTHAUS Der Kleine Heinrich

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.



**Wir freuen uns darauf, Sie in unseren
Gasträumen und auf der Terrasse
zu bewirten.**

Am Markt 2 • 25348 Glückstadt • Tel. (04124) 36 36 • www.der-kleine-heinrich.de

Wi
snackt
platt

Verleih von Partyzelten, Zapfanlagen und Gestühl.
Ständig im Angebot: Über 100 Sorten Bier,
Mineralwasser, Fassbier, Wein und
Partyartikel. Haus- u. Büro-
Lieferung! Rufen
Sie uns an.

FORTUNA

Getränke Fachmarkt

GEWERBEGEBIET SÜD DER KEIL 6 ☎ 04124-2441

Glückstadt

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

WERNER DIECK

Baugesellschaft mbH

Meisterbetrieb seit 1971

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

25377 Kollmar

Telefon 041 28/385

www.dieck-bau.de



21 - 23 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

21 mittwochs, ab 17.09.2025, 10 x, 16.00 - 17.10 Uhr, 70,- €

22 mittwochs, ab 17.09.2025, 10 x, 17.30 - 18.40 Uhr, 70,- €

23 donnerstags, ab 18.09.2025, 10 x, 17.00 - 18.10 Uhr, 70,- €

24 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, 18.10.2025, 10.00 - 11.00 Uhr, Gebühr: 6,- €

25 Yoga im Park

Der Stadtpark - ein ruhender Pol - und dort fühlen wir uns auch mit Yogaübungen wohl. Es wird keine Yoga-Matte benötigt. Bitte Sportschuhe tragen. Treffpunkt: Bahnübergang Janssenweg, ehemals EAW

Sabine Schade, Samstag, 27.09.2025, 11.00 - ca. 12.00 Uhr, Gebühr: 6,- €

26 - 27 Nimm Dir Zeit für Dich - für Frauen

Ein gemütlicher Winternachmittag mit netten Gesprächen, ein wenig Bewegung, Entspannung, Wellness und zwischendurch ein kleiner Snack. Gemeinsam wollen wir ein paar entspannte Wohlfühlstunden mit Euch verbringen. Als eine tolle Geschenkidee stellen wir gerne einen Gutschein für Deine Freundin, Mutter, Schwester usw. aus.

Daniela Ruge und Sabine Schade

26 Freitag, 06.02.2026, 17.00 - ca. 19.30 Uhr, Gebühr: 19,- €

27 Freitag, 13.02.2026, 17.00 - ca. 19.30 Uhr, Gebühr: 19,- €



28 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, Donnerstag bis Sonntag, Termin und Gebühr bei Anmeldung

29 - 31 Yoga für Frauen 60 plus

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

Sabine Schade

29 dienstags, ab 09.09.2025, 10 x, 9.30 - 10.30 Uhr, Gebühr: 60,- €

30 dienstags, ab 09.09.2025, 10 x, 11.00 - 12.00 Uhr, Gebühr: 60,- €

31 mittwochs, ab 10.09.2025, 10 x, 11.00 - 12.00 Uhr, Gebühr: 60,- €

Bewegung & Gesundheit

32 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 (schmerzfrierer und schmerzreduzierter) Haltung! Tragen Sie dazu bitte bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bernd Rump, montags, ab 24.11.2025, 4 x, 19.00 - 20.00 Uhr, Gebühr 24,- €

33 - 34 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

33 mittwochs, 03.09. - 15.10.2025, 6 x, 17.00 Uhr, Gebühr: 36,- €

34 mittwochs, 29.10. - 17.12.2025, 7 x, 15.00 Uhr, Gebühr: 42,- €

35 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 bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Judith Johannes, mittwochs, ab 01.10.2025, 8 x, 8.20 - 9.20 Uhr, Gebühr: 48,- €

36 Seniorengymnastik

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

Judith Johannes, mittwochs ab 03.09.2025, 8 x, 9.30 - 10.30 Uhr, Gebühr: 48,- €

Ein Einstieg in unsere fortlaufenden Kurse ist bei freien Plätzen jederzeit möglich. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Bewegung & Gesundheit

37 Krav Maga Female Crashkurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Hier lernen Sie die Grundlagen von Krav Maga, dem hocheffektiven israelischen Selbstverteidigungssystem. Einfach, praxisgerecht, als Krav Maga Female speziell auf Frauen abgestimmt. Erleben Sie, mit wie viel Spaß Sie ihre eigene Stärke kennen lernen können. Lernen Sie, dass Sie nicht unterlegen sind! In dem Kurs holen wir Sie dort ab, wo Sie sind. Egal wie alt oder jung, klein oder groß, dick oder dünn. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Wir arbeiten am Abbau von Schlaghemmung und lösen hinderliche Glaubenssätze auf. Hier geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern nur ums Ziel: "Sicher nach Hause kommen." Entdecke was in dir steckt. Entdecke Krav Maga.

Jens Timm, samstags, 2 x, Termin bei Anmeldung, 10.00 - 13.00 Uhr, Gebühr: 42,- €

38 Runter vom Sofa - Rauf aufs Pferd

Reiten als Gesundheitssport mit dem Pferd wird ausschließlich auf erfahrenen, zuverlässigen Pferden und im Schritt durchgeführt. Die Pferde werden geführt, sodass man sich voll und ganz auf die Bewegung einlassen, diese spüren und mitschwingen kann.

Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.

Zielgruppe: alle Altersgruppen mit schwacher Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates (insbesondere Rücken- und Bauchmuskulatur) sowie mit Bewegungseinschränkungen, Teilnehmer mit altersentsprechenden Beschwerden und/oder Fehlbelastungen des Bewegungsapparates, Teilnehmer mit erhöhter Stressanfälligkeit und Teilnehmer mit einem inaktiven Lebensstil.

Birte Schneider, dienstags, 5 x, ab 16.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Gebühr: 85,- €

Fenster · Türen
Innenausbau

RICHTER
TISCHLEREI

Tischlerei Richter GmbH

Der Keil 4 · 25348 Glückstadt

Telefon (04124) 2089 · Telefax (04124) 2250

kontakt@tischlerei-richter.de

www.tischlerei-richter.de

Für euch

fördern wir Sport, Kultur
und soziale Projekte.

**Eure
Stadtwerke
Glückstadt**

Nachbarschafts-Helfer.

Was immer Sie vorhaben:
Wir sind an Ihrer Seite.

Hauke Buttman e.K
Große Deichstraße 4, 25348 Glückstadt
Tel. 04124/7095
glueckstadt@provinzial.de

PROVINZIAL

Kreativität

39 Kreativer Keramik-Workshop

Lerne die Grundlagen des Arbeitens mit Keramikgießpulver und gestalte mit Silikonformen Dein eigenes Deko-Highlight! Es erwartet Dich ein kreativer Nachmittag in einer gemütlichen Runde. Erhalte eine praxisnahe Einführung und fertige einzigartige Kreationen - perfekt für Dein Zuhause oder auch als Geschenk. Mitzubringen ist ein kleiner Schneebesen.



**Annette Griegoleit &
Andrea Behrmann,**
Samstag, 13.09.2025,
14.00 - 16.30 Uhr,
Gebühr: 15,- €
zzgl. 23,- € Material

40 Fröbelsterne basteln in der Weihnachtszeit

Tauche ein in die faszinierende Welt der Fröbelsterne. In diesem Kurs lernst Du Schritt für Schritt, wie Du die traditionellen Fröbelsterne aus Papierstreifen faltest und gestaltest. Die filigranen Sterne sind ein echter Klassiker und eignen sich perfekt als Weihnachtsdekoration, Geschenkanhänger oder stimmungsvolle Fensterdekoration.

Katrin Westphal, Dienstag, 18.11.2025, 17.30 - 19.30 Uhr, Gebühr: 12,- € zzgl. 2,- € Material

41 Weihnachtliche Papier-Tischlaternen

Mach Deine Weihnachtszeit noch gemütlicher mit unserem kreativen Bastelkurs für weihnachtliche Papier-Tischlaternen. Gemeinsam gestalten wir wunderschöne, handgemachte Laternen, die Deinem Zuhause eine warme und festliche Atmosphäre verleihen. In diesem Kurs lernst Du, wie Du aus Papier schöne Laternen falten kannst. Wir freuen uns auf einen kreativen Nachmittag mit Dir.

Katrin Westphal, Dienstag, 25.11.2025, 17.30 - 19.30 Uhr, Gebühr: 12,- € zzgl. 2,- € Material

Kreativität

42 Kleine Leckereien zu Weihnachten

An diesem Abend wollen wir mit Euch in fröhlicher Runde kleine Köstlichkeiten für die Festtage einfach zubereiten. Lasst Euch überraschen.

Mitarbeiterinnen der FBS,
Dienstag, 11.11.2025,
17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 12,- € zzgl. 8,- € Material



Das Lädchen



Inh. Kerstin Wandler
Große Krempfer Straße 16 | 25348 Glückstadt
Mo.-Di. 9.00-12.00 Uhr | 14.30-18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Do.-Fr. 9.00-12.00 Uhr | 14.30-18.00 Uhr
Sa. 9.30-12.00 Uhr
Telefon: 04124/932938
laedchenamfleth@hotmail.de

Ihr Familienzahnarzt jetzt im "Doppelpack"

Dr. Helm & Partner
Wiesengrund 12
25599 Wewelsfleth
Telefon 04829 -352



Dr. Med. dent. Hans-Georg Helm ZA Jan-Hendrik Helm

- + barrierearme Praxis
- + schonende und fortschrittliche Zahnmedizin
- + hochwertiger Zahnersatz zum fairen Preis
- + fokussiert auf Vorsorge und Zahnerhaltung
- + schmerzarme Laserbehandlungen
- + digitales Röntgen, modern & präzise

www.meinlandzahnarzt.de



Mittwoch Washtag:
Wäsche ab 5,99 Euro.

Waschen mit Nanotechnologie.

- Unglaublicher Glanz
- Perfekte Pflege
- Beste Sicht

Aral Tankstelle
Selami Kocpinar
Stadtstraße 31
25348 Glückstadt



Alles super.

Unter Frauen

43 Frauen unterwegs

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, eine gesellige Kanalfahrt und eine gemütliche Hafentrundfahrt gemacht.

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

Mitarbeiterinnen der FBS, Mai 2026



44 Frauen-Treff

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. Bitte melden Sie sich vorher an. Die Treffen sind kostenfrei.

Daniela Ruge

Treffen jeden ersten Donnerstag im Monat (ab 04.09.2025), 14.00 - ca. 16.00 Uhr

Salon Sabine
DER WELLNESS FRISEUR

25348 Glückstadt
Steinburgstraße 10
04124/3215

Filiale:
25379 Herzhorn
Am Markt 7
04124/7679

www.friseur-schargus.de
Auch Hausbesuche

OPTIK HIPPEL

VISUELLE KULTUR
GLÜCKSTADT/ELBE
DAS ORIGINAL

45 KLEIDERMARKT & KLEINE SCHÄTZE

NUR für Frauen

Wann?
Freitag,
10.10.2025
18.00 -
20.00 Uhr

Wo?
Sporthalle der
Bürgerschule

Tische, Stühle und Kleiderstangen sind selbst mitzubringen.

www.fbs-glueckstadt.de

Bildung & Kultur für Erwachsene

46 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, dienstags, ab 09.09.2025, 3 x, 18.30 - 21.00 Uhr, Gebühr: 60,- €

47 - 48 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.

Martin Hirsch

47 dienstags, 16.09. und 23.09.2025, 18.00 - 21.00 Uhr, Gebühr: 50,- €

48 dienstags, 04.11. und 18.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr, Gebühr: 50,- €



49 Weihnachtliche Kaffeerunde

Wir laden alle Kursleiter und Teilnehmer/innen zu unserem gemütlichen Beisammensein bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit Gebäck ein. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Mitarbeiterinnen der FBS, Donnerstag, 04.12.2025, 14.00 - 16.00 Uhr

Bildung & Kultur für Erwachsene

50 Ein literarischer Streifzug durch die Stadt

An diesem Abend erwandern wir uns mit den Bücherstube-Damen den Ort und halten an der einen oder anderen Stelle inne. Wir lauschen kleinen Häppchen aus der literarischen Küche, ob Gedicht oder kleine Geschichte. Lassen Sie sich überraschen.

Renate Meyer und Team, Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 Uhr, Gebühr: 10,- €, Treffen vor der FBS

51 Wintergang

Ein Abend zur Einstimmung auf den Winter, Weihnachten und die stille Zeit. Ein Spaziergang mit Gedichten, Geschichten, mit was Warmen, mit was Leckerem, mit was Hellem. Auf dass wir gut gestärkt und beseelt durch den Winter kommen.

Renate Meyer und Team, Mittwoch, 03.12.2025, 19.00 Uhr, Gebühr: 10,- €, Treffen vor der FBS



Bücherstube
am Fleth

Renate Meyer
Am Fleth 30
25348 Glückstadt

Der Laden mit den vielen guten Seiten

Bestellung

Nehmen wir per Telefon & sms 04124 937546, [Bücherstube-am-Fleth.com](http://Buecherstube-am-Fleth.com), per Mail hallo@buecherstube-am-fleth.com, per Briefkasten, per threema <https://threema.id/N2J9NRWK> und per Signal & WhatsApp 015750785037 oder persönlich entgegen.

Lieferung auch möglich

Per Rad ca. 10km Umkreis. Bitte sprechen Sie uns an
DHL und DPD ab 30€ kostenfrei, sonst 3€

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

hagebaumarkt
Glückstadt

Gemeinsam stark
für Glückstadt und unsere Region!

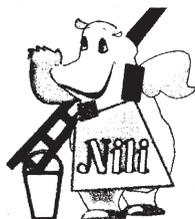
Schröder Bauzentrum GmbH, Glückstadt & Co. KG
Hinterm Hofe 1, 25348 Glückstadt
Telefon: 04124 91899-900
www.schroeder-bauzentrum.de
Mo.-Fr. 8-19 Uhr, Sa. 8-16 Uhr



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



Serviceclubs Glückstadt

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. Wir arbeiten eng mit dem Jugendzentrum zusammen und finanzieren den Einkauf für den täglichen Mittagstisch mit. Die FBS Glückstadt als wichtige soziale Einrichtung gehört zu den regelmäßigen Empfängern unserer Zuwendungen.



Der Lions Club Glückstadt/Elbe

Der Lions Club Glückstadt wurde 1975 gegründet. Der jetzige Präsident ist Jörn Schwanhold. 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, bereitzustellen.



Hier sind einige Beispiele: Unterstützung der Glückstädter Tafel durch Sammeln von Lebensmitteln und durch die Übergabe von Büchergutscheinen für Kinder unter 15 Jahren; Regelmäßige Hilfstransporte zur Deutschen Minderheit in Bartenstein (Polen). Unterstützung der FBS bei der Tannenbaum-Aktion zur Erfüllung von Wunschzetteln; Unterstützung der Musikschule Glückstadt bei der Beschaffung von Instrumenten; Bereitstellung von finanziellen Mitteln für die evangelische Gemeinde Glückstadt für Notfälle in Familien.“ Näheres über den Lionsclub Glückstadt / Elbe kann man erfahren unter www.lions-club-glueckstadt.de

Round Table 156 Glückstadt - Wir packen an - persönlich und mit eigenen Händen

Wir organisieren und führen Charity-Events durch, z.B. das bekannte Glückstädter Entenrennen zur Matjeswoche, um Spendengelder zu akquirieren. Wir unterstützen „Hands on“ Hilfstransporte und bringen „Weihnachtsglück“ nach Rumänien. Zur Verkehrssicherheit tragen wir mit der Aktion „Raus dem toten Winkel“ bei. Wir bauen, helfen und packen da an, wo es gebraucht wird. Hier vor Ort, aber auch als große Gemeinschaft in Deutschland und der Welt. Mehr Informationen und Kontaktmöglichkeiten unter:
www.rt156.de

<https://www.facebook.com/rt156/>

<https://www.instagram.com/roundtable156glueckstadt/>

Wir sind immer auf der Suche nach neuen dynamischen Tablern, die sich mit unseren Werten und Aktivitäten identifizieren können. Bist Du WIR? ☎ ✉



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

Danke

Ohne Euch würde es nicht gehen.

In der FBS arbeiten mit:

Behrmann, Andrea		Moser, Anna	
Bohm, Anke	Laufbetreuerin	Rump, Bernd	Feldenkrais-Lehrer
Ebsen, Christian	Rechtsanwalt & Notar	Schade, Sabine	Yoga-Lehrerin
Friedberg-Stein, Carina		Schauer, Susanne	Trageberaterin
Griegoleit, Annette		Schmidt, Andrea	Yoga-Lehrerin
Johannes, Judith	gepr. Präventologin	Schneider, Birte	Reitlehrerin
Haß, Linda	Sozialpädagogin & DELFI®-Dozentin	Tercero, Anna	Sozialpädagogin
Hinsch, Martin	Rettungssanitäter	Timm, Jens	Krav Maga Instructor
Hoffmann, Ann Kristin		Voss, Lisa	SPA & DELFI®-Dozentin
Mausolf, Kai-Uwe	IT-Systemersteller	Westphal, Katrin	Erzieherin
Meyer, Renate und Team	Buchhändlerin		

DANKE

an alle
Sponsoren und
Anzeigenkunden

Der Treffpunkt am Glückstädter Hafen - „Zur Alten Mühle“

Restaurant 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 Speisekarte 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 / 5262

ÖFFNUNGSZEITEN:
April - Oktober
11.30 - 21.00 Uhr
November - März
Montag bis Donnerstag
11.30 - 15.00 Uhr und 17.30 - 21.00 Uhr
Freitag bis Sonntag
11.30 - 21.00 Uhr durchgehend
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 Qualitätshandbuch (QHB) 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 e.V. Familienzentrum Itzehoe unter: 04821 - 8 89 85 47 oder info@fbs-itzehoe.de entgegen.

Eine Infoveranstaltung findet im Jugendamt Itzehoe statt. Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei Frau Korth (Tel.: 04821 - 6 96 13) oder Frau Reimers-Tiedemann (Tel. 04821 - 6 94 92).

Die Planung und Organisation der Module übernimmt die FBS Glückstadt Tel.: 04124 - 8 90 87 13

Ansprechpartnerinnen:

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

Kindertagesstätten



Die Kindertagesstätten der FBS

Die Familienbildungsstätte Glückstadt ist Träger zweier Kindertagesstätten. Die Deichbande mit Schwerpunkt Binnen & Buten und die Elbbande mit Schwerpunkt "Sprach-Kita" 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 Familienbildungsstätte ein.

Ansprechpartnerin Elbbande: Belinda Rath, Tel.: 04124 - 6 02 61 47
Ansprechpartnerin Deichbande: Jessica Hellmann, Tel.: 04124 - 60 53 54



Familienbildungsstätte - wir sind für Sie da!

Das sind wir

Die FBS Familienbildungsstätte ist seit 46 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 an. Unser Ziel: Den Glückstädter Bürgerinnen und Bürgern 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 Kindertagespflegeperson sowie die Ferienbetreuung für Grundschulkindern berufstätiger Eltern (siehe Angebot Nr. 8 bis 11 auf Seite 8).



Der Ferienspaß ist fester Bestandteil des FBS-Programms

BEITRITTSERKLÄRUNG

Werden Sie Mitglied und unterstützen damit die Arbeit der FBS

Familienname	Vorname	Geburtsdatum
Straße und Hausnummer	Postleitzahl	Wohnort
Telefonnummer	E-Mail-Adresse	
<input type="checkbox"/> Einzelbetrag pro Person jährlich:	31,- €	Als Mitglied erhalten Sie pro Kurs
<input type="checkbox"/> Familienbeitrag jährlich:	51,- €	2,50 € Ermäßigung.
<input type="checkbox"/> Juristische Personen:	ab 102,- €	
Sie können jederzeit formlos kündigen.		Datum, Unterschrift

SEPA-EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Die Gebühr von € _____ soll von meinem Konto bei _____

IBAN _____

jährlich im Voraus abgebucht werden.

Datum, Unterschrift

Teilnahmebedingungen:

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

Die Kursgebühr zahlen Sie spätestens 1 Woche nach Anmeldung durch Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse Westholstein **DE40 2225 0020 0090 2205 18, BIC NOLADE 21 WHO** oder in bar im Büro der FBS.

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

Geht Ihre Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn bei uns ein, wird die Gebühr erstattet. 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 FBS haftet nicht für Diebstähle, Unfälle oder sonstige Schäden. Ihre Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

FRAUENBERATUNG

VON PRO FAMILIA IN GLÜCKSTADT

EINMAL IM MONAT KOSTENLOSES VERTRAULICHES BERATUNGSANGEBOT
IM FAMILIENZENTRUM GLÜCKSTADT, AM BURGGRABEN 1

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR FRAUEN, DIE SEXUALISIERTE ODER
HÄUSLICHE GEWALT ERLEBEN ODER ERLEBT HABEN

BERATUNG UND INFORMATION FÜR BEZUGSPERSONEN VON BETROFFENEN

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR FRAUEN IN LEBENSKRISEN UND
PSYCHISCHEN BELASTUNGSSITUATIONEN

NACH VORHERIGER ABSPRACHE IST SPRACHMITTLUNG MÖGLICH



ANSPRECHPARTNERINNEN:
PRO FAMILIA: MARIA BENTRUP
ODER FAMILIENZENTRUM: MARTINA LISCHAK

BITTE IMMER VORHER TELEFONISCH TERMIN VEREINBAREN
BEI PRO FAMILIA UNTER 04821/ 88 99 432



**Kreis
Steinburg**

BERATUNGSSTELLE
für Erziehungs-, Ehe-,
Familien- und Lebensfragen

Wir beraten Sie in allen persönlichen Fragen:

- bei Erziehungs- und Familienproblemen
- bei Partnerschaftsproblemen
- bei Fragen von Trennung und Scheidung
- bei seelischen und psychosomatischen Problemen

Unsere Beratung ist für Sie kostenfrei.

Das Sekretariat der Beratungsstelle ist zu erreichen:

montags, dienstags, donnerstags	8.00 - 12.00 und 14.00 - 16.30 Uhr
mittwochs	8.00 - 9.30 und 14.00 - 16.30 Uhr
freitags	8.00 - 12.00 Uhr

Beethovenstr. 2 • Postfach 1632 • 25524 Itzehoe • Tel.: 04821 - 6 97 40

E-Mail: beratungsstelle@steinburg.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Familienlotsen

Das FamilienZentrum Glückstadt vermittelt bei Bedarf Familienlotsen an Familien, die Unterstützung benötigen. Der Lotse informiert und berät Familien über die Angebote der Frühen Hilfen. Diese sind kostenlos und richten sich an schwangere Frauen, Alleinerziehende und Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr, mit dem Ziel:

- Sie ab Schwangerschaft & Geburt zu informieren und zu unterstützen
- Sie im Alltag zu beraten und zu begleiten
- Die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu fördern
- Die Entwicklung Ihres Kindes zu unterstützen
- Ihnen neue Wege aufzuzeigen

Individuelle Sprechzeiten sind möglich.

Berufliche Beratung in Dithmarschen & Steinburg

- Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien und Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung und Fördermöglichkeiten
- kostenlos und vertraulich



Beratungsbüros

**FRAU &
BERUF** frauundberuf@eg-westholstein.de
25746 Heide, Große Westerstraße 8
Tel. 0481 - 68 37 69 - 23

25524 Itzehoe, Viktoriastraße 17
Tel. 04821 - 40 30 28 - 54



WEP
Wir bringen Wirtschaft in den Kreis Perleberg

egw:wirtschaftsförderung
Entwicklungsgesellschaft Westholstein



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Schleswig-Holstein
Landesregierung

Angebote



ELTERNCAFÉ

Neue Kontakte knüpfen und Tipps und Informationen bei einer Tasse Kaffee in den Räumen der FBS.

montags von 10.45 bis 12.00 Uhr

ELTERN-KIND-TREFF (0 BIS 3 JAHRE)

Gemeinsam singen, basteln, spielen und Erfahrungen austauschen in den Räumen der Kita Elbbande.

dienstags von 15.30 bis 17.00 Uhr



MULTIKULTURELLE MUTTER-KIND-GRUPPE

Gemeinsam Zeit verbringen, Erfahrungen austauschen und voneinander lernen.

mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr

CAFÉ VIELFALT

Interkultureller Austausch und Begegnung für Frauen im Glücksknoten, Am Kirchplatz 6.

mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr



SPRACHCAFÉ FÜR FRAUEN

Gemeinsam die deutsche Sprache lernen und andere Frauen kennenlernen.

freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr

HANDARBEITSTREFF

In netter Atmosphäre kreativ sein und dabei klönen. Ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene, hier sind alle willkommen!

freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr



Familienfreizeit für Alleinerziehende

Wochenende im Sommer 2026, Termin folgt

Anmeldung bei Martina Lischack (Tel.: 0151 - 74 10 75 19, E-Mail: m.lischack@fbs-glueckstadt.de) oder Linda Haß (Tel.: 0160 - 9 84 4 38 81, E-Mail: l.hass@fbs-glueckstadt.de)

INFORMATIONEN-ABEND

Einführung in Elterngeld & Elternzeit

**Dienstag, 23. September 2025
um 19:00 Uhr**

im Familienzentrum Glückstadt

- Wie plane ich meine Elternzeit?
- Kann mein/e Partner*in auch Elterngeld beantragen?
- Kann ich auch arbeiten, während ich Elterngeld beziehe?
- Was passt besser zu mir/uns? Basiselterngeld oder Elterngeld Plus?
- Wie hoch ist mein Elterngeld?
- Wo beantrage ich das Elterngeld?

Wir freuen uns über Deine Anmeldung bis zum 17.09.2025 unter m.lischack@fbs-glueckstadt.de oder 0151 - 74 10 75 19. Die Teilnahme ist kostenlos!



- Beratung, Begleitung und Information in Fragen rund um das Thema Familie
- Informationen über Betreuungs-, Freizeit-, Bildungs- und Beratungsangebote
- 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.

FamilienZentrum Glückstadt



Martina Lischack
Koordinatorin
FamilienZentrum

Am Burggraben 1
25348 Glückstadt
Tel.: 04124 - 8 90 87 13



Linda Haß
Koordinatorin
Leuchtturm

Mobil:
0151 - 74 10 75 19

E-Mail:
m.lischack@fbs-glueckstadt.de

Mobil:
0160 - 9 84 4 38 81

E-Mail:
l.hass@fbs-glueckstadt.de

gefördert durch:



WELTKINDERTAG
20.09.25
14 - 17 UHR
IN DER KITA ELBBANDE

WIR FEIERN

10

Jahre
FAMILIENZENTRUM
GLÜCKSTADT

www.famze-glueckstadt.de

SPIELEN

SPASS

BASTELN

INFORMATION

ESSEN & TRINKEN

MIT DABEI SIND:



FamilienZentrum Glückstadt



Herzlich willkommen

Wir stehen für:

**Beratung
Bildung
& Begegnung**