

# Müze

Mütter- und Familienzentrum Karben e.V.



## Programm 2024

**Begegnung - Bildung - Beratung - Betreuung**  
**im Mehrgenerationenhaus**



# Kontakt

Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.  
Berliner Str. 12  
61184 Karben (Ortsteil Burg-Gräfenrode)  
Telefon: 0 60 34 - 50 98 97 4  
Fax: 0 60 34 - 50 98 97 0  
E-Mail: [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de)  
Web: [www.mueze-karben.de](http://www.mueze-karben.de)

**Spendenkonto:**  
Sparkasse Oberhessen  
IBAN: DE50 5185 0079 0116 0006 95  
SWIFT-BIC: HELADEF1FRI

Unsere Bürozeiten sind:  
Mo., Di., Fr. 09:00 Uhr - 11:30 Uhr  
Mi. 15:30 Uhr - 17:30 Uhr



# Grüßwort

Karben, im Januar 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mitglieder und Freunde des MüZe,

*was lange währt wird endlich gut* - daher hat es dieses Mal etwas länger gedauert, bis wir unser Programm 2024 druckreif hatten. Denn wir haben unsere Homepage neu gestalten lassen und beides musste aufeinander abgestimmt werden. Die neu gestaltete Homepage unter der alten Adresse [www.mueze-karben.de](http://www.mueze-karben.de) ist barrierefrei und beinhaltet jetzt einen Veranstaltungskalender, der für mehr Übersichtlichkeit des Angebots sorgt.

Die Krisen und Kriege weltweit bestimmten auch 2023 unser aller Leben und für 2024 ist eine Besserung leider nicht in Sicht. Umso wichtiger ist es, sich für Frieden und Freiheit einzusetzen und die Hoffnung auf Besserung der Verhältnisse nicht aufzugeben! Das MüZe möchte durch zahlreiche Begegnungsangebote den Austausch und das friedliche Miteinander von Menschen ungeachtet ihrer Herkunft, ihres Geschlechts oder ihres Alters fördern, z.B. bei Spieleabenden, im Kreativtreff, im Café MüZe am Mittwochnachmittag oder beim Themenfrühstück. Des Weiteren möchten wir durch diverse Kursangebote Körper und Seele stärken, Stress reduzieren und die Freude am Leben erhöhen. Dafür gibt es Entspannungskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene oder - ganz neu - Lachyoga, denn Lachen weckt Lebensfreude und Leichtigkeit, entspannt den Körper und die Seele und baut damit Stress ab. Darüber hinaus gibt es wieder zahlreiche Kurse und Vorträge für Eltern mit und ohne ihre Kinder, Angebote zur Freizeitgestaltung für alle Altersgruppen und zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Gerne weisen wir auf den diesjährigen Termin unseres beliebten Familienfests „TATÜTATA“ am Sonntag, 09.06.2024 hin, bei dem die Freiwillige Feuerwehr, die Polizei und das Rote Kreuz ihre Einsatzwagen zur Besichtigung präsentieren und die Fragen der Besucher\*innen rund um die Fahrzeuge und ihre Tätigkeiten beantworten. An diesem Tag möchten wir auch das 35-jährige Bestehen des MüZe Karben mitfeiern und freuen uns auf viele kleine und große Besucher\*innen. Wie immer wird für das leibliche Wohl der Gäste bestens gesorgt sein. Weitere Infos finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage.

Das Team des Mehrgenerationenhauses MüZe Karben wird auch in diesem Jahr sicherstellen, dass das MüZe ein Ort des Wohlfühlens und des positiven und friedlichen Miteinanders und Füreinanders ist.

Schauen Sie doch einfach mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße im Namen des gesamten MüZe-Teams

Gabriele Ratazzi-Stoll  
Vorsitzende

# INHALT

## **MüZe**

MüZe stellt sich vor	6
Minikindergarten	9
MüZeTreff "Alte Schule"	10
Café MüZe	11

## **Offene Treffen**

Offener Eltern-Baby-Treff	12
Offener Eltern-Kind-Treff	12
Papa-Kind-Treff	12
Spielgruppen	13
Milchcafé	13

## **Kinderbetreuung**

Kindertagespflegebüro MüZe	14
Elternberatung Kindertagespflege	15
Tagesmutter / Tagesvater werden	15
Notmütterruf für den Wetteraukreis	16
Familienrechtliche Beratung	16
Teilnahmebedingungen	17

## **Schwangere & Eltern**

Geburtsvorbereitung	18
Rückbildungsgymnastik	19
Hilfe ich habe keine Hebamme zur Wochenbettbetreuung gefunden	19
Ehrenamtsprojekt für Familien "MüZe FamilienFreunde"	20
Notfälle im Kindesalter	21
Die Entwicklung des kindlichen Immunsystems	21
Mein Kind in den ersten drei Lebensjahren	22
Was Kinder nach der Trennung brauchen	22
Achtsame Kommunikation mit Kindern	23
Werde zur Power Mum	23
Welche Anträge und Formulare brauchen wir?	24
Wiedereinstieg in das Berufsleben	24
Infoveranstaltung für Alleinerziehende - im Bürgergeldbezug	25
Schwanger? Mutter, Vater, Kind- im Bürgergeldbezug	25

## **Babys & Kleinkinder**

Spiel & Spaß für Babys	26
Ich bin ich	27
Willkommen Geschwisterchen	28
Bewegungsunterstützendes Handling für Kinder von ein bis vier Monaten	29

## **Kinder & Jugendliche**

Schlaukopf Sicherheitstraining	30
Wege aus der Gewalt - Beratungsstelle	31
Entspannung und Mentalcoaching für Grundschulkindern ab fünf Jahren	32
Entspannung und Mentalcoaching für Schulkinder ab neun Jahren	32
Kreativer Moderner Kindertanz	33
Malen im Stil von Van Gogh	33
Heimwerken für Kinder	34

# INHALT

## **Kinder & Jugendliche**

Babysitterdiplom für Jugendliche ab 14 Jahren	34
Abenteuerwochenende bei den Pfadfindern	35
Fotoworkshop für Jugendliche	35
Hundeführerschein	36

## **Kreatives & Kochen**

MüZe kulinarisch	37
------------------	----

## **Körper & Seele**

Body-Styling	38
Yoga für alle mit Klang	38
Pilates	39
Body-Shaping	39
Yoga zur Unterstützung der Rückbildung mit Baby	40
Kangatraining	41
Vortrag zum Thema Darmgesundheit	42
Vom Stress gejagt? Dann mach mal eine Pause...	42
Tiefenentspannung mit Yoga Nidra	43
Lach dich frei! - Lachyoga	43
Achtsamkeits-Workshop	44
Wake up Make-up! Schminkkurs	45
Frauenkreis	45
Intuitive Ernährung	46
Abnehmen mit Coaching, Bewegung und Hypnose	46

## **Für alle Generationen**

Tatütata - Familienfest mit Feier des 35. MüZe-Geburtstags	47
Spanisch Konversation	48
Kräutererlebnis im Frühling	48
Kräutererlebnis im Sommer	48
Do-it-yourself - Heimwerken für Frauen (Anfängerinnen)	49
Do-it-yourself - Heimwerken für Frauen (Aufbaukurs)	49
Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen	50
Neue Trends im Bewerbungsverfahren	50
Vorstellungsgespräch - Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation	51
Computerschreiben in vier Stunden	51
Ein offenes Ohr	52
Spieleabend	52
Themen-Frühstück	53
Kreativ-Treff	53
Mittagstisch	54
Senioren-Café	54
Reparatur-Café	55

## **In eigener Sache**

Raumnutzung	56
Hüpfburgverleih	57
Finanzielle Unterstützung und Vereinsmitgliedschaft	58
Kursanmeldung und Beitrittserklärung	59/61
Freiwilliges Engagement	63
Impressum	63

## Der Vorstand



Gabriele Ratazzi-Stoll  
1. Vorsitzende



Oksana Ebert  
2. Vorsitzende



Christine Dressler  
Beisitzerin



Nidal Ghandour  
Beisitzer

## Buchhaltung



Kerstin Ehlert

## Leitung Treff



Inge Messidat



Christine Dressler

## Büro Ansprechpartnerinnen



Petra Göbel



Julia Trinczek

## Mehrgenerationenhaus



Michaela Eichwede  
Koordinatorin



Marlene Barry  
Projektmitarbeiterin

## Minikindergarten



Oksana Ebert  
Erzieherin und Leitung



Bettina Dalhoff  
Erzieherin



Katharina Poyraz  
Erzieherin



Elif Coban  
Zusatzkraft

## Kindertagespflegebüro



Sina Braun



Dr. Stephanie Völker

## Was ist das MüZe?

Das **MüZe – Mütter- und FamilienZentrum Karben** ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Beratung für Menschen jeden Alters, unabhängig von Geschlecht, Herkunft, kulturellen und religiösen Hintergründen.

Als **Mehrgenerationenhaus** stärken wir das nachbarschaftliche Miteinander und fördern den Kontakt untereinander. Durch die unkomplizierten und für alle offenen Mitmachangebote fühlen sich auch diejenigen willkommen, die neu in der Kommune sind, Berührungsängste haben oder sich nicht zugehörig fühlen. Bei einem Kaffee im Offenen Treff oder im Gespräch nach dem Kurs werden schnell neue Kontakte geknüpft.

Der **MüZeTreff „Alte Schule“** ist das Herz des Mehrgenerationenhauses. Er steht der Allgemeinheit montags bis freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr und dienstags bis donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr als Begegnungsstätte offen. Hier kann man in zwangloser Atmosphäre andere Menschen treffen, sich austauschen, neue Kontakte knüpfen oder gemeinsam aktiv sein, z.B. in den offenen Eltern-Kind-Treffen, beim Kreativ-Treff oder im Reparatur-Café.

### **Jede/r ist willkommen!**

Das MüZe wurde als Selbsthilfverein von Müttern für Mütter und Familien mit Kindern gegründet. Daher liegt ein Schwerpunkt des Angebots auf den Bedürfnissen und Wünschen von Eltern und Kindern sowie auf den Herausforderungen des Elternseins und des Familienlebens. Der Kontakt zur Großeltern-Generation ist für Eltern und Kinder heute nicht mehr selbstverständlich. Viele junge Familien sind zugezogen und fühlen sich isoliert, weil Großeltern und Geschwister weit weg wohnen. Durch offene Eltern-Kind-Treffen und Elternkurse fördert das MüZe den Kontakt zu anderen Eltern und Kindern, aber ebenso den Kontakt zu Menschen anderer Generationen, z.B. durch das intergenerative „Café MüZe“ oder durch das Projekt „MüZe FamilienFreunde“, bei dem ältere Menschen Familien mit Babys unterstützen.

Der Selbsthilfgedanke ist im MüZe immer präsent: Jede Frau und jeder Mann ist eingeladen, mitzumachen und sich mit ihren/seinen Ideen und Anliegen einzubringen. Denn:

**“Nicht jede/r kann alles, aber gemeinsam schaffen wir das, was wir möchten und brauchen.“**

Das MüZe ist ein **„Haus der 1000 Möglichkeiten“** und kann Ausgangspunkt für die Entwicklung neuer Perspektiven und selbstbestimmter Mitarbeit sein.

Für unsere Arbeit sind wir neben ehrenamtlichem Engagement auch auf Spenden angewiesen. Gerne stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.

Wir danken an dieser Stelle

- der Stadt Karben für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und finanzielle Förderung unserer gemeinnützigen Arbeit und Projekte.
- dem Wetteraukreis für die Förderung unserer Offenen Familientreffs.
- dem Land Hessen für die Förderung als „Hessisches Familienzentrum“ und die Förderung des Kindertagespflegebüros.
- dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für die Förderung als Mehrgenerationenhaus.
- allen, die unsere Arbeit mit Rat und Tat sowie mit Spenden unterstützen und voranbringen.

# MINIKINDERGARTEN

## Minikindergarten

### Unser Minikindergarten Stark wie ein Bär und wild wie ein Tiger...

... so viel Spaß haben die Kinder in unserem Minikindergarten. Sie wachsen in der Gemeinschaft auf und spielen, lachen, singen, basteln und frühstücken zusammen. Zwei Erzieherinnen und eine Helferin leiten die Gruppen. Es gibt einen klaren Tagesablauf, der den Kindern Sicherheit gibt. In jeder Gruppe sind 12 Kinder ab Laufalter bis zum Eintritt in den Kindergarten. Bei schönem Wetter bietet das vielseitige Außengelände genügend Möglichkeiten zum Toben und Entdecken.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.mueze-karben.de](http://www.mueze-karben.de) oder in unserem Büro.

Anspruch auf einen Minikindergartenplatz haben sowohl berufstätige als auch nicht berufstätige Eltern.

**Zusätzlich ist die Vereinsmitgliedschaft im Mütter- und FamilienZentrum erforderlich.**

Für Ihre Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Leitung Oksana Ebert:

E-Mail: [Oksana.Ebert@mueze-karben.de](mailto:Oksana.Ebert@mueze-karben.de) oder

an das MüZe-Büro 06034 - 50 98 97 4



#### **Bärengruppe**

Mo., Mi. + Fr.

09:00 - 12:00

Kosten: mtl. € 126,00



#### **Tigergruppe**

Di. + Do.

09:00 - 12:00

Kosten: mtl. € 84,00

# MÜZE TREFF



## Der MüZeTreff "Alte Schule"

ist ein Ort, wo Menschen jeden Alters miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsame Aktivitäten entfalten.

In unserem "öffentlichen Wohnzimmer" ist JEDE\*R willkommen.  
Hier können Sie sich ausruhen, in angenehmer Atmosphäre gemütlich einen Kaffee oder Tee trinken, frühstücken oder Gleichgesinnte treffen und etwas Neues lernen.

Im Nebenraum haben kleine und große Kinder Platz zum Spielen und Bewegen.  
Gerne können Sie auch unsere große Spielesammlung für alle Generationen nutzen.  
Oder Sie schmökern in unserem öffentlichen Bücherschrank oder surfen in der Internetecke.  
Unsere Gastgeber\*innen informieren Sie gerne über unsere Angebote oder zeigen Ihnen unsere Räumlichkeiten.

Fühlen Sie sich wie zu Hause!

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag auch von 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon 0 60 34 - 93 99 773

Wenn Sie mit mehr als vier Personen bei uns frühstücken möchten, bitten wir um telefonische Voranmeldung.

# CAFÉ MÜZE

Beim Café MüZe können Sie andere (Groß)Eltern und Kinder treffen, sich austauschen, malen und basteln - unsere Gastgeber\*innen halten entsprechendes Material bereit und haben immer ein offenes Ohr für Sie.

Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt: es werden frisch gebackene Waffeln, Kaffeespezialitäten und Softdrinks angeboten.

**Termin:** jeden Mittwoch von 15:30 - 17:30 Uhr

**Ort:** im MüZeTreff "Alte Schule", Berliner Str. 12, Burg-Gräfenrode

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

## Geplante Highlights im Café MüZe

14.02.2024 - Helau - wir feiern eine Faschingsparty

20.03.2024 - Osterbasteln

08.05.2024 - Vatertags- und Muttertagsbasteln

22.05.2024 - die Zahnärztin Sabrina Raffenberg kommt zu Besuch

30.10.2024 - Laternenbasteln für das Laternenfest und St. Martin

06.11.2024 - Laternenfest - wir ziehen mit unseren Laternen durch Roggau

27.11.2024 - Ab heute basteln wir für die Adventszeit

04.12.2024 - Weihnachtsbäckerei

11.12.2024 - die Zahnärztin Sabrina Raffenberg kommt zu Besuch

### Hinweise:

Das MüZe bietet den Besucher\*innen des Café MüZe gemeinsame Spiel- und Bastelaktivitäten an, übernimmt jedoch nicht die Aufsichtspflicht für die teilnehmenden Kinder. Die Aufsichtspflicht obliegt den erwachsenen Begleitpersonen.

Wir bitten alle Besucher\*innen des Café MüZe, die von ihnen genutzten Spielsachen, Spiele und Bücher vor dem Verlassen der Veranstaltung wieder einzuräumen und insbesondere die Spiele auf Vollständigkeit zu prüfen, damit nachfolgende Gäste sie in ordentlichem Zustand vorfinden. Wir danken für Ihr Verständnis!

# OFFENE TREFFEN

In den Offenen Treffen kommen Eltern und Kinder unter Anleitung erfahrener Elternbegleiter\*innen zusammen, um gemeinsam zu spielen, eine schöne Zeit zu haben und sich auszutauschen.

Das MüZe Karben ist ein gemeinnütziger Verein, der allen Menschen und nicht nur den Mitgliedern offensteht. Die Stadt Karben unterstützt die gemeinnützige Arbeit des Vereins durch mietfreie Überlassung der Räume. Den laufenden Betrieb des MüZe finanziert der Verein durch eigene Einnahmen wie Mitgliedsbeiträge und Kurseinnahmen, durch öffentliche Fördermittel und Spenden.

**Wenn Sie unser Angebot schätzen und unsere Arbeit für alle Generationen unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Mitgliedschaft! Beitrittsformulare finden Sie online unter [www.mueze-karben.de](http://www.mueze-karben.de) oder am Ende des Heftes.**

## **Offener Eltern-Baby-Treff für Babys von 0 bis 1 Jahr** mit Sina Braun und Stephanie Völker

**Treffen:** Mo. und Do., jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Informationen gibt es im MüZe-Büro oder im MüZeTreff.

## **Offener Eltern-Kind-Treff für Kinder ab ca. 1 Jahr bis 3 Jahre** mit Marlene Barry

**Treffen:** Fr., jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Informationen gibt es im MüZe-Büro oder im MüZeTreff.

## **Papa-Kind-Treff für Papas und ihre Kinder ab ca. 6 Monaten** mit Nidal Ghandour

Liebe Väter,

habt ihr Lust mit anderen Papas und deren Kindern eine gute Zeit zu verbringen?  
Im Rahmen dieses Treffs habt ihr die Gelegenheit, andere Väter kennenzulernen, euch auszutauschen und mit euren lieben Kleinen zu spielen.  
Ihr seid herzlich willkommen. Ich freue mich auf euch!

**Treffen:** Sa., jeweils 09:30 - 11:00 Uhr - auf dem Spielplatz am Sportplatz in Kloppenheim.  
Bei schlechtem Wetter und von November bis Ende Februar findet der Papa-Kind-Treff in der Turnhalle des Turnvereins 1897 Rendel e.V. (zwischen Kindergarten und der Rendeler Feuerwehr) statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Informationen gibt es im MüZe-Büro, im MüZeTreff oder direkt bei Nidal Ghandour, Tel. 0176 82 47 26 84.

# OFFENE TREFFEN

## **Spielgruppen** **Gemeinsam spielen und klönen**

In den selbstorganisierten Spielgruppen im MüZeTreff "Alte Schule" treffen sich Eltern mit ihren Kindern zu gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen.

**Spielgruppe** - ab ca. ein Jahr - dienstags, 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

**Spielgruppe** - ab ca. zwei Jahren - dienstags, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Spielgruppe "Kleine Entdecker"** - ab zwei Jahren - donnerstags, 15:30 bis 18:00 Uhr (außer am 1. Donnerstag im Monat)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Infos zu bestehenden Gruppen gibt es im Büro. Dort können Sie sich auch informieren, wie Sie eine neue Spielgruppe im MüZe ins Leben rufen können. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

## **Milchcafé** mit Sandra Mauer, Hebamme und Stillberaterin und Nadine Schmolt, Hebamme

Dies ist der Treffpunkt für alle Mamas, die unverbindlich zusammenkommen möchten, um sich zum einen auszutauschen und zum anderen die Gelegenheit zu nutzen, Fragen aus dem Stillalltag oder Fragen zur Säuglingsernährung zu besprechen.

Als Hebammen bzw. Stillberaterin bieten wir Ihnen unsere fachliche Begleitung an. Gerne können wir themenspezifische Treffen stattfinden lassen (Beikost, Zahnpflege), ganz auf die Bedürfnisse der Mütter und Kinder abgestimmt.

**Wir freuen uns auf viele Schwangere, stillende und nicht stillende Mütter und ihre Kinder.**

**Treffen:** mittwochs, jeweils 10:30 bis 11:30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# KINDERBETREUUNG

Kindertagespflege bedeutet Erziehung, Bildung und Betreuung eines Kindes durch eine Tagesmutter oder einen Tagesvater. Kindertagespflege ist ein gleichrangiges Angebot neben der Betreuung von Kindern in Kindertageseinrichtungen.

Die Kindertagespflege ist eine familiennahe Betreuungsform für Kinder unter 3 Jahren, die sich durch ihre individuellen und zeitlich flexiblen Ausgestaltungsmöglichkeiten auszeichnet. Bis zu fünf Tageskinder können von einer qualifizierten Tagespflegeperson mit einer Erlaubnis vom Jugendamt gemäß §43 SGB VIII betreut werden. Die Betreuung kann im Haushalt der Tagespflegeperson, im Haushalt der Eltern oder in anderen kindgerechten Räumen stattfinden.



## **Kindertagespflegebüro des MüZe Betreuung - Vermittlung - Fachliche Begleitung**

### **Für Eltern**

- Beratung und Information über Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- Vermittlung von Betreuungsplätzen bei qualifizierten Tageseltern
- Pädagogische Beratung und Begleitung während der gesamten Dauer des Betreuungsverhältnisses

### **Für Tageseltern**

- Erfahrungsaustausch und Vernetzung mit anderen Tageseltern
- Vermittlung von Tageskindern
- Fachliche Begleitung und Fortbildung
- Beratung und Praxisreflexion

### **Für Interessierte am Beruf Tagesmutter bzw. Tagesvaters**

- Beratung zu den Voraussetzungen und Rahmenbedingungen der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson
- Hilfe bei der Entscheidungsfindung

### **Sämtliche Beratungen sind kostenfrei.**

Das Kindertagespflegebüro des MüZe wird von der Stadt Karben und vom Land Hessen gefördert.

#### **Ihre Ansprechpartnerinnen:**

Sina Braun, Kindheitspädagogin und  
Dr. Stephanie Völker,  
Erziehungswissenschaftlerin

Kindertagespflegebüro MüZe Karben  
St.-Égrève-Str. 15, 61184 Karben  
Tel. (0 60 39) 60 89 - 701 und 702  
Mail: [info@ktb-karben.de](mailto:info@ktb-karben.de)  
[www.ktb-karben.de](http://www.ktb-karben.de)

#### **Sprechzeiten:**

Mo., Di., Mi., Fr. von 09:30 bis 12:30 Uhr

Termine nachmittags und abends nach  
Vereinbarung.

# KINDERBETREUUNG

## **Elternberatung Kindertagespflege** mit Sina Hogen und Stephanie Völker Fachberaterinnen Kindertagespflegebüro Karben

Eltern können sich in einem persönlichen Gespräch über die Kindertagespflege informieren:

- Was sind die Vorteile der Betreuungsform Kindertagespflege?
- Wie finde ich eine Tagespflegeperson, die zu meinem Kind und meiner familiären Situation passt?
- Welche Betreuungszeiten werden angeboten?
- Welche Betreuungskosten kommen auf mich zu?
- Wie wird die Eingewöhnungszeit gestaltet?

Darüber hinaus beantworten wir Fragen zu alternativen Betreuungsformen und deren Ausgestaltung.

### **Individuelle Terminvereinbarung:**

#### **Kindertagespflegebüro MüZe Karben**

St.-Égrève-Str. 15, 61184 Karben  
Tel. (0 60 39) 60 89 - 701 und 702  
Mail: info@ktb-karben.de

## **Tagesmutter/Tagesvater** **Eine berufliche Perspektive für mich?**

- Sie haben Freude am Umgang mit Kleinkindern?
- Sie möchten Berufstätigkeit und Betreuung Ihrer eigenen Kinder vereinbaren?
- Sie übernehmen gerne Verantwortung, sind zuverlässig und arbeiten gerne selbständig?

Dann werden Sie doch Tagesmutter oder Tagesvater!

Familien brauchen bedarfsgerechte, zuverlässige, zeitlich flexible und familiennahe Betreuungsangebote. Der Bedarf kann allein durch Kindertageseinrichtungen nicht gedeckt werden. Daher soll die Zahl der Betreuungsplätze in der Kindertagespflege weiter erhöht werden. Die Kindertagespflege ist ein gleichrangiges Angebot neben der Betreuung in Kindertageseinrichtungen.

Kindertagespflege ist eine anspruchsvolle pädagogische Arbeit, die viel Abwechslung bietet, aber auch hohe Anforderungen an die Belastbarkeit, Kommunikationsfähigkeit, das Selbstmanagement und die Lernbereitschaft der Tagespflegeperson stellt.

Wenn Sie überlegen, Tagesmutter oder Tagesvater zu werden, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir informieren Sie über die Voraussetzungen, finanziellen und rechtlichen Rahmenbedingungen und beruflichen Anforderungen der Kindertagespflege und begleiten Sie bei der Entscheidungsfindung.

**Interessiert? Dann vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin im Kindertagespflegebüro.**

**Die Beratung ist kostenfrei.**

## Mit Herz und Hand für Familien!

### Wir überbrücken Notsituationen

Ob Schwangerschaftsbeschwerden oder Klinikaufenthalt: Notmütter kommen zu Ihnen nach Hause, wenn der betreuende Elternteil erkrankt ist und die Versorgung Ihrer Kinder nicht gewährleistet ist. Auch bei beruflichen Terminen, Ausfall der Tagesmutter oder Erkrankung des Kindes vermitteln wir Betreuung für Ihren Nachwuchs.

### Ihr gutes Recht

Bei ärztlicher Verordnung werden die Kosten meistens von der Krankenkasse übernommen. Bei Klinikaufenthalt sind die gesetzlichen Kassen zur Leistung verpflichtet, wenn ein Kind unter 12 Jahren zu betreuen ist.

### Wie bekomme ich eine Notmutter?

Rufen Sie uns an, wir beraten und informieren Sie gerne. Gerne senden wir Ihnen unseren Flyer zu. Vor Einsatzbeginn führen wir mit Ihnen ein ausführliches Vorgespräch. Sie lernen Ihre Notmutter kennen, wir besprechen den Tagesablauf, Ihre Wünsche und klären die Formalitäten.

### Notmütterruf im Müfaz. Das Mütter- & Familienzentrum e.V.

Friedberger Str. 10 in 61231 Bad Nauheim

Ansprechpartnerin: Frau Francisco de Sousa

**Tel.:** 0 60 32 - 3 57 84

**Fax:** 0 60 32 - 92 88 20

**Mobil:** 01 57 - 72 55 23 23

**E-Mail:** [info@notmuettterruf.de](mailto:info@notmuettterruf.de)

**Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite** [www.muefaz.de](http://www.muefaz.de)

## Familienrechtliche Beratung durch Karen Dröll, Rechtsanwältin

Frau Dröll möchte Ihnen die Ängste vor Anwaltsbesuchen nehmen, indem sie in einem kurzen Informationsgespräch Fragen zu Unterhaltsrecht, Umgangsregelungen, Ehescheidungen etc. beantwortet.

Information und Terminabsprache im Büro von Frau Dröll  
Tel. 0 60 39 - 95 55 0 (nur vormittags)

# MÜZE KURSE & VORTRÄGE

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Soweit im Programm nicht anders angegeben, ist für die Teilnahme an allen unseren Veranstaltungen eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung kann persönlich in unserem Büro, online oder schriftlich (auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail) erfolgen. Anmeldeformulare finden Sie am Ende dieses Heftes. Bei Kursausfall oder Terminänderung werden Sie von uns benachrichtigt.

### Gebühren

Eintägige Veranstaltungen (z.B. Kochkurse) werden in der Regel bar abgerechnet. Es muss KEINE Einzugsermächtigung ausgefüllt werden. Bitte bringen Sie das Geld möglichst passend mit und bezahlen Sie direkt bei der Kursleitung.

Mehrtägige Kurse müssen in der Regel per Lastschrift bezahlt werden. Die Kursgebühr ist grundsätzlich in voller Höhe durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu entrichten.

Die Kursgebühr wird wie folgt fällig:

Bei Kursbeginn bis einschließlich dem 14. eines Monats am 1. Tag des Folgemonats.

Bei Kursbeginn nach dem 14. eines Monats am 1. Tag des übernächsten Monats.

Sollte der Kurs unerwartet doch noch abgesagt werden müssen, erstatten wir selbstverständlich die volle Kursgebühr zurück.

Bei vielen Kursen erhalten die Mitglieder des Mütter- und Familienzentrums und ihre Kinder eine Gebührenermäßigung. Die ermäßigte Gebühr ist im Programm angegeben.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die Kursgebühr in Absprache mit den angemeldeten Personen erhöht oder die zeitliche Dauer des Kurses verringert werden.

### Rücktritt und Nichtteilnahme

Die Abmeldung von einer gebuchten Veranstaltung ist bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich.

Bei einer späteren Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Auch bei Nichtteilnahme ist unabhängig vom Grund des Fernbleibens die volle Kursgebühr fällig.

Für nicht besuchte Kursstunden wird kein Ersatz geleistet.

### Hinweise

Das Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V. haftet nicht für Schäden, die Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim Besuch einer Veranstaltung entstehen (z.B. durch Unfall, Diebstahl oder Sachbeschädigung).

Die Kurse finden grundsätzlich im Mütter- und FamilienZentrum, Berliner Str. 12, 61184 Karben statt, es sei denn, es ist bei der Kursbeschreibung etwas anderes vermerkt.

Für Fragen oder weitere Informationen zu den Kursen wenden Sie sich bitte an unser Büro.

Stand 01.11.2023

# SCHWANGERE & ELTERN



## Geburtsvorbereitung am Wochenende

mit Sandra Mauer, Hebamme und Stillberaterin

Gebären ist Körperarbeit, die man sich nicht anlesen kann. Ziel ist es, die eigenen Kompetenzen zu stärken, Körpererfahrung zu sammeln und Vertrauen zum eigenen Körper und seinen Funktionen zu haben.

**Sandra Mauer** **Beim ersten Termin** (ohne Partner) werden intensiv Übungen zur Atmung und Körperarbeit durchgeführt. Der zunächst kleinere Rahmen lässt mehr Intimsphäre zu und es kommen eventuell Fragen auf, die in einem anderen Rahmen nicht unbedingt angesprochen werden.

**Beim zweiten Termin** (ggf. mit Partner) werden Theorie und Praxis verknüpft. Mit viel Anschauungsmaterial wird der eigentliche Geburtsprozess erklärt. Die Partner bekommen viele Hinweise, wie sie ihrer Partnerin wertvolle und aufmerksame Stütze sein können. Es ist ausreichend Zeit, um Atemübungen und Gebärhaltungen auszuprobieren. Fragen rund um die Geburt und das frühe Wochenbett werden besprochen, Klinikoffer, Wahl des Geburtsortes und vieles mehr. Um langfristig Spaß am Stillen zu haben, ist es wichtig, einige Grundlagen zu wissen.

**Beim dritten Termin** werden wir das korrekte Anlegen besprechen, Veränderungen der Brust in den ersten Tagen nach der Geburt, Vermeidung wunder Brustwarzen, Brustpflege, wie weiß ich, ob mein Baby genügend Milch bekommt, wie häufig muss ein Kind gestillt werden, was tun bei zu viel oder zu wenig Milch, wann ist das Abpumpen von Muttermilch sinnvoll, Aufbewahrung von Muttermilch.

Bitte mitbringen: Versichertenkarte, Verpflegung, bequeme Kleidung

**Kurs-Nr.:** 1110  
**Termin:** Fr., 19.01.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 20.01.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 24.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1111  
**Termin:** Fr., 01.03.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 02.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 06.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1112  
**Termin:** Fr., 05.04.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 06.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 10.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1113  
**Termin:** Fr., 07.06.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 08.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 12.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1114  
**Termin:** Fr., 23.08.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 24.08.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 28.08.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1115  
**Termin:** Fr., 18.10.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 19.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 23.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1116  
**Termin:** Fr., 29.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 30.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi., 04.12.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

jeweils 3 Termine  
Fr. (ohne Partner), Sa. (ggf.  
mit Partner) und Mi.

**Kosten:**  
Bei gesetzlich versicherten Frauen werden die Kosten direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.  
Partnergebühr 120,00 Euro

Anmeldung bitte unter:  
[www.sandramauer.de](http://www.sandramauer.de) oder  
[mauer.hebamio.de](mailto:mauer.hebamio.de).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an  
[info@sandramauer.de](mailto:info@sandramauer.de).

# SCHWANGERE & ELTERN



Sandra Mauer

## Rückbildungsgymnastik

mit Sandra Mauer, Hebamme und Trainerin Beckenboden DTB

Der Kurs beschäftigt sich mit der Kräftigung der Muskelpartien, die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächt wurden.

Nach einer Einführung in rückschonendes Verhalten im Umgang mit Neugeborenen wird zunächst die Beckenbodenmuskulatur aufgebaut. Nach und nach erfolgt zusätzlich die Kräftigung weiterer Körperpartien. Am Ende jedes Treffens wird etwas Zeit für Körperwahrnehmung und Entspannung eingeplant.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenschuhe/Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und Versicherungskarte.

**Kurs-Nr.:** 1100  
**Termin:** 8 x Mi.,  
19:00 - 20:15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1101  
**Termin:** 8 x Do.,  
09:30 - 10:45 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1102  
**Termin:** 8 x Do.,  
11:30 - 12:15 Uhr

**Kosten:**  
100,00 Euro  
In der Regel werden 80,00 Euro von der Krankenkasse erstattet.

Anmeldung bitte unter  
[www.sandramauer.de](http://www.sandramauer.de) oder  
[mauer.hebamio.de](mailto:mauer.hebamio.de).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an  
[info@sandramauer.de](mailto:info@sandramauer.de).

Kursbeginn auf Anfrage bei Sandra Mauer, Tel. 0 60 39 - 48 64 25

## “Hilfe, ich habe keine Hebamme zur Wochenbettbetreuung gefunden...” Hebammensprechstunde mit Sandra Mauer

Liebe Mütter,  
leider klappt es nicht immer, eine Hebamme zur Nachsorge zu finden. Vielleicht möchten Sie die Möglichkeit nutzen, im Rahmen einer Hebammensprechstunde in meiner Praxis, Klein-Karbener-Straße 1, 61184 Karben-Rendel, diese Leistung in Anspruch zu nehmen.

Ich untersuche Mutter und Kind zum regelrechten Wochenbettverlauf, führe die Gewichtskontrolle des Kindes und die Versorgung des Nabels durch, etc. - so wie es üblicherweise bei einem Hausbesuch durchgeführt wird.

Bitte mitbringen: Mutterpass, Kinderuntersuchungsheft, Versicherungskarte

Die Abrechnung erfolgt mit der Krankenkasse.

Anmeldung bitte bei Sandra Mauer, Tel. 0 60 39 - 48 64 25 oder [info@sandramauer.de](mailto:info@sandramauer.de)

# SCHWANGERE & ELTERN



Die MüZe FamilienFreunde sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des MüZe – Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V. Sie verschaffen Familien mit Babys Atempausen, bevor die Eltern "reif für die Insel" sind.

Das Angebot richtet sich vor allem an Eltern mit mindestens einem Kind im ersten Lebensjahr, die sich eine vertrauens- und beziehungsvolle Unterstützung bei der Kinderbetreuung wünschen.

Die FamilienFreunde unterstützen Mütter und Familien nach der Geburt eines Kindes, indem sie der Mutter kleine Atempausen verschaffen. Die Unterstützung kann nach dem individuellen Bedarf gestaltet werden. Es kann die klassische Baby-Betreuung sein oder eine Begleitung bei der Erledigung alltäglicher Dinge. Ebenso können die Geschwisterkinder betreut werden, während die Mama das Baby versorgt – oder es ist einfach nur ein Mensch mit Herz und Einfühlungsvermögen für Sie da, der zuhört.

## **Hauswirtschaftliche Tätigkeiten sind ausgenommen.**

Sie brauchen keine Voraussetzungen zu erfüllen: Die FamilienFreunde sind für alle Familien da, die ihr soziales Netzwerk erweitern möchten und/oder sich kleine Auszeiten wünschen, um neue Kraft zu schöpfen. Die FamilienFreunde helfen, bevor die Akkus leer sind.

Die Unterstützung durch eine MüZe FamilienFreundin findet zeitlich begrenzt statt und kann während des gesamten ersten Lebensjahrs des Kindes angefordert werden. Im Einzelfall können auch ältere Kinder (bis zum 3. Geburtstag) betreut werden. Sprechen Sie uns bei Bedarf an.

Die Ehrenamtliche kommt regelmäßig – mindestens einmal in der Woche – für einige Stunden in die Familie. Die Einzelheiten des Einsatzes werden zwischen der Familie und der Ehrenamtlichen direkt abgesprochen.

Sie wünschen sich Unterstützung durch MüZe FamilienFreunde oder möchten das Projekt durch ehrenamtliche Mitarbeit unterstützen? Dann wenden Sie sich bitte an:

MüZe - Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.,  
Gabriele Ratazzi-Stoll  
Kordinatorin MüZe FamilienFreunde  
Tel.: 0 15 20 - 19 55 401  
Mail: familienfreunde@mueze-karben.de

Wir sind Kooperationspartner im Netzwerk Frühe Hilfen Wetterau, Finalist des Deutschen Kita-Preises 2023.



# SCHWANGERE & ELTERN



## Notfälle im Kindesalter Von der Erbse in der Nase bis zum bewusstlosen Kind mit Dr. Ulrike Jansen-Hieronymi

Dieser Kurs nennt viele Beispiele aus den verschiedensten Bereichen, wie z.B. Stürze, Verbrennungen, Nasenbluten, Beinahe-Ertrinken, blutende Wunden, Fieberkrampf, Vergiftungen, Zeckenbisse etc.

Es werden viele praktische Tipps gegeben, wie man sich verhalten sollte, von der stabilen Seitenlage über Herz-Kreislauf-Wiederbelebung (an Reanimationspuppen) bis zur praktischen Kühlung bei Fieber.

Vor allem aber sollten die Teilnehmenden nach dieser Informationsveranstaltung in der Lage sein, die wirklich ernstesten medizinischen Notfälle zu erkennen, so dass innerhalb der ersten Minuten die richtige Entscheidung getroffen werden kann.

**Kurs-Nr.:** 1000  
**Termin:** Fr., 23.02.2024  
18:00 - 21:30 Uhr

**Kosten:**  
30,00 Euro Einzelperson  
50,00 Euro Paare  
Bezahlung per Lastschrift  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Kurs-Nr.:** 1001  
**Termin:** Fr., 08.11.2024  
18:00 - 21:30 Uhr



## Die Entwicklung des kindlichen Immunsystems Infekte und andere Erkrankungen im Kleinkindalter mit Dr. Ulrike Jansen-Hieronymi

- „Warum ist mein Kind schon wieder krank?“
- „Kann ich etwas tun, um den nächsten Infekt zu vermeiden?“
- „Wie kann ich mein Kind beim Gesundwerden unterstützen?“
- „Was tue ich, wenn mein Kind blutet?“
- „Wie reagiere ich, wenn mein Kind keine Luft bekommt, weil etwas im Hals feststeckt?“

In diesem Vortrag mit anschließender Fragerunde wird über Fieber, Infekte der oberen Luftwege und Durchfallerkrankungen bei Kindern informiert.

Dabei wird an Beispielen erläutert, wie sich das Immunsystem eines Kindes entwickelt und arbeitet und wie Sie Ihr Kind bei einem Infekt unterstützen können.

Auch wird auf kleinere Unfälle und Verletzungen, die die Atemwege verlegen/ blockieren, eingegangen.

**Kurs-Nr.:** 1020  
**Termin:** Mi., 25.09.2024  
20:00 - 21:30 Uhr

**Kosten:**  
20,00 Euro für Mitglieder  
25,00 Euro für Nichtmitglieder  
Bezahlung per Lastschrift  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

# SCHWANGERE & ELTERN



## „Mein Kind in den ersten drei Lebensjahren“ Kostenfreier Vortrag mit Kinderbetreuung

mit Renate Faltermeier, Diplom-Sozialarbeiterin und  
Heike Häming, Diplom-Psychologin  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Wetteraukreises

Wie kann ich als Mutter/Vater

- meinem Kind Halt und Sicherheit geben?
- mein Kind dabei unterstützen, Vertrauen in sich selbst und andere zu entwickeln?
- meinem Kind angemessen Grenzen setzen?
- Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur noch trotzt?

In diesem kostenfreien Vortrag erhalten Eltern nützliches Wissen zur Stärkung der Beziehung zu ihrem Kind. Außerdem erfahren sie, vor welche Herausforderungen Eltern mit Kleinkindern typischerweise gestellt werden und was dabei hilft, schwierige Situationen zu bewältigen. Dabei greifen die Referentinnen auf relevante Konzepte aus Psychologie und Pädagogik zurück.

Nach dem Vortrag gibt es genug Zeit, um Fragen zu stellen und sich gemeinsam über die eigenen Erfahrungen auszutauschen.

Die Referentinnen möchten Eltern dabei unterstützen, wohlwollend mit sich selbst umzugehen, ihre Perspektive durch die Erfahrungen anderer zu erweitern und neue Impulse für ihren Erziehungsalltag zu gewinnen.

**Kurs-Nr.:** 1030  
**Termin:** Herbst 2024

**Kosten:**  
kostenlos  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Was Kinder nach der Trennung brauchen mit Eva Becker und Heike Häming Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Wetteraukreises

Sie wollen sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin trennen und haben keine Ahnung, wie Sie es den Kindern sagen sollen?

Sie sind bereits getrennt und geraten häufig in Konflikte mit dem anderen Elternteil?

Ihre Kinder verhalten sich seit der Trennung anders und Sie machen sich deshalb Sorgen?

Ist ein neuer Partner/eine neue Partnerin im Spiel und Sie wissen nicht, ob Sie Ihrem Kind davon erzählen sollen?

Wir zeigen typische Verhaltensweisen von Trennungskindern auf und sprechen mit Ihnen über Möglichkeiten, wie Sie gut für sich selbst sorgen, Ihre Kinder stärken und trotz Trennung gemeinsam Ihre Elternrolle wahrnehmen können. Schließlich werden konkrete Hilfsangebote vor Ort genannt, an die Sie sich bei Bedarf wenden können.

**Kurs-Nr.:** 1040  
**Termin:** Frühjahr 2024

**Kosten:**  
kostenlos  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

# SCHWANGERE & ELTERN



## Achtsame Kommunikation mit Kindern

Vortrag mit Barbara Ranz, Diplompädagogin, Emotionelle Erste Hilfe-Therapeutin

Eltern haben oft das Gefühl, dass ein Großteil der Zeit mit ihrem Kind aus „Nein“, Verboten, Konflikten und deren Folgen besteht.

Das ist für beide Seiten sehr anstrengend und führt oft nicht zum gewünschten Ergebnis.

Wie kann es uns als Eltern gelingen, unsere Kinder selbst in den zahlreichen Gefühlssituationen wie Wut und Trotz, Ohnmacht und Verzweiflung, Streit und Enttäuschung, aber auch bei freudiger Übererregung, zu begleiten und zu lotsen?

Wie schaffen wir (im Gespräch) den dafür notwendigen Rahmen von Sicherheit, Akzeptanz und Geborgenheit?

Ziel des Abends ist es, neue und einfache Wege der Kommunikation mit Kindern vorzustellen, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung.

**Kurs-Nr.:** 1010  
**Termin:** Mi. 20.03.2024  
20:00 - 21:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1011  
**Termin:** Mi. 09.10.2024  
20:00 - 21:30 Uhr

**Kosten:**  
10,00 Euro Nichtmitglieder  
7,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Werde zur Power Mum

Patrycja Zofia Pallentin, Ernährungcoaching  
Ernährungswissenschaftlerin B. Sc. | Trainerin

In diesem interaktiven Workshop lernst du KONKRET, wie du durch gezielte Ernährung und eine ausgeglichene Darmgesundheit deine Energie steigertest und deine mentale Stärke zurückeroberst. Du erfährst, wie du deinen Blutzucker stabilisierst und dich somit vor

Energietiefs und Heißhungerattacken schützt. - Gut für die Laune aller Familienmitglieder und gut für deine Figur.

### Was dich erwartet:

Tiefgreifendes Verständnis für die Verbindung zwischen Darmgesundheit, Blutzuckerlevel und deinem Wohlbefinden. Praktische Strategien, wie du deine Darmflora optimierst und so u.a. deine Immunabwehr stärkst. Tipps zur Blutzuckerregulierung für nachhaltige Energie und Ausgeglichenheit im Alltag. Leicht und sofort umsetzbare Schritte, um deine Ernährung zu verbessern und dich als Power-Mom zu fühlen - und wieder auf Augenhöhe mit deinem Kind agieren zu können. Am Ende des Workshops wirst du wissen, wie du deine ganz eigene Ernährung an deine Bedürfnisse anpasst, um maximale Energie, mentale Stärke und Wohlbefinden zu erreichen. Du wirst gestärkt, voller Vorfreude, mit neuer Power und Gelassenheit in die neue Woche starten und bist für den Familienalltag bereit.

**Kurs-Nr.:** 1050  
**Termin:** Fr., 22.03.2024  
19:30 - 21:30 Uhr

**Kosten:**  
45,00 Euro Nichtmitglieder  
40,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

# SCHWANGERE & ELTERN



## Vortrag für werdende Eltern: **Welche Anträge und Formulare brauchen wir?** mit Pia König, Psychologische Beraterin, Paar- und Familiencoachin

Dieser informative Vortrag behandelt alle wichtigen Anträge und Formulare, die für werdende Eltern relevant sind – geeignet sowohl für verheiratete als auch unverheiratete Paare.

Wir besprechen, warum sich das Ausfüllen der Anträge schon in der Schwangerschaft lohnt und wann man sie abschicken kann. Außerdem erhältst du eine Übersicht über wichtige Dokumente, die du dafür benötigst.

### Über folgende Anträge/Formulare/Anmeldungen sprechen wir:

- Vaterschaftsanerkennung
- Sorgerechtsklärung
- Mutterschaftsgeld
- Elternzeit & Elterngeld
- Kindergeld
- Familienversicherung
- Geburtsanmeldung

**Kurs-Nr.:** 1060  
**Termin:** Fr. 23.02.2024  
19:30 - 21:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1061  
**Termin:** Fr. 13.09.2024  
19:30 - 21:00 Uhr

**Kosten:**  
30,00 Euro Einzelperson  
45,00 Euro Paare  
Bezahlung per Lastschrift  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



## **(Wieder-) Einstieg in das Berufsleben für Mütter und Väter - im Bürgergeld-Bezug** mit Swaantje Mika, BCA\* vom jobcenter Wetterau

Spätestens mit dem dritten Geburtstag des Kindes endet Ihre Elternzeit. Zeit den (Wieder-) Einstieg zu planen. Eine Herausforderung die oft mit vielen Fragen beginnt:

- Was muss ich wann machen und was kann ich bereits in der Elternzeit erledigen?
- Ist die Kinderbetreuung gesichert?
- Sind die Betreuungs- und Arbeits-, bzw. Ausbildungszeiten aufeinander abgestimmt?
- Was passiert, wenn es keinen Betreuungsplatz gibt?
- Passt der erlernte Beruf noch in die aktuelle Lebenssituation?
- Was will ich arbeiten? Oder will ich doch lieber eine Ausbildung machen?

Von Kinderbetreuung über Qualifizierung bis zum Thema geteilte Care-Arbeit finden Sie in dieser Veranstaltung viele Infos, Tipps und Hinweise.

**Kurs-Nr.:** 1070  
**Termin:** Di., 05.03.2024  
09:00 - 11:00 Uhr

**kostenfrei**  
Anmeldung über:  
Jobcenter-Wetterau.BCA@jobcenter-ge.de  
oder Tel. 06031-6849113

# SCHWANGERE & ELTERN



## Infoveranstaltung für Alleinerziehende - im Bürgergeld-Bezug

mit Swaantje Mika, BCA\* und Marita Ache, RfgI\*  
vom jobcenter Wetterau

Um die Familie zu versorgen gehen Alleinerziehende oft nach verkürzter Elternzeit wieder arbeiten. Selten in den erlernten Beruf, oft mit veränderten Arbeitszeiten und vergleichsweise schlechterer Bezahlung.

Zeitgleich übernehmen sie die komplette Verantwortung für die Care Arbeit und müssen sich alleine im Dschungel der Anträge von Behörden und Institutionen zurechtfinden. Mehr als 26 % der Alleinerziehenden-Haushalten sind von Armut betroffen und stehen somit auch vor dem Risiko von Altersarmut betroffen zu sein. Nur „Gleiche Chancen und Bildung“ können das Vererben von Armut verhindern.

Beziehen die bereits Leistungen aus dem SGB II, bzw. Bürgergeld? Oder müssen Sie diese noch beantragen? Wir möchten Sie in dieser Sprechstunde in allen Fragen beraten, die Sie als Alleinerziehende in einer solchen Situation betreffen. Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich gerne schon per E-Mail an, damit wir entsprechend Zeit für Ihr Anliegen einplanen können.

**Kurs-Nr.:** 1080  
**Termin:** Mo., 13.05.2024  
09:00 - 11:00 Uhr

**kostenfrei**  
Anmeldung über:  
Jobcenter-Wetterau.BCA@jobcenter-ge.de  
oder Tel. 06031-6849113



## Schwanger?!

### Mutter. Vater. Kind. Im Bürgergeld-Bezug

online mit Swaantje Mika, BCA\* vom jobcenter Wetterau

Schwangere und Eltern von Kindern unter 3 Jahren haben im Bürgergeld-Bezug besondere Rechte, allerdings auch bestimmte Pflichten.

Ich informiere sie über die Unterstützungsmöglichkeiten durch das Jobcenter. Gemeinsam werden wir schauen, was es zu beachten gibt. Sie erhalten Hinweise wie und wo sie weitere Unterstützung und Beratung erhalten können und was es schon es schon jetzt für die Zeit der Kinderbetreuung und Ihre Berufsrückkehr zu beachten gibt.

Weitere Themen: Mehrbedarf, Frühe Hilfen, Kinderbetreuung und Care Arbeit, Wiedereinstieg, Qualifizierung, Maßnahmen, Bildung und Teilhabe, Adressen und Netzwerke.

Von Kinderbetreuung über Qualifizierung bis zum Thema Care-Arbeit finden Sie in dieser Veranstaltung viele Infos, Tipps und Hinweise.

**Kurs-Nr.:** 1090  
**Termin:** 05.04.2024  
online, 09:00 - 11:00 Uhr

**kostenfrei**  
Anmeldung über:  
Jobcenter-Wetterau.BCA@jobcenter-ge.de  
oder Tel. 06031-6849113

**Kurs-Nr.:** 1091  
**Termin:** 15.07.2024  
online, 09:00 - 11:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 1092  
**Termin:** 21.10.2024  
online, 09:00 - 11:00 Uhr



Stefanie  
Kaufmann

## Spiel & Spaß für Babys für Babys ab vier Monaten

mit Stefanie Kaufmann, Kinder-Fitness-Kursleiterin U3

Spaß steht bei diesem Kurs an erster Stelle.

Gemeinsam wollen wir die frühe Kindesentwicklung unterstützen, damit sich die körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten der Babys besser entfalten können. Förderung der Fein- und Grobmotorik, Interaktion von Eltern und Kind und Unterstützung der Selbstwahrnehmung sowie des Selbstvertrauens sind die Ziele des Kurses. Gemeinsam werden wir singen, spielen, entdecken, toben und lachen. Erste Lieder und Fingerspiele beeindrucken und liefern Ideen für zu Hause.

Auch für den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander bleibt ausreichend Zeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch fürs Baby, etwas zum Trinken

**Kurs-Nr.:** 2010 (Geburtsmonate August/September)

**Termin:** 10 x Fr., 19.01. - 22.03.2024

09:00 - 10:15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 2011 (Geburtsmonate

**Termin:** November/Dezember)

10 x Fr., 12.04. - 28.06.2024

09:00 - 10:15 Uhr

(10.05. u. 31.05. entfällt)

**Kurs-Nr.:** 2012 (Geburtsmonate April/Mai)

**Termin:** 10 x Fr., 06.09. - 22.11.2024

09:00 - 10:15 Uhr

(04.10. u. 18.10. entfällt)

### **Kosten:**

110,00 Euro Nichtmitglieder

100,00 Euro Mitglieder

Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# BABYS & KLEINKINDER



Sabrina  
Behrens

## **“Ich bin ich” für Kinder von 2 - 3 Jahren**

mit Sabrina Behrens staatl. anerkannte und geprüfte Erzieherin

Erst nach und nach empfindet sich ein Kind als eigenständige Person und entdeckt schließlich: **Das bin ich!**

Kinder möchten die Welt Be-greifen und Er-leben. Sie lieben es mit allen Sinnen ihre Umgebung zu entdecken, zu erforschen, sich auszuprobieren. Das sind wichtige Bestandteile des kindlichen Lernens und der Entfaltung des eigenen „ICH“ s“.

In einem sicheren Rahmen werden im Kurs entwicklungsgerechte Anregungen geboten. Hierbei können und dürfen die Kinder vieles alleine machen. So erfahren sie Freude am eigenen Tun, die Selbstständigkeit, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden gestärkt. Es entwickelt sich ein positives Körpergefühl. Die Kreativität, die Fantasie, die Koordination, die Fein- & Grobmotorik, die Konzentration und die kognitiven sowie sozialen Fähigkeiten werden unterstützt.

Und das Tolle ist : Das alles geschieht auf spielerische Art und Weise!

Gemeinsam werden wir uns bewegen, singen, spielen, entspannen und Spaß haben.

Die Erwachsenen erhalten praktische Ideen, die sich ganz einfach Zuhause umsetzen lassen. Raum für gemeinsame Gespräche und Erfahrungsaustausch ist gegeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch fürs Baby, etwas zum Trinken

**Kurs-Nr.:** 2020

**Termin:** 5 x Di., 20.02. - 19.03.2024  
15:00 - 16:00 Uhr

**Kosten:**

50,00 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## **Willkommen Geschwisterchen Workshop für Eltern und Kind** mit Severine Lotz, Familienberaterin

Der Geschwisterkurs ist für Eltern eine wertvolle Gelegenheit, sich auf die Ankunft eines neuen Familienmitglieds vorzubereiten und die Geschwisterkinder in den Prozess einzubeziehen. Sie erhalten praktische Tipps und Ratschläge, wie sie ihre Kinder auf die Veränderungen vorbereiten können, die mit der Ankunft eines Geschwisterchens einhergehen.

Es geht um das erste Zusammentreffen mit dem neuen Baby, die Förderung einer positiven Geschwisterbeziehung und der Umgang mit möglicher Eifersucht oder Unsicherheiten bei den älteren Geschwistern. Die Kinder werden auf die neue Rolle vorzubereitet, sie lernen spielerisch, wie sie mit dem Geschwisterchen umgehen können, wie sie helfen können und ihre eigenen Gefühle ausdrücken können.

Zum Abschluss basteln die Kinder ein Geschenk für das neue Geschwisterchen und erhalten ihr große Schwester/großer Bruder Diplom.

Der Workshop gliedert sich in 2 Teile.

Der Elternteil findet online ohne Kinder statt, um allen genügend Raum zu geben über Gefühle, Ängste und Sorgen zu sprechen.

Der Kinderteil findet vor Ort im MüZe statt.

**Kurs-Nr.:** 2000  
**Termin:** Freitag, 11.05.2024  
Kinder, 10:00 - 11:30 Uhr  
Eltern, 20:00 - 21:30 Uhr

### **Kosten:**

55,00 Euro Familie - beide Teile

35,00 Euro Kind- oder Elternteil

Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Sonja  
Werner

## **BewegungsUnterstützendes Handling für Kinder von ein bis vier Monaten**

mit Sonja Werner, Kinderphysiotherapeutin (Bobath Konzept),  
Feldenkreis®Pädagogin, CHILD'SPACE®

Der Aufrichtungsprozess eines Säuglings folgt einem bestimmten natürlichen Muster. Alle Entwicklungsschritte bauen aufeinander auf und zeigen einen gesunden Weg vom liegenden zum laufenden Kind an. Um dem Säugling die bestmöglichen Voraussetzungen zu geben, sich optimal aufzurichten, ist es hilfreich, es bewegungsunterstützend zu handeln.

Um das bewegungsunterstützende Handling von Anfang an anwenden zu können, werden in diesem Kurs viele praktische Beispiele gegeben. Die Eltern üben die Inhalte im Kurs und können sie im Alltag anwenden:

- Sicheres Tragen
- Heben und Ablegen
- Drehen
- Entwicklungsunterstützende Spielpositionen
- Regulierendes Lagern
- Gestaltung des Umfelds
- Zeit für Fragen

Als Kinderphysiotherapeutin begleite ich in Kursen und Einzelstunden schon über 20 Jahre Eltern mit ihren Kindern. Ich möchte mein Wissen weitergeben, um die Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern zu unterstützen für ein liebevolles Miteinander.

Oft sagen Eltern zu mir: „Schade, das alles hätte ich schon gerne bei meinem ersten Kind gewusst!“

**Kurs-Nr.:** 2030  
**Termin:** Sa. 17.02.2024,  
10:00 - 11:15 Uhr

**Kosten:**  
25,00 Euro pro Kind  
Bezahlung per Lastschrift

**Kurs-Nr.:** 2031  
**Termin:** Sa. 20.04.2024,  
10:00 - 11:15 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Ort:** dein Raum, Luistenthaler Str. 5, 61184 Karben  
[www.deinRaum-karben.de](http://www.deinRaum-karben.de)



Tina Hegerding

## **Schlaupkop Sicherheitstraining Selbstbehauptungstraining für Kinder im Vorschul - und Grundschulalter mit Tina Hegerding**

Altersgerechtes Training zur Selbstbehauptung und Stärkung des Selbstbewusstseins.

- Hat sich Ihr Kind schon einmal hilflos gefühlt, weil es von einem anderen Kind geärgert oder provoziert wurde?
- Ist es manchmal unsicher, wie es sich verhalten soll, wenn ein Erwachsener es anspricht oder ihm näherkommt?
- Kann Ihr Kind bei unerwünschten Berührungen "Nein" sagen?

Im Training lernen die Kinder altersgerecht im Rollenspiel, auf ihre Gefühle zu achten, eine selbstbewusste Körpersprache einzusetzen, harmlose von bedrohlichen Situationen zu unterscheiden, mit Köpfchen zu reagieren, das Unerwartete zu tun und frühzeitig aus einer bedrohlichen Situation auszusteigen. Immer wieder geht es darum, Mut aufzubauen, sich Unterstützung zu holen, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und die eigenen Stärken kennenzulernen. Das Durchtreten oder Durchschlagen eines Brettes ist ein besonderes Erlebnis.

Die Kinder lernen spielerisch mit viel Spaß hilfreiches Verhalten in kritischen Situationen.

Sie als Eltern erhalten wichtige Informationen, wie Sie Ihre Kinder begleiten und unterstützen können.

Das Training umfasst

3 x 1 Stunde - Training der Kinder mit der Trainerin  
+ 1 Stunde Training der Kinder UND Eltern mit der Trainerin  
+ ca. 1 Stunde Elterninformation

Bitte beachten Sie die Termine für das Training mit den Eltern und die Elterninformation.

**Die Elterninformation ist ein wichtiges Element des Trainings.** Sie findet im Vorfeld des Trainings **online** per Videokonferenz statt. Bitte berücksichtigen Sie auch diesen Termin. Eine Teilnahme legen wir Ihnen sehr ans Herz. Sie erhalten wichtige Informationen zu Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention vor Gewalt, sexueller Gewalt und Missbrauch und wie Sie Ihre Kinder begleiten und schützen können.

Die Teilnahme an der Elterninformation ist unabhängig von der Teilnahme eines Kindes am Training möglich. Weitere und aktuelle Infos sowie weitere Kursangebote (z.B. Wochenendkurse oder auch Ferienkurse) werden über die MüZe-Homepage und Newsletter bekannt gegeben.

# KINDER & JUGENDLICHE

## Vorschulkinder

**Kurs-Nr.:** 3060  
**Termin:** 3 x Mi., 15:30 - 16:30 Uhr  
08.05., 15.05. und 22.05.2024  
**+ 1 x Kinder UND Eltern**  
29.05.2024, 15:30 - 16:30 Uhr  
**Elterninfo**  
Mo., 29.04.2024, 20:00 Uhr online

## Schulkinder 1. + 2. Klasse

**Kurs-Nr.:** 3080  
**Termin:** 3 x Mi., 15:30 - 16:30 Uhr  
06.11. - 20.11.2024  
**+ 1 x Kinder UND Eltern**  
27.11.2024, 15:30 - 16:30 Uhr  
**Elterninfo**  
Di., 29.10.2024, 20:00 Uhr online

**Kurs-Nr.:** 3081  
**Termin:** 3 x Mi., 16:45 - 17:45 Uhr  
06.11. - 20.11.2024  
**+ 1 x Kinder UND Eltern**  
27.11.2024, 16:45 - 17:45 Uhr  
**Elterninfo**  
Di., 29.10.2024, 20:00 Uhr online

## Schulkinder 3. + 4. Klasse

**Kurs-Nr.:** 3070  
**Termin:** 3 x Mi., 16:45 - 17:45 Uhr  
08.05., 15.05. und 22.05.2024  
**+ 1 x Kinder UND Eltern**  
29.05.2024, 16:45 - 17:45 Uhr  
**Elterninfo**  
Mo., 29.04.2024, 20:00 Uhr online

### **Kosten:**

50,00 Euro Nichtmitglieder  
45,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## **Wege aus der Gewalt - Beratungsstelle**

Der Verein "Frauen helfen Frauen e.V.", der in Friedberg ein Frauenhaus unterhält, bietet Frauen und Kindern, die Erniedrigung, Beleidigung, Bedrohung oder Gewalt erleben, eine Beratungsstelle an. Die Beratung und Unterstützung ist für die Betroffenen kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym.



**Beratungsstelle für von Gewalt betroffene Frauen und Kinder**  
**Saarstrasse 30**  
**61169 Friedberg (bei Pro Familia klingeln)**

**Telefon: 0 60 31 - 16 67 73**

**Fax: 0 60 31 - 15 35 8**

**Bürozeiten: Di., 15:00 - 17:00 Uhr und Fr., 10:00 - 12:00 Uhr**

# KINDER & JUGENDLICHE



Jennifer Arnold

## Entspannung und Mentalcoaching für Grundschul Kinder ab fünf Jahren

mit Jennifer Arnold, Erzieherin, Entspannungs- und Mentalcoach

In diesem Kurs lernen die Kinder verschiedene Entspannungstechniken kennen. Wir machen Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Körperwahrnehmung und Massagen.

Die Kinder sollten in bequemer Kleidung zum Kurs kommen. Ein Kissen und eine Decke können auch mitgebracht werden.

**Kurs-Nr.:** 3041

**Termin:** 18.04. - 23.05.2024  
5 x Do., 16:30 - 17:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 3042

**Termin:** 29.08. - 26.09.2024  
5 x Do., 16:30 - 17:30 Uhr

**Kosten:**

65,00 Euro Nichtmitglieder  
60,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Jennifer Arnold

## Entspannung und Mentalcoaching für Schülerinnen und Schüler ab neun Jahren

mit Jennifer Arnold, Erzieherin, Entspannungs- und Mentalcoach

Mentaltraining:

- Stress bewältigen und innere Anspannung lösen
- Achtsamkeits- und Mentaltraining bei Prüfungsangst/-stress
- Positive Kraft der Gedanken nutzen

Die Kinder sollten in bequemer Kleidung zum Kurs kommen. Ein Kissen und eine Decke können auch mitgebracht werden.

**Kurs-Nr.:** 3030

**Termin:** 22.02. - 31.03.2024  
5 x Do., 16:30 - 17:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 3031

**Termin:** 06.06. - 04.07.2024  
5 x Do., 16:30 - 17:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 3032

**Termin:** 31.10. - 28.11.2024  
5 x Do., 16:30 - 17:30 Uhr

**Kosten:**

65,00 Euro Nichtmitglieder  
60,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KINDER & JUGENDLICHE



## Kreativer Moderner Kindertanz für Kinder von vier bis sechs Jahren

mit Angela Feuerbach, freischaffende Tanzpädagogin,  
Sport- und Yogalehrerin

Ziel dieses Angebotes ist es, Bewegungsfreude, Kreativität und Phantasie der Kinder aufzugreifen, zu fördern und weiterzuentwickeln.

Individueller und künstlerischer Ausdruck sowie die Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit der Kinder werden durch den Kreativen Tanz gefördert. Der Kreative Moderne Kindertanz geht von einem ganzheitlichen Bewegungskonzept aus, das unterschiedliche Schwerpunkte beinhaltet: Körpertraining, Improvisation, Rhythmus und Übungen aus Pre-Ballett und "Kreativ-Ballett".

Außerdem unterstützen Spiele zur Wahrnehmung, Braindance und gezielte Übungen der Kinesiologie und dem Yoga die Konzentration, die Koordination und die Lernfähigkeit der Kinder.

Das tänzerische Training in dieser Altersgruppe wird spielerisch durch Bilder, Geschichten und Kinderreime vermittelt.

**Kurs-Nr.:** 3000  
**Termin:** 10 x Fr., 14:30 - 15:15 Uhr  
fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit  
möglich

**Kosten:**  
75,00 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Malen im Stil von Van Gogh Malkurs für Kinder ab acht Jahren mit Jannah Salahuddin

Willkommen beim Kinder-Malkurs „Van Goghs-Meisterwerke“! In diesem Kurs wollen wir die faszinierende Welt des berühmten Künstlers Vincent Van Gogh entdecken.

Wir werden uns mit zwei seiner bekanntesten Werke - „Weizenfeld“ und „Sonnenblumen“ - beschäftigen. Dabei lernst du, wie Van Gogh seine Pinselstriche eingesetzt hat, um Bewegung und Emotionen in seinen Bildern auszudrücken.

Du probierst verschiedene Techniken, wie Farbmischung, Pinselstriche und Textur, um deine Kreativität zum Ausdruck zu bringen.

Egal, ob du bereits Erfahrung im Malen hast oder gerade erst anfängst, dieser Kurs ist für alle Kinder ab ca. acht Jahren geeignet - entdecke die Freude am Malen.

Bringe bitte Haarpinsel in den Stärken 1, 6, 12 und 14 mit. Farben und Leinwände werden gestellt.

**Kurs-Nr.:** 3110  
**Termin:** Mo., 25.03. bis Mi., 27.03.2024  
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:**  
25,00 Euro inkl. zwei Leinwände  
zzgl. 9 Euro für Material  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KINDER & JUGENDLICHE



## Heimwerken für Kinder mit Alexander Fröhlich

In diesem Kurs zeigt euch Alexander Fröhlich, wie ihr bei handwerklichen Projekten helfen oder diese sogar ganz allein umsetzen könnt. Nach einer einführenden Vorstellung von Werkzeugen und deren Anwendungsbereichen wird es ganz praktisch - ihr baut unter Anleitung eure eigene Werkzeugkiste aus Holz und ein weiteres Überraschungsprojekt. Dabei werdet ihr alles praktisch anwenden und üben.

Eure ganz individuellen Wünsche können natürlich auch gerne berücksichtigt werden. Bitte zieht zum Kurs Kleidung an, die schmutzig werden darf.

**Kurs-Nr.:** 3020

**Termin:** 6 x Do. 06.06. - 11.07.2024  
17:00 - 18:00 Uhr

### Kosten:

45,00 Euro Nichtmitglieder  
40,00 Euro Mitglieder  
zzgl. Materialkosten von 20,00 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Babysitterdiplom für Jugendliche ab 14 Jahren mit Mechthild Schenk, Erzieherin und Erwachsenenbildnerin

Möchtet ihr gerne kleine Kinder betreuen und damit euer Taschengeld etwas aufbessern, seid aber unsicher, wie man mit ihnen umgeht? Seid ihr bereits Babysitter und sucht nach neuen Spielideen und möchtet mehr über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern wissen?

Im Babysitterkurs gibt es viele Anregungen zur Beschäftigung mit Kleinkindern. Ihr lernt einiges über die körperliche und seelische Entwicklung 0 bis 5-jähriger Kinder, das Wichtigste über Erste Hilfe und Unfallverhütung. Zusätzlich bekommt ihr auch Tipps und Anregungen für schwierige Erziehungssituationen. Am Kursende gibt es ein Babysitterdiplom.

Bitte Schreibmaterial und Verpflegung für die Pause mitbringen.

**Kurs-Nr.:** 3050

**Termin:** Fr., 02.02.2024  
17:00 - 19:30 Uhr  
und  
Sa., 03.02.2024  
09:30 - 13:00 Uhr

### Kosten:

30,00 Euro inkl. Kursunterlagen  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Kurs-Nr.:** 3051

**Termin:** Ein Termin im Herbst folgt.

# KINDER & JUGENDLICHE



## Abenteuerwochenende bei den Pfadfindern für Kinder ab acht Jahren mit Christian Neuwirth

Lust auf Abenteuer?

Dann rolle deine Isomatte und deinen Schlafsack ein, krame dein Taschenmesser aus der Schublade und komme am 8. Juni 2024 auf unser schönes Gelände in Burg-Gräfenrode.

Hier erlebst du 24 Stunden als Pfadfinder\*in, mit allem was dazugehört: Kochen auf dem Lagerfeuer, Schnitzen, Stockbrot backen, Schlafen im Zelt und spannende Aktionen in der Natur sind nur ein paar Dinge, die dich erwarten!

Erfahrene Pfadfinder\*innen in deinem Alter zeigen dir ihre Verstecke und Hütten im Wald, verraten dir ihre geheimen Tricks beim Feuer machen und räumen dir eine Plätzchen in ihrem Zelt frei. Vielleicht packt dich die Lust und du gehörst bald fest zu unsere Gruppe und gehst mit uns auf Fahrt in alle Herren Länder?

Probieren es aus und lass Mama, Papa und den Alltag zuhause!

Haben wir das Interesse und die Neugier geweckt, mehr Infos und Anmeldung über:

Christian Neuwirth  
0 60 39 - 92 92 84  
ch.neuwirth@arcor.de

**Kurs-Nr.:** 3090  
**Termin:** 08.06. - 09.06.2024  
Sa., ab 13:00 bis So., 13:00 Uhr

**Kosten:**  
30,00 Euro Nichtmitglieder  
25,00 Euro Mitglieder  
inkl. Material & Verpflegung  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Fotoworkshop für Jugendliche ab 12 Jahren mit Gerd Klinkowitz vom Fotoclub Karben e.V.

Das erwartet euch an diesen beiden Terminen:

- Geschichte der Fotografie, wie entstand die Fotografie
- Sehen lernen, Motive erkennen, bewusst fotografieren
- Unterschiede Smartphone und Kamera

**Kurs-Nr.:** 3100  
**Termin:** 2 x Sa., 25.05.2024 und 08.06.2024  
jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:**  
20,00 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KINDER & JUGENDLICHE



Yvonne  
Kern

## **Hundeführerschein für Kinder und Jugendliche** mit Yvonne Kern, Hundetrainerin

Liebe Eltern,  
immer wieder hört man von Hunden, die ein Kind oder sogar Ihr eigenes Kind gebissen haben.  
Genau dafür habe ich einen Kurs für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren entworfen.

Ich möchte Kindern die Angst vor Hunden nehmen und ihnen beibringen, wie sie mit ihrem Hund umgehen müssen. Hunde kommunizieren auf ihre ganz eigene Weise und wir müssen diese Sprache lernen. Wir können unsere Kinder davor schützen, falsch mit ihren Hunden umzugehen und Missverständnisse aufzuklären.

Themen des Workshops:

- Kommunikation mit dem Hund
- Herkunft und Verhalten des Hundes
- Fremdhundbegegnung
- Lernverhalten
- Bindungsübungen

Wenn ein Kind einen eigenen Hund hat, darf dieser gerne mitgebracht werden, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Ein Elternteil muss anwesend sein.
- Der Hund sollte einen gewissen Grundgehorsam haben und sich von dem Kind führen lassen.
- Der Hund sollte kein Problem mit anderen Hunden haben.
- Der Hund muss haftpflichtversichert sein und einen aktuellen Impfschutz vorweisen.

**Kurs-Nr.:** 3010

**Termin:** Sa., 04.05.2024  
10:00 - 13:00 Uhr  
und  
So., 05.05.2024  
10:00 - 13:00 Uhr

**Kursort**

Tierheilpraxis HKP  
Rodheimer Weg 33  
61184 Karben  
(gesichertes Freigelände)

**Kurs-Nr.:** 3011

**Termin:** Sa., 06.07.2024  
10:00 - 13:00 Uhr  
und  
So., 07.07.2024  
10:00 - 13:00 Uhr

**Kosten:**

45,00 Euro pro Person zzgl.  
25,00 Euro für begleitendes  
Elternteil  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KREATIVES & KOCHEN



## MüZe kulinarisch

Steht immer das Gleiche auf dem Speiseplan?  
Gibt es immer öfter lange Gesichter am Mittagstisch?  
Oder haben Sie einfach Lust, neue Ideen auszuprobieren?

Dann sind Sie bei uns gerade richtig, denn wir bieten Internationales! Unter der Anleitung erfahrener Hobby-Köchinnen werden gemeinsam verschiedene Gerichte zubereitet und verzehrt.

## Indische Küche

mit Venuka Walia

**Kurs-Nr.:** 4000  
**Termin:** 08.03.2024  
19:00 - ca. 22:00 Uhr

### **Kosten:**

15,00 Euro zzgl. Zutaten  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Türkische Vorspeisen

mit Fatima Zainal

**Kurs-Nr.:** 4010  
**Termin:** 23.03.2024  
17:00 - ca. 20:00 Uhr

### **Kosten:**

15,00 Euro zzgl. Zutaten  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KÖRPER & SEELE



Nadine Thorn

## **Body-Styling** **Training für den ganzen Körper** mit Nadine Thorn, DTB Aerobic-Trainerin

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bestehend aus einem Herz-Kreislauf-Training und/oder Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Wir starten mit einer kurzen Aufwärmphase und beenden das Training mit einer wohlverdienten Streck- und Relaxphase.

Da sowohl mit Zusatzgeräten als auch ohne gearbeitet werden kann, ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Trainierte geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich - bitte vor Anmeldung im MüZe-Büro nach freien Plätzen fragen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, etwas zum Trinken.

**Kurs-Nr.:** 5010  
**Termin:** 10 x Mo., 20:00 - 21:00 Uhr  
fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit  
möglich

**Kosten:**  
65,00 Euro Nichtmitglieder  
60,00 Euro Mitglieder  
für einen 10er-Block  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Marta Grenda

## **Yoga für alle mit Klang** **Gesundheit für Körper, Geist und Seele** mit Marta Grenda

Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Yoga löst Blockaden, stärkt die Konzentration und das Immunsystem. Es reguliert den Hormonspiegel und noch vieles mehr. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und gestärkt.

In diesem Kurs arbeite ich mit Klangschalen, die noch zusätzlich helfen, sich zu zentrieren, den Geist zu beruhigen und tief zu entspannen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich - bitte vor Anmeldung im MüZe-Büro nach freien Plätzen fragen.

Bitte mitbringen: Decke, festes Kissen zum Sitzen (wenn vorhanden) und etwas zum Trinken.

**Kurs-Nr.:** 5050  
**Termin:** 8 x Di., 09:30 - 11:00 Uhr  
fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit  
möglich

**Kosten:**  
80,00 Euro Nichtmitglieder  
75,00 Euro Mitglieder  
für einen 8er-Block  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene mit Tatjana Jakob, Trainerin

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen Muskelgruppen angesprochen werden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Enstpannung, Bewegungsfluss und Koordination. Es dient der Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufs und erhöht die Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sog. "Powerhouse", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sog. Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Der Einstieg ist jederzeit möglich - bitte vor Anmeldung im MüZe-Büro nach freien Plätzen fragen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, etwas zum Trinken

**Kurs-Nr.:** 5020

**Termin:** 10 x Do., 19:30 - 20:30 Uhr  
fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit  
möglich

**Kosten:**

70,00 Euro Nichtmitglieder  
65,00 Euro Mitglieder  
für einen 10er-Block  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Body-Shaping mit Tatjana Jakob, Trainerin

Body-Shaping ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Wenn du gerne ins Schwitzen kommst, bist du hier genau richtig.

Zu Beginn starten wir mit einem Warm Up. Wir trainieren mit Gewichten, Therabändern oder Bällen unseren ganzen Körper.

Body-Shaping ist nicht nur für die Problemzonen gedacht. Es eignet sich für alle Altersstufen. Zum Ende erfolgt der Dehnungs- und Entspannungsteil der Stunde.

Kurs- und Trainingsinhalte:

- Straffen und Formen des Körpers
- Kräftigung der Muskulatur
- Herz- Kreislauftraining

Der Einstieg ist jederzeit möglich - bitte vor Anmeldung im MüZe-Büro nach freien Plätzen fragen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, etwas zum Trinken.

**Kurs-Nr.:** 5000

**Termin:** 10 x Mo., 20:00 - 21:00 Uhr  
fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit  
möglich

**Kosten:**

65,00 Euro Nichtmitglieder  
60,00 Euro Mitglieder  
für einen 10er-Block  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Fransiska  
Frankenbach

## Yoga zur Unterstützung der Rückbildung mit Baby mit Franziska Frankenbach

Die frisch gebackenen Mamas erfahren, wie sie nach der Geburt Körper und Geist mit Hilfe von Yoga optimal stärken und festigen können. Sanftes Beckenbodentraining und Übungen zur Rückbildung werden ergänzt mit Asanas, bei denen auch das Baby integriert wird. Auch Übungen zur Reduzierung von Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen werden integriert und durch den Fokus auf die bewusste Atmung eröffnet sich ein entspannter Weg in die eigene Körpermitte. Das Baby ist immer ganz nah dabei und profitiert von der ruhigen Kursatmosphäre.

Voraussetzungen: Postnataler Termin beim Gynäkologen 6 - 8 Wochen nach der Geburt ist erfolgt, es liegt kein Sportverbot vor, ausgefüllter medizinischer Fragebogen wird zur Stunde mitgebracht.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, alles für das Baby.

**Kurs-Nr.:** 5130  
**Termin:** 10 x Mo., ab 15.04.2024  
09:30 - 10:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5131  
**Termin:** 8 x Mo., ab 26.08.2024  
09:30 - 10:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5132  
**Termin:** 8 x Mo., ab 28.10.2024  
09:30 - 10:30 Uhr

**Kosten für 8 Termine:**  
110,00 Euro Nichtmitglieder  
100,00 Euro Mitglieder

**Kosten für 10 Termine:**  
140,00 Euro Nichtmitglieder  
130,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KÖRPER & SEELE



**KANGA  
TRAINING®**

Mama wird fit und das Baby macht mit!

## **Kangatraining** mit Franziska Frankenbach

Das ist Kangatraining - ein spezielles Workout, das genau auf die Bedürfnisse frisch gebackener Mamas und ihrer Babys abgestimmt ist. Es wird besonders auf die ergonomische, korrekte Trageweise der Babys im Training geachtet. Beim Training wird besonderer Wert darauf gelegt, dass der Beckenboden entweder geschont oder direkt bei der Übung angespannt und damit gekräftigt wird. Ein weiterer Fokus liegt auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Es gibt mehrere Schwierigkeitsstufen, wodurch sichergestellt wird, dass jede Teilnehmerin entsprechend des eigenen Fitnesslevels gefordert wird. Außerdem erlernen die Mamas die korrekte Körperhaltung, die sie auch im Alltag mit dem Baby anwenden können.

**Voraussetzungen:** Postnataler Termin beim Gynäkologen 6 - 8 Wochen nach der Geburt ist erfolgt, es liegt kein Sportverbot vor, ausgefüllter medizinischer Fragebogen wird zur Stunde mitgebracht.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, alles für das Baby

**Kurs-Nr.:** 5140  
**Termin:** 8 x Mo., ab 22.01.2024  
09:30 - 10:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5141  
**Termin:** 8 x Mo., ab 22.01.2024  
10:45 - 11:45 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5142  
**Termin:** 10 x Mo., ab 15.04.2024  
10:45 - 11:45 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5143  
**Termin:** 8 x Mo., ab 26.08.2024  
10:45 - 11:45 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5144  
**Termin:** 8 x Mo., ab 28.10.2024  
10:45 - 11:45 Uhr

**Kosten für 8 Termine:**  
110,00 Euro Nichtmitglieder  
100,00 Euro Mitglieder

**Kosten für 10 Termine:**  
140,00 Euro Nichtmitglieder  
130,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KÖRPER & SEELE



## Vortrag zum Thema Darmgesundheit mit Bianca Burghardt, Apothekerin und Darmtherapeutin

Darmgesundheit ist ein wichtiges Thema. Nicht nur offensichtliche Symptome wie Durchfall, Blähungen, Verstopfungen, Reizdarm, usw. hängen mit dem Darm zusammen, sondern auch viele chronische Erkrankungen.

Und das Wichtige ist: Zur Darmgesundheit gehört nicht nur der Darm. Auch die Ernährung, die Bewegung und das Mindset spielen eine wichtige Rolle.

Wer mehr wissen möchte, kommt gerne vorbei.

**Kurs-Nr.:** 5100  
**Termin:** Do., 18.04.2024  
19:00 - 20:00 Uhr

### Kosten:

10,00 Euro Nichtmitglieder  
7,00 Euro Mitglieder

**Kurs-Nr.:** 5101  
**Termin:** Di., 23.07.2024  
19:00 - 20:00 Uhr

Bezahlung per Lastschrift  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Vom Stress gejagt? Dann mach mal eine Pause... Entspannungskurse für Erwachsene und Jugendliche mit Martina Meyer-Olagookun, zertifizierte Entspannungspädagogin

Wer kennt das nicht: Schon morgens ist die To-Do-Liste länger als der eigene Arm und jeder will etwas - die Familie, der Job, die Freunde, die Schule usw.

Umso wichtiger ist es, innezuhalten und für Stressreduktion zu sorgen. Stress und Hektik brauchen einen Gegenpol, damit es uns gut geht und wir gesund bleiben. Sorge für Dich und Deinen Körper!

In meine Entspannungskurse fließen verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Body-Scan und Traumreisen ein.

Die unterschiedlichen Techniken unterstützen Dich dabei, Stressbelastungen zu reduzieren und Deine Lebensqualität zu verbessern. Nutze diese Gelegenheit, um mehr Balance, Gelassenheit und Wohlbefinden in Dein Leben zu bringen und das in einer wohlthuenden und wertschätzenden Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken mitbringen. Decken, Kissen und Matten sind bei Bedarf vorhanden.

**Kurs-Nr.:** 5081  
**Termin:** 6 x Di., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07. u. 16.07.2024  
18:15 - 19:10 Uhr

### Kosten:

85,00 Euro Nichtmitglieder  
80,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

**Kurs-Nr.:** 5082  
**Termin:** 6 x Di., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09. u. 08.10.2024  
18:15 - 19:10 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KÖRPER & SEELE



## Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

mit Martina Meyer-Olagookun, zertifizierte Entspannungspädagogin

Yoga Nidra bedeutet „Yoga Schlaf“ und ist der erholsamste Yoga-Stil.

Yoga Nidra ist eine besondere Form der Tiefenentspannung, die es möglich macht, sich bewusst zu entspannen.

Gerade in unserer heutigen Zeit, insbesondere in stürmischen Zeiten wie diesen, befinden sich viele Menschen in permanentem Stresszustand. Ruhe und Entspannung kommen zu kurz, weil wir verlernt haben, unserem Körper und unserer Seele die so wichtige Ruhe zu gönnen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein Bedürfnis nach tiefer und nachhaltiger Entspannung haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken. Decken, Kissen und Matten sind bei Bedarf vorhanden.

**Kurs-Nr.:** 5040  
**Termin:** 6 x Di., 23.01., 30.01., 13.02., 20.02., 27.02. u. 05.03.2024  
19:15 - 20:15 Uhr

**Kosten:**  
85,00 Euro Nichtmitglieder  
80,00 Euro Mitglieder

Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Kurs-Nr.:** 5041  
**Termin:** 6 x Di., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07. u. 16.07.2024  
19:15 - 20:15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5042  
**Termin:** 6 x Di., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09. u. 08.10.2024  
19:15 - 20:15 Uhr



## Lach dich frei!

### Lach-Yoga

mit Martina Meyer-Olagookun und Gine Sarbinowski

Lachen weckt Lebensfreude und Leichtigkeit, entspannt den Körper und die Seele. Lachyoga baut Stress ab, fördert Kreativität und Selbstbewusstsein.

Möchtest Du ein paar heitere Stunden verbringen und lachen, wie Du es vielleicht lange nicht mehr erlebt hast? Lachen ganz ohne Grund, und dabei auch noch aus vollem Herzen – nicht möglich?

Doch.... dieser Workshop ist der ideale Einstieg. Dir wird Lachyoga erklärt und Du wirst schrittweise an diese heitere Methode herangeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

**Kurs-Nr.:** 5070  
**Termin:** Sa., 06.03.2024,  
10:00 - 13:00 Uhr

**Kosten:**  
65,00 Euro Nichtmitglieder  
60,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

**Kurs-Nr.:** 5071  
**Termin:** Sa., 22.06.2024,  
10:00 - 13:00 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Kurs-Nr.:** 5072  
**Termin:** Sa., 07.09.2024,  
10:00 - 13:00 Uhr

# KÖRPER & SEELE



## Achtsamkeits-Workshop

mit Martina Meyer-Olagookun und Gine Sarbinowski

Achtsamkeit ist eine Mischung aus Bewusstheit, Selbstliebe und Mitgefühl. Mit sich und anderen achtsam umgehen, das HIER und JETZT bewusst wahrnehmen und sich an den kleinen Dingen des Alltags erfreuen, bedeutet, achtsam zu leben.

In unseren Achtsamkeits-Workshops zeigen wir Dir, wie Du Achtsamkeit in Deinen Alltag integrieren kannst.

Das erwartet Dich in unseren Kursen:

Achtsamkeitsübungen, Stärkung der Resilienz, geführte Meditationen, Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, kraftvolle Rituale, Reflexionen.

Das nimmst Du mit:

Mehr Lebensfreude, Kraft und Vertrauen, Reduzierung des Stressempfindens, kennenlernen der eigenen Bedürfnisse, Steigerung des Wohlbefindens, bessere Schlafroutine, Tipps zur täglichen Umsetzung, fachliche Hintergrundinformationen

Wir vermitteln alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen und zeigen dir Wege zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit auf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken. Decken, Kissen und Matten sind bei Bedarf vorhanden.

**Kurs-Nr.:** 5060

**Termin:** Sa., 15.06.2024,  
10:00 - 17:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5061

**Termin:** Sa., 14.09.2024,  
10:00 - 17:30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 5062

**Termin:** Sa., 07.12.2024,  
10:00 - 17:30 Uhr

**Kosten:**

95,00 Euro Nichtmitglieder  
90,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# KÖRPER & SEELE



## Wake up Make-up! Schminkkurs mit Yasmin Kettkewitz, Visagistin

- Wie schminke ich mich typgerecht?
- Welche Farben passen zu mir?

Unter professioneller Anleitung lernen Sie, sich ein frisches leichtes Make-up für den Alltag zu zaubern - von der perfekten Grundierung bis zum ausdrucksstarken Augenaufschlag.

Wir zeigen Ihnen verschiedene Techniken, beraten Sie individuell und geben Tipps, worauf man beim Schminken zu Hause achten sollte.

**Kurs-Nr.:** 5030

**Termin:** Sa., 10.02.2024  
10:00 - 12:00 Uhr

### **Kosten:**

30,00 Euro Nichtmitglieder  
25,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Frauenkreis

mit Angela Keller, Gesundheitsberaterin & Kinesiologin und Romy Herres Bauer, Erzieherin & Tanzpädagogin

Bei unseren Treffen gibt es einen festen Rahmen mit Begrüßung, Meditation, Coaching, Bewegung und Abschlusskreis.

Die Themenschwerpunkte können individuell auch nach Wunsch der Teilnehmerinnen variieren.

**Kurs-Nr.:** 5090

**Termin:** 4 x freitags, 16.02., 03.05., 30.08. u. 15.11.2024  
19:30 - 22:00 Uhr  
Termine einzeln buchbar

### **Kosten je Termin:**

30,00 Euro Nichtmitglieder  
25,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## **Intuitive Ernährung** **Abnehmen ohne Diät!? Das geht doch nicht!** **Oder vielleicht doch?**

mit Claudia Göbel, zertifizierter Intueat Coach

Du möchtest gerne erfahren, wie Du ein entspanntes Verhältnis zum Essen und zu Deinem Körper bekommst? Du bist neugierig, wie ein Leben ohne Diät und Kalorien zählen, ohne ständige Gewichtskontrolle, ohne Verbote von bestimmten Lebensmitteln und ohne Verzicht funktionieren kann?

In diesem Kurs erfährst Du, warum Diäten nicht dauerhaft funktionieren und wie Du mit intuitiver Ernährung Dein Wohlfühlgewicht erreichen kannst.

**Kurs-Nr.:** 5120  
**Termin:** Sa., 04.05.2024,  
09:30- 16:30 Uhr

**Kosten:**  
69,00 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## **Abnehmen mit Coaching, Bewegung und Hypnose** mit Angela Keuneke, Mentaltrainerin

Abnehmen leicht gemacht – Wege aus dem Motivationstief

Wer abnehmen will, braucht neben einem starken Willen eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung.

Doch gerade am Anfang – sowohl beim Abnehmen als auch bei der Bewegung – müssen wir oft den inneren Schweinehund überwinden. Dass Bewegung wichtig ist, um die Pfunde purzeln zu lassen, wissen wir alle.

Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, mehrmals in der Woche die Sportschuhe zu schnüren. Ein begleitendes Coachingprogramm mit Hypnoseanwendungen kann helfen, den Schweinehund auch langfristig zu besiegen.

**Kurs-Nr.:** 5110  
**Termin:** 3 x Sa., 17.02.2024, 09.03.2024  
und 27.04.2024  
jeweils 15:00 - 17:30 Uhr

**Kosten:**  
70,00 Euro Nichtmitglieder  
65,00 Euro Mitglieder  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# FÜR ALLE GENERATIONEN

## Tatütata

**die Feuerwehr, die Polizei und das Rote Kreuz sind da!  
Am Sonntag, den 09.06.2024 ab 15:00 Uhr auf dem Gelände des  
MüZe, Berliner Str. 12 in Burg-Gräfenrode**



Feuerwehr, Polizei und Rotes Kreuz kommen in Uniformen und mit ihren Einsatzwagen zu Besuch. Die Kinder können die Fahrzeuge besichtigen und ihre Fragen stellen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt - es gibt Kaffee und Kuchen im MüZeTreff.

Hier ein kleiner Eindruck vom TATÜTATA 2023



Wir freuen uns auf viele kleine und große Besucher\*innen!

# FÜR ALLE GENERATIONEN



## Spanisch Konversation

mit Jaqueline Rosales

Alle zwei Wochen findet unter der Leitung der Muttersprachlerin Jaqueline Rosales ein Spanisch Konversationskurs für alle Menschen statt, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen oder erweitern und in geselliger Runde über Themen wie Familie, Hobbys und Interessen, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse sprechen möchten.

Der Kurs ist nicht für Anfänger\*innen geeignet. Es werden mindestens Sprachkenntnisse des Niveaus B2 erwartet. Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kurs-Nr.:** 6030

**Termin:** 5 x Fr.,  
14-tägig ab 02.02.2024  
19:00 - 21:00 Uhr

fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:**

50,00 Euro  
für 5er-Block  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Kräutererlebnis im Frühling

mit Meike Krüger

### Wildkräuter im Frühling

Schon früh im Jahr wachsen die ersten essbaren Wildkräuter. Wir können damit unsere Mahlzeiten aufwerten und die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben.

Anschaulicher Vortrag mit kleinem Praxisteil, in dem die Teilnehmer\*innen etwas selbst herstellen und mit nach Hause nehmen können.

**Kurs-Nr.:** 6010

**Termin:** Fr., 08.03.2024  
18:30 - 20:00 Uhr

**Kosten:**

15,00 Euro inkl. Material und Skipt  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Kräutererlebnis im Sommer

mit Meike Krüger

### Mächtige Sommerkräuter

Um die Sommersonnenwende haben die Wildkräuter viel Kraft. Manches unscheinbare Pflänzchen am Wegesrand ist überraschend mächtig und wird seit Jahrtausenden von Menschen verwendet.

Anschaulicher Vortrag mit kleinem Praxisteil, in dem die Teilnehmer\*innen etwas selbst herstellen und mit nach Hause nehmen können.

**Kurs-Nr.:** 6020

**Termin:** Fr., 28.06.2024  
19:00 - 20:30 Uhr

**Kosten:**

15,00 Euro inkl. Material und Skipt  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# FÜR ALLE GENERATIONEN



## Do-it-yourself - Heimwerken für Frauen (Anfängerinnen)

mit Alexander Fröhlich, Schreiner

Alexander Fröhlich zeigt Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können.

Nach einer einführenden Vorstellung von Werkzeugen und deren Anwendungsbereichen wird es ganz praktisch:

- Sie bauen unter Anleitung eine eigene Werkzeugkiste aus Holz.
- Sie lernen wie man Silikonfugen zieht.
- Sie erfahren, wie Sie eine Lampe anschließen und welche Elektrowerkzeuge Sie dafür benötigen.
- Sie lernen verschiedene Dübel und Schrauben und deren Verwendungszwecke kennen.
- Sie werden alles praktisch anwenden und üben.

Individuelle Wünsche können gerne berücksichtigt werden. Bitte ziehen Sie Kleidung an, die schmutzig werden darf.

**Kurs-Nr.:** 6040

**Termin:** 6 x Do., 06.06. - 11.07.2024  
18:30 - 20:30 Uhr

**Kosten:**

80,00 Euro Nichtmitglieder  
75,00 Euro Mitglieder  
zzgl. Material von 20 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Do-it-yourself - Heimwerken für Frauen (Aufbaukurs)

mit Alexander Fröhlich, Schreiner

In diesem Aufbaukurs wird Alexander Fröhlich überwiegend auf die ganz individuellen Wünsche der Teilnehmerinnen eingehen und diese mit entsprechenden Projekten umsetzen.

Bitte ziehen Sie Kleidung an, die schmutzig werden darf.

Ihre Wünsche können Sie gerne schon vor Kursbeginn per E-Mail an das MüZe-Büro mitteilen.

**Kurs-Nr.:** 6050

**Termin:** 4 x Do., 29.08. - 19.09.2024  
18:30 - 20:30 Uhr

**Kosten:**

60,00 Euro Nichtmitglieder  
55,00 Euro Mitglieder  
zzgl. Material von 20,00 Euro  
Bezahlung per Lastschrift

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# FÜR ALLE GENERATIONEN



## Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen - Digitalisierung - Qualifizierung

mit Kerstin Wickert-Strippe, Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt und Marius Hoffmeister, Berufsberater im Erwerbsleben der  
Agentur für Arbeit Korbach

- Wie sieht der Arbeitsmarkt der Zukunft aus?
- Welche Veränderungen gibt es in der Arbeitswelt?
- Welche Chancen und Risiken kommen auf Frauen zu?

Darum geht es in einer Online-Veranstaltung unter dem Thema Digitalisierung und Qualifizierung. Inhalte sind u.a. der Wandel der Arbeitswelt, Veränderungen in den Berufen und digitale Herausforderungen, Chancen für Frauen und Entgeltgleichheit. Aber auch die Selbstreflexion sollte nicht zu kurz kommen. Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit werden vorgestellt.

**Termin:** Di., 18.06.2024  
09:30 - 11:00 Uhr

**Kosten:**  
kostenfrei

Anmeldung:  
Korbach.BCA@arbeitsagentur.de



## Neue Trends im Bewerbungsverfahren, bin ich am Puls der Zeit?

mit Prof. Dr. Daniela Voigt

Von Storytelling über KI bis hin zum Elevator Pitch, welche Optionen gibt es heute im Bereich Bewerbung eigentlich und wie kann das im Einzelfall aussehen?

Einen kurzen Einblick in die spannende Welt aktueller Bewerbungsformate bietet dieser Online-Kurzworkshop.

**Termin:** Mo., 27.05.2024  
09:30 - 12:00 Uhr

**Kosten:**  
kostenfrei

Anmeldung:  
Kassel.BCA@arbeitsagentur.de

# FÜR ALLE GENERATIONEN



## Vorstellungsgespräch Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation mit Christine Schramm

Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch führt bei Vielen zu Schmetterlingen im Bauch - vor Freude und auch vor Aufregung. Was kommt auf mich zu und wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben und meine beste Seite zu zeigen?

Sich selbst zu präsentieren fällt den meisten Menschen nicht so leicht. Gut vorbereitet kann man aber zu mehr Struktur und Selbstvertrauen im Gespräch kommen.

Im Online-Seminar wollen wir daher gemeinsam betrachten:

- Wie kann ich mich vorbereiten?
- Wie läuft ein typisches Gespräch ab?
- Was erzähle ich über mich selbst?
- Mit welchen Fragen muss ich rechnen?
- Was könnte ich antworten?

Gerne kann man auch kleine Gesprächsteile üben und sehen, wie man Pannen vermeidet und sich ins rechte Licht setzt. Natürlich gibt es auch Gelegenheit, Christine Schramm Fragen zu stellen.

### Seminar für Wiedereinsteigende (Berufückkehrende, Eltern, Pflegende, Alleinerziehende)

**Termin:** Di., 12.11.2024  
10:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:**  
kostenfrei

Anmeldung unter  
[www.vhs-kreis-giessen.de](http://www.vhs-kreis-giessen.de)  
Suchwort: chancen

Weitere regionale Angebote finden Sie unter [www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen](http://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen)



Silke Dolze

## Computerschreiben in vier Stunden mit Silke Dolze

In diesem Kurs können alle auf einfache Weise in nur vier Stunden lernen, das Tastenfeld eines PCs mit 10 Fingern blind zu bedienen.

Bei diesem Lernsystem gibt es kein stures Hämmern der Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen, noch dazu in wesentlich kürzerer Zeit als mit herkömmlichen Lernmethoden.

Bitte ein eigenen Laptop mit Schreibprogramm (z.B. Word) und Netzstecker mitbringen.

**Kurs-Nr.:** 6000  
**Termin:** 2 x Sa., 02.03. - 09.03.2024  
10:00 - 12:30 Uhr

**Kosten:**  
75,00 Euro Nichtmitglieder  
70,00 Euro Mitglieder  
inkl. vier Lernhefte  
Bezahlung per Lastschrift

**Kurs-Nr.:** 6001  
**Termin:** 2 x Sa., 02.11. - 09.11.2024  
10:00 - 12:30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# FÜR ALLE GENERATIONEN

## Ein offenes Ohr



**Unsere Fachfrauen haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen zu:**

### **Trennung, Scheidung, Unterhalt, Umgangsrecht und was das für betroffene Kinder bedeutet.**

mit Karen Dröll, Rechtsanwältin

jeden 1. Montag im Monat von 15:30 bis 17:00 Uhr

Es können halbstündige juristische Kurzberatungstermine mit Frau Dröll vereinbart werden

Kosten: 15 Euro, Terminvereinbarung direkt bei Frau Dröll: 0 60 39 - 95 55 0

### **Kindliche Entwicklung bis ca. vier Jahre, insbesondere unruhige Kinder, Schreibabys, Schlaf- und Fütterproblematiken**

mit Barbara Ranz, Diplompädagogin PEKIP®-Gruppenleiterin und Emotionelle Erste-Hilfe-Beraterin

Terminvereinbarung unter Tel. 0163 565 00 30

### **Telefonische Konflikt- und Ressourcenberatung für Alleinerziehende**

mit Birgit Haase, Pädagogische Fachkraft und systemische Beraterin Schwerpunkt: Alleinerziehenden Beratung, Pädagogische Beratung, Familienhilfe, Einzelhilfe, Krisenintervention

Frau Haase steht alleinerziehenden Müttern und Vätern als kompetente Ansprechpartnerin für ihre Fragen zur Verfügung: montags von 17:00 bis 19:00 Uhr unter der Mobilnummer 01590 – 617 40 00.

## Spieleabend im MüZeTreff

**Habt ihr Spaß am Spielen, dann kommt zum Spieleabend ins MüZe**



**Am 22.03.2024 und 07.06.2024  
19:00 Uhr**

Im MüZeTreff spielen wir in zwangloser Runde Brett-, Taktik-, Würfel- und Kartenspiele.

Wir haben eine Spielauswahl vor Ort, Sie können aber auch gerne Spiele mitbringen.

Wir freuen uns auf viele Mitspieler\*innen. Über einen Vorabkontakt zwecks Klärung der Spielinteressen würden wir uns freuen, Tel. 06304 50 98 97 4.

# FÜR ALLE GENERATIONEN

## Themen-Frühstück im MüZeTreff

Einmal im Monat - an einem Dienstag - laden wir von 09:00 bis 11:00 Uhr zum Frühstücksbuffet in den MüZeTreff ein.

In gemütlicher Runde genießen wir das Frühstücksbuffet und hören interessante Vorträge oder tauschen uns über ein tagesaktuelles Thema aus.

### Unser Programm für das erste Halbjahr 2024:

- 23. Januar 2024 - Cybercrime (Polizei Mittelhessen)**
- 20. Februar 2024 - Organspende (über Webex)**
- 12. März 2024 - Nadja Burgdorf – Umgang schlechten Nachrichten**
- 23. April 2024 - Herr Backes - Schutzmann vor Ort in Karben**
- 21. Mai 2024 - Vorstellung Ayzon e.V.**
- 18. Juni 2024 - Literaturkreis Karben mit Almut Rose**
- 16. Juli 2024 - PETA Deutschland e.V. mit Romy Wölfl**



die Termine für die restlichen Monate: 17.09., 15.10., 19.11. und 17.12

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen!

Die Teilnahme am Frühstücksbuffet kostet 8,50 Euro pro Person (inkl. Kaffee, Tee, Wasser, O-Saft).

Zur besseren Planung bitten wir um eine kurze Anmeldung per Mail an [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de) oder telefonisch unter 0 60 34 - 93 99 773.

## Kreativ Treff



**Jeden Dienstag ab 15:00 Uhr können Sie bei uns in gemütlicher Runde handarbeiten, basteln oder werkeln.**

Geübte und Nichtgeübte können sich austauschen, gegenseitig inspirieren und helfen oder einfach mal ein Schwätzchen halten.

Kommen Sie doch mit Ihrem Handarbeitszeug oder Ihren Bastelideen und dem Material vorbei.

Im MüZeTreff gibt es frische Waffeln sowie kalte und warme Getränke.

# FÜR ALLE GENERATIONEN

## Mittagstisch im MüZe-Treff



**An jedem 4. Donnerstag im Monat um 12:00 Uhr gibt es ein leckeres Mittagessen.**

Im MüZeTreff führen wir eine Anmelde-Liste. Bitte sprechen Sie unsere Gastgeberin an und lassen sich für die Termine verbindlich eintragen, an denen Sie gern bei uns essen möchten.

Das Essen ist am jeweiligen Termin bar zu bezahlen und kostet ab 8,00 Euro.  
Anmeldeschluss ist montags vor dem Termin.

## Senioren Café im MüZeTreff

**Am 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr**



laden wir zusammen mit der Stadt Karben die Karbener Senior\*innen zu Kaffee/Tee, Kuchen, Gesprächen und anregenden Aktivitäten in geselliger Runde ein.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Bedarf kann über uns ein Abholservice durch Herz & Hand organisiert werden. Bitte melden Sie sich in diesem Fall bei der Koordinatorin, Michaela Eichwede, Tel. 06034 93 99 771

# FÜR ALLE GENERATIONEN



**Jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00 bis 18:30 Uhr im MüZeTreff.  
Letzte Reparaturannahme um 17:30 Uhr.**

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Warum sollte man! Es gibt doch das Reparatur Café im MüZe.

Im MüZeTreff, Berliner Str. 12 im Karbener Stadtteil Burg-Gräfenrode dreht sich an jedem 1. Donnerstag im Monat alles ums Reparieren. Fachleute und handwerklich versierte Menschen helfen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen: Toaster, Lampen, Föhne, Spielzeug, Kleidung, ..., alles was nicht mehr funktioniert oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt und Sie ihr Lieblingsstück wieder heil mit nach Hause nehmen können!

Reparieren trägt zur Reduzierung des Müllbergs bei, denn in Deutschland werfen wir unfassbar viel weg. Auch Gegenstände, denen fast nicht fehlt und die nach einer einfachen Reparatur wieder ordentlich zu gebrauchen wären. Leider ziehen viele Menschen das Reparieren gar nicht mehr in Betracht oder wissen einfach nicht mehr, wie man etwas reparieren kann. Mit dem Reparatur Café wollen wir das ändern!

Das Reparatur Café bringt Menschen in der Nachbarschaft auf neue Art und Weise wieder miteinander in Kontakt, sodass sie entdecken, wie viel Wissen und praktische Fähigkeiten eigentlich vorhanden sind. Wenn man gemeinsam mit einer/einem bis dahin unbekanntem Nachbarin oder Nachbarn einen CD-Spieler oder eine Hose repariert hat, sieht man diese Person doch mit anderen Augen, wenn man ihr das nächste Mal auf der Straße begegnet. Zusammen etwas reparieren, kann zu ganz tollen Kontakten führen.

Außerdem spart eine Reparatur auch Geld und kostbare Rohstoffe. Aber vor allem möchten wir zeigen, dass Reparieren Spaß macht und auch ganz einfach ist. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

**Flickarbeiten an Kleidung und Reparatur von Kaffeefullautomaten können aus organisatorischen Gründen nur nach vorheriger Absprache angenommen werden. Fahrradreparaturen sind nicht möglich.**

Weitere Informationen im Büro des MüZe  
bei Petra Göbel und Julia Trinczek, Tel. 0 60 34 - 50 98 97 4  
Mail: [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de)

## Raumnutzung



**Gerne können Sie unsere verschiedenen Räume für Familienfeiern mieten.**

**Des Weiteren bieten wir anderen Vereinen bzw. Initiativen oder Selbstständigen unsere Räume zur Nutzung für Treffen und Veranstaltungen an, sofern wir freie Raumkapazitäten haben.**

**Terminanfragen bitte an [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de) oder telefonisch unter Tel. 06034 - 50 98 97 4 im Büro des MüZe.**

**Dort erhalten Sie auch alle weiteren Informationen zu den Mietkonditionen.**

## Hüpfburgverleih



**Gegen eine Nutzungsgebühr von 30 € pro Tag (Selbstabholung) können Sie unsere Hüpfburg ausleihen.**

**Die Hüpfburg ist für Kinder bis ca. 4 Jahre geeignet.**

**Anfragen bitte an [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de) oder telefonisch unter Tel. 06034 - 50 98 97 4 im Büro des MüZe.**

## Finanzielle Unterstützung



**Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen und voranbringen können:**

- durch den Kauf eines Geschenk-Gutscheins für einen Kurs im MüZe oder für ein Frühstück im MüZeTreff.
- durch Spenden – gerne stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.
- durch Ihre Mitgliedschaft im Verein.
- indem Sie Familienangehörige, Freunde und Bekannte auf unsere Kursangebote oder unser Café-Angebot aufmerksam machen.
- durch Anwerbung neuer Mitglieder.
- durch Einkäufe über Bildungsspender – Es kostet Sie keinen Cent mehr! (<https://www.bildungsspender.de/mueze-karben>)

### **Unsere Spendenkonto:**

Sparkasse Oberhessen  
IBAN: DE50 5185 0079 0116 0006 95  
SWIFT-BIC: HELADEF1FRI  
Empfänger: Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.

## Werden Sie Vereinsmitglied

**Wenn Ihnen das MüZe und seine Angebote gefallen, können Sie den Trägerverein durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen.  
Gerne informieren wir Sie über unsere Arbeit und unsere Projekte.**

**Eine Beitrittserklärung finden Sie auf Seite 61**

# KURSANMELDUNG

## Müze

Mütter- und Familienzentrum Karben e.V.

## Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.

Berliner Str. 12 - 61184 Karben - Telefon 0 60 34 - 50 98 97 4 - Fax 0 60 34 - 50 98 97 0 - info@mueze-karben.de - www.mueze-karben.de

Dies ist eine verbindliche Kursanmeldung.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Kursgebühr (außer bei Einzelterminen) nur per Einzugsermächtigung gezahlt werden kann.

Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Falls Kind, Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mitglied:  ja  nein

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kursbeginn: \_\_\_\_\_

Preis in Euro: \_\_\_\_\_

Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, finden Sie die Möglichkeit hierzu auf unserer Internetseite [www.mueze-karben.de](http://www.mueze-karben.de) einen Anmeldebutton auf jeder Seite am rechten Rand.

Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen. Wenn ich mich nicht spätestens sieben Werktage vor Kursbeginn abmelde, verpflichte ich mich zur Zahlung der vollen Kursgebühr, auch wenn ich nicht an dem Kurs teilnehme.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

MüZe

Mütter- und Familienzentrum Karben e.V.

Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.

Berliner Str. 12 - 61184 Karben - Telefon 0 60 34 - 50 98 97 4 - Fax 0 60 34 - 50 98 97 0 - info@mueze-karben.de - www.mueze-karben.de

Gläubiger-Identifikationsnummer DE45ZZZ00000353694

Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

**Das SEPA-Lastschriftmandat bitte in Druckschrift ausfüllen!**

Ich ermächtige das MüZe - Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V., **einmalig eine Zahlung** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname  
Kontoinhaber\*in:

\_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer:

\_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort:

\_\_\_\_\_

Kreditinstitut (Name):

\_\_\_\_\_

BIC (nicht bei IBAN, die mit DE beginnt):

\_\_\_\_\_

IBAN:

\_\_\_\_\_

Ort, Datum:

\_\_\_\_\_

Unterschrift:

\_\_\_\_\_

# BEITRITTSERKLÄRUNG

## MüZe

Mütter- und Familienzentrum Karben e.V.

## Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.

Berliner Str. 12 - 61184 Karben - Telefon 0 60 34 - 50 98 97 4 - Fax 0 60 34 - 50 98 97 0 - info@mueze-karben.de - www.mueze-karben.de

Die Beitrittserklärung bitte in Druckschrift ausfüllen!

**Ich möchte**       **Wir möchten ab** \_\_\_\_\_

### Mitglied im MüZe Karben e.V. werden.

#### Antragsteller/in

#### Antragsteller/in

Nachname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelpersonen 50,00 Euro pro Jahr, für Familien 75,00 Euro pro Jahr. In Ausnahmefällen kann eine Ermäßigung gewährt werden.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

#### Freiwillige Angaben:

Beruf: \_\_\_\_\_

Besondere Kenntnisse: \_\_\_\_\_

Kind/er (Name/Alter): \_\_\_\_\_

# SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

MüZe

Mütter- und Familienzentrum Karben e.V.

Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.

Berliner Str. 12 - 61184 Karben - Telefon 0 60 34 - 50 98 97 4 - Fax 0 60 34 - 50 98 97 0 - info@mueze-karben.de - www.mueze-karben.de

Gläubiger-Identifikationsnummer DE45ZZZ00000353694

Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

## Das SEPA-Lastschriftmandat bitte in Druckschrift ausfüllen!

Ich ermächtige das MüZe - Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V., **den fälligen Mitgliedsbeitrag** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname  
Kontoinhaber\*in:

---

Straße, Hausnummer:

---

PLZ, Wohnort:

---

Kreditinstitut (Name):

---

BIC (nicht bei IBAN, die mit DE beginnt):

---

IBAN:

---

Ort, Datum:

---

Unterschrift:

---

## Freiwilliges Engagement im MüZe



Das MüZe Karben wurde 1989 als Selbsthilfeverein von engagierten Frauen gegründet. Der Selbsthilfegedanke ist in unserer Arbeit immer präsent. Daher sind wir offen für alle Menschen, die bei uns mitmachen oder Anregungen und Ideen für neue Angebote/Projekte einbringen möchten.

- Wenn Sie kontaktfreudig sind und Freude am Zusammensein mit anderen Menschen haben, können Sie als MüZe FamilienFreund\*in Familien mit Kleinkindern bei der Kinderbetreuung unterstützen oder als Gastgeber\*in in einem der Offenen Treffen die Gäste betreuen.
- Als handwerklich begabte Person mit Spaß am Reparieren und Tüfteln, können Sie das Handwerker-Team des Reparatur-Cafés verstärken.
- Wenn Sie gerne backen, freuen wir uns über Kuchenspenden für den MüZeTreff oder bei Festen.

Auch wenn Sie sich nur sporadisch einbringen möchten, z.B. bei Aktionen und Veranstaltungen, sind Sie herzlich willkommen.

Sprechen Sie uns an, es gibt viele Möglichkeiten, sich aktiv einzubringen. Wir freuen uns auf Sie!

Anprechpartnerin:

Michaela Eichwede, Tel. 0 60 34 - 93 99 771, E-Mail: [mgh@mueze-karben.de](mailto:mgh@mueze-karben.de)

### Impressum

Herausgeberin:

Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.  
Berliner Str. 12, 61184 Karben (Ortsteil Burg-Gräfenrode)  
Telefon: 0 60 34 - 50 98 97 4, Fax 0 60 34 - 50 98 97 0  
E-Mail: [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de)  
Website: [www.mueze-karben.de](http://www.mueze-karben.de)  
Instagram: [mueze\\_karben](https://www.instagram.com/mueze_karben)  
facebook: [muezekarben](https://www.facebook.com/muezekarben)

Redaktion/Layout:

Programm-AG: Antje Dietze, Michaela Eichwede, Aga Winkler  
Programmänderungen vorbehalten!

## **MÜZE TREFF**

Offener Treff mit Cafébetrieb und Spielzimmer

Leitung: Inge Messidat und Christine Dressler

Telefon: 0 60 34 - 93 99 773

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09:00 - 12:00 Uhr; Di. - Do. 15:00 - 18:00 Uhr,  
Montag- und Freitagnachmittag auf Anfrage.

## **MÜZE BÜRO**

Information, Beratung und Anmeldung zu allen Kursen und Angeboten

Ansprechpartnerinnen: Petra Göbel und Julia Trinczek

E-Mail: [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de)

Telefon: 0 60 34 - 50 98 97 4

Mo. , Di. und Fr. von 09:00 - 11:30 Uhr, Mittwoch von 15:30 - 17:30 Uhr

## **MEHRGENERATIONENHAUS**

Wo Menschen aller Generationen sich begegnen

Koordinatorin: Michaela Eichwede, Telefon: 0 60 34 - 93 99 771

Projektmitarbeiterin: Marlene Barry, Telefon: 0 60 34 - 93 99 772

E-Mail: [mgh@mueze-karben.de](mailto:mgh@mueze-karben.de)

## **MÜZE KINDERTAGESPFLEGEBÜRO**

Kostenfreie Beratung zu Kinderbetreuungsmöglichkeiten, Vermittlung von qualifizierten  
Tagesmüttern/-vätern, fachliche Begleitung von Eltern und Tageseltern

Fachberaterinnen: Sina Braun und Dr. Stephanie Völker

E-Mail: [info@ktb-karben.de](mailto:info@ktb-karben.de)

Telefon: 0 60 39 - 60 89 701 und 702

Sprechzeit: Mo., Di., Mi. und Fr. von 09:00 - 12:30 Uhr

## **MÜZE MINIKINDERGARTEN**

Betreuung für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Leitung: Oksana Ebert

E-Mail: [oksana.ebert@mueze-karben.de](mailto:oksana.ebert@mueze-karben.de)

Mo. - Fr. von 09:00 - 12:00 Uhr, wahlweise 2, 3 oder 5 Tage

## **MÜZE FAMILIENFREUNDE**

Ehrenamtliche unterstützen Familien mit Babys bei der Kinderbetreuung

Koordinatorin: Gabriele Ratazzi-Stoll

E-Mail: [familienfreunde@mueze-karben.de](mailto:familienfreunde@mueze-karben.de)

Telefon: 0 15 20 - 19 55 401

