

## Ernährung

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg  
Anmeldung: Tel 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de.

### Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren

*Kursnr 60006*  
Sa, 28.11., 14-16.30 Uhr,  
Gebühr 14 Euro plus Backumlage  
Anmeldung bis 16.11.



### Schnelle, leckere Rezepte für die Familie mit Kind

*Kursnr 60008*  
Mi, 23.9., 19.30-22 Uhr, Gebühr 11 Euro plus Kochumlage  
*Kursnr 60009*

Mi, 30.9., 9.30-12 Uhr, Gebühr 11 Euro  
plus Kochumlage  
Anmeldung bis 14.9.



### Kochclub

*Kursnr 60010*  
Do, 20.8.-10.12. einmal monatlich,  
9.30-12 Uhr, Gebühr: 11 Euro plus Kochumlage  
pro Termin.

### Köstliche Suppen

*Kursnr 60012* Mi, 8.11., 19-21.30 Uhr,  
Gebühr: 11 Euro plus Kochumlage  
Anmeldung bis 9.11.



### Vegetarische Aufstriche süß und salzig selbstgemacht

*Kursnr 60014*  
Mi, 4.11., 9.30-12 Uhr; Gebühr 11 Euro plus Kochumlage  
*Kursnr 60015* Mi, 16.12., 19.30-22 Uhr,  
Gebühr 11 Euro plus Kochumlage  
Anmeldung bis 26.10.

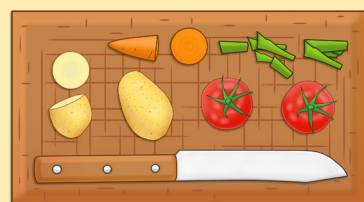


### Vegetarisch kochen

*Kursnr 60016*  
Mi, 21.10., 19-21 Uhr,  
Gebühr 11 Euro plus Kochumlage  
*Kursnr 60017* Mi, 28.10., 9-12 Uhr,  
Gebühr 11 Euro plus Kochumlage

### Gesunde Ernährung - aber wie?

*Kursnr 60018*  
Mi, 11.11., 19.30-11 Uhr, Gebühr 11 Euro  
Anmeldung bis 2.11.



**Alle Angebote unterliegen strengen Auflagen, bitte  
erkundigen Sie sich vorab im Büro.**

## Bewegung und Gesundheit

### Selbstständig durch den Alltag

Training für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer für ältere  
Menschen  
*Kursnr 61012* Do, 13.8.-1.10., 8-9 Uhr, Gebühr 56 Euro  
*Kursnr 61013* Do, 22.10.-17.12., 8-9 Uhr, 63 Euro  
Anmeldung: 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de.  
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,  
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

### Entspannung und Kraftschöpfen mit Shiatsu

*Kursnr 61024* Fr, 25.9., 14.30-18.30 Uhr, Gebühr 30 Euro  
Anmeldung bis 15.9: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

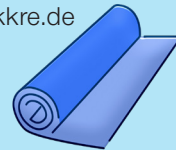
### Rückenfit - Ein Dauerbrenner

*Kursnr 65001*  
Mo, 10.8.-28.9., 18.30-19.30 Uhr, Gebühr: 56 Euro  
*Kursnr 65002*  
Mo, 19.10.-14.12., 18.30-19.30 Uhr, Gebühr: 63 Euro  
Anmeldung: Tel 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,  
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



### Fitnessmix

*Kursnr 65003*  
Mi, 12.8.-30.9., 17.15-18.15 Uhr; Gebühr 63 Euro  
*Kursnr 65003*  
Mi, 21.10.-16.12., 17.15-18.15 Uhr; Gebühr 63 Euro  
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,  
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



### Fit 70+ für Frauen

*Kursnr 65005* Do, 13.8.-1.10., 10-11 Uhr, Gebühr 56 Euro  
*Kursnr 65006*  
Do, 22.10.-17.12., 10-11 Uhr, Gebühr 63 Euro  
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,  
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



### Ballroom-Fitness

*Kursnr 65011*  
Mo, 19.10.-14.12., 17.15-18.15 Uhr, Gebühr 54 Euro  
Anmeldung bis 2.11.: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Fitness 60+ für Frauen

*Kursnr 65013* Do, 13.8.-1.10., 9-10 Uhr, Gebühr 56 Euro  
*Kursnr 65014* Do, 22.10.-17.12., 9-10 Uhr, Gebühr 63 Euro  
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,  
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg



### Top in Form - Männer 60+

*Kursnr 65015* Do, 13.8.-1.10., 11-12 Uhr, Gebühr 56 Euro  
*Kursnr 65016*  
Do, 22.10.-17.12., 11-12 Uhr, Gebühr 63 Euro  
Anmeldung bis 2.11.: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus Hoheluft,  
Joh.-Brahms-Str. 7/9, Rendsburg

## Offene Angebote

Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Offenes Cafe und Offene Kinderbetreuung

#### Senioren Frühstück

#### Senioren Spielenachmittag

Diese beliebten Angebote können derzeit nicht stattfinden,  
kommen aber wieder, sobald wir es verantworten können.

### Offenes Singen

Di, vierzehntägig, 15.30 bis 16.30 Uhr,  
außerhalb der Schulferien, derzeit draußen,  
maximal 10 Personen.



### English? No Problem

Mittwochs, 15.30 bis 17 Uhr, außerhalb der Schulferien,  
derzeit mit Anmeldung, maximal 11 Personen.

Weiterführende Informationen zu  
Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus und allen  
Kursen finden Sie online unter: [www.fbs-rendsburg.de](http://www.fbs-rendsburg.de)

## Lehrwanderung

### Pilzwanderung im Hohner Wald

*Kursnr 71001* Mi 23.09., 14-16 Uhr, Gebühr 10 Euro  
Auf dieser praktischen Lehrwanderung wollen wir die  
wichtigsten Pilze in unserer Region kennenlernen. In einer  
Übung zur Bestimmung von Pilzen lernen wir  
essbare, ungenießbare und giftige Pilze  
zu unterscheiden.  
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, kleiner  
Korb, Taschenmesser und wasser/windfeste Kleidung.  
Treffpunkt: Im Büro erfragen  
Anmeldung: Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Hohner Wald



Weiterführende Informationen zu  
Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus und allen  
Kursen finden Sie online unter: [www.fbs-rendsburg.de](http://www.fbs-rendsburg.de)

## Beratung

### Lesen, Schreiben, Rechnen; Formularhilfe Ehrenamtliche; Mehrgenerationenhaus

Verena Hein, [verena.hein@kkre.de](mailto:verena.hein@kkre.de); 04331/9 45 60 37

### wellcome: Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt in Rendsburg und Eckernförde

Gabriele Lüttmer, [gabriele.luttmer@kkre.de](mailto:gabriele.luttmer@kkre.de);  
Für Rendsburg: montags 10-12 Uhr, 04331/9 45 60 32  
Für Eckernförde: mittwochs 11-13 Uhr, 0171/290 06 01

### Müttergenesung/Kurvermittlung

Martina Iken, [martina.iken@kkre.de](mailto:martina.iken@kkre.de);  
Mittwochs 10-12 Uhr, 04331/9 45 60 34

[www.fbs-rendsburg.de](http://www.fbs-rendsburg.de)

Sie finden uns auch bei Facebook:  
[www.facebook.com/familienbildungsstaette.rdeck](http://www.facebook.com/familienbildungsstaette.rdeck)  
finden Sie online unter:  
Mehrgenerationenhaus und allen Kursen  
Familienbildungsstätte, dem  
Weiterführende Informationen zur  
findet und unter welchen Bedingungen.  
Sie sich vorab, ob eine Veranstaltung statt-  
findet und unter welchen Bedingungen.  
staatlicher Verordnungen und gesundheit-  
licher Fürsorge abhängig. Bitte informieren  
Bedingungen ist von der wechselhaften Lage  
stättfinden kann und unter welchen  
durch Covid-19. Ob ein Angebot tatsächlich  
Die Angebote unterliegen der Vorläufigkeit

## Angebote der Ev. Familienbildungsstätte und des Mehrgenerationenhauses

Eltern-Kind-Gruppen  
Mehrgenerationen-Angebote  
Gesundheit und Vorsorge  
Beratung  
Kreativangebote  
Treffpunkt Café



Gefördert vom:  
Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

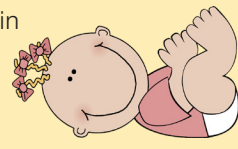
## Familienbildungsstätte Mehrgenerationenhaus Programm 2. Halbjahr 2020



## Schwangerschaft, erstes Lebensjahr, Eltern und Kind

### Mit DELFI® durchs erste Lebensjahr

Eltern mit Babys ab 2 Monaten können in kleinen Gruppen mit Finger- und Berührungsspielen, Liedern, Techniken zum Handling und unterschiedlichen Materialien zum „Begreifen und Experimentieren“



interessante Erfahrungen machen. Es gibt auch Phasen des Beobachtens mit Einblicken in die Welt der Babys. DELFI® Kurse finden statt in Rendsburg, Hamdorf, Schacht-Audorf, Hanerau-Hademarschen und Nortorf (zurzeit werden Kursleitungen gesucht).  
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de

### Eltern-Baby-Kurse online

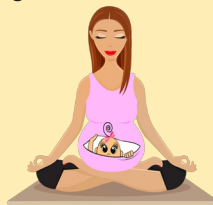
Das DELFI®-Konzept abgewandelt für die Teilnahme von zuhause. Starttermine auf Anfrage, Gebühr 5 Euro pro Stunde. Anmeldungen und Informationen: Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de.

### Willkommen - die ersten Wochen mit Baby

Online-Kurs für Eltern mit ihrem Baby bis zur 12. Lebenswoche. Die Gruppe trifft sich einmal die Woche für 60 Minuten vor dem PC, Tablet o.ä. und spricht über die aktuellen Themen, die Mütter von Neugeborenen beschäftigen. Starttermine auf Anfrage. Di, 10.30 Uhr, Gebühr 5 Euro pro Stunde. Anmeldungen und Informationen: Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de.  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Fitness für Schwangere

Kursnr 11008; Do, 13.8.-1.10., 18.30-19.30 Uhr, 64 Euro  
Kursnr 11009; Do, 22.10.-10.12., 18.30-19.30 Uhr, 64 Euro  
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg



### Eltern-Café

Jeden Dienstag o. Mittwoch außerhalb der Schulferien, 10-11.30 Uhr, derzeit draußen, Gebühr: 2 Euro, Anmeldung bei Verena Hein, verena.hein@kkre.de oder 0171-1 93 90 23  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Familienfrühstück

Sa, 22.8., 19.9., 24.10., 21.11., 12.12., 9.30-12 Uhr, Gebühr 2 Euro  
Anmeldung: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg



### Eltern-Kind-Spielgruppe Elsdorf

Kursnr 20005, Do, 13.8.-1.10., 16-17.30 Uhr, Gebühr 48 €  
Kursnr 20006 Do, 29.10.-17.12., 16-17.30 Uhr, Gebühr 48 €  
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Alte Schule, Bockelweg 9, Elsdorf



### Eltern-Kind-Gruppe Büdelsdorf

Kursnr 20010 Mi, 2.9.-1.10., 9-10.30 Uhr, Gebühr 48 Euro  
Kursnr 20011 Mi, 21.10.-16.12., 9-10.30 Uhr, Gebühr 54 Euro  
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus, Berliner Str. 20, Büdelsdorf



### Eltern-Kind-Gruppe Osterrönfeld

Kursnr 20017 Di, 11.8.-29.9., 10-11.30 Uhr, Gebühr 48 Euro  
Kursnr 20018 Di, 20.10.-15.12., 10-11.30 Uhr, Gebühr 54 Euro  
Anmeldungen: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: Gemeindehaus Osterrönfeld, Dorfstraße 36



### Kinderspielgruppe Kirchenflöhe Osterrönfeld

Kursnr 30001 Mo und Do, 10.8.-1.10., 8.30-11.30 Uhr, Gebühr 192 Euro  
Kursnr 30002 Mo und Do, 19.10.-17.12., 8.30-11.30 Uhr, Gebühr 216 Euro  
Anmeldung: 04331/945 60 10  
Ort: Gemeindehaus Osterrönfeld, Dorfstraße 36



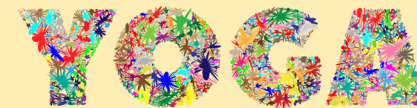
### Musikflöhe Rendsburg

Derzeit nur bei gutem Wetter, dann draußen  
Kursnr 20102 Di, 11.8.-29.9., 10-10.45 Uhr,  
Kursnr 20103 Di, 27.10.-15.12., 10-10.45 Uhr,  
Kursnr 20104 Di, 11.8.-29.9., 16-16.45 Uhr,  
Kursnr 20105 Di, 27.10.-15.12., 16-16.45 Uhr,  
Jeder Kurs Gebühr 44 Euro  
Anmeldung: Tel. 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg



### Yoga, Meditation & Entspannung für Kids

Für Kinder von 3-5 Jahren. Mehr Ruhe im Alltag dank Yoga, Meditation und Entspannungstechniken für Kinder. Häufig sind diese schon in jungen Jahren vielen Stressfaktoren und Reizüberflutungen ausgesetzt. Dadurch werden sie zunehmend hypermotorisch, unkonzentriert und zappelig, haben Probleme mit der Koordination. Dem soll in diesem Kurs etwas entgegengesetzt werden!



Kursnr 20120 Fr, 14.8.-2.10., 15.45-16.30 Uhr  
Kursnr 20121 Fr, 14.8.-2.10., 16.45-17.30 Uhr  
Kursnr 20122 Fr, 30.10.-11.12., 15.45-16.30 Uhr  
Kursnr 20123 Fr, 30.10.-11.12., 16.45-17.30 Uhr  
Anmeldungen: sabine@kurs-gesundheit.de oder unter: 0177/7508038

Der Kurs kostet pro Block und Kind 40 Euro für 5 Termine  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Ferienfreizeit „Bewegte Herbstferien“

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren  
Ernährung - Bewegung - Entspannung. Diese drei Bausteine spielen für die gesunde Entwicklung eines Kindes eine bedeutende Rolle und prägen bereits in jungen Jahren spätere Verhaltensweisen wesentlich mit. In unserer Kinderferienwoche steht alles unter dem Zeichen dieser drei Punkte. Gemeinsam mit Ihren Kindern werden wir täglich ein gesundes Frühstück zubereiten, Bewegungsspiele drinnen und draußen spielen, sportliche Aktivitäten ausprobieren, kreativ sein und lernen, wie wir uns im auch schon für Kinder oft sehr stressigen Alltag entspannen können.

Kursnr 40003

Mo-Fr, 12.10.-16.10., jeweils von 8 bis 13 Uhr  
Anmeldung unter: 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

**Alle Angebote unterliegen strengen Auflagen, bitte erkundigen Sie sich vorab im Büro.**

## Kirche, Gesellschaft, Kultur

### „Damit im Notfall alles geordnet ist...“

Kursnr 50004 Di, 29.9., 10-12 Uhr, Gebühr 15 Euro maximal 7 Personen, Anmeldung bis 15.9.:  
Tel 04331/945 6010 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Gewaltfreie Kommunikation

Kursnr 50010  
Gemeinsames Lesen und Besprechen des Buches von Marshall B. Rosenberg und Fällen aus dem eigenen Leben  
Mo, 10.8., 7.9., 10.10., 16.11., 14.12., 14.30-16 Uhr  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Kulturgruppe

Kursnr 50020  
Di, 11.8.-8.12., 14-tägig, 15-17 Uhr (nicht in den Ferien)  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Heiteres Gedächtnistraining für Senior\*innen

Kursnr 50116  
Do, 10.9., 24.9., 12.11. und 26.11., 10-11 Uhr  
Gebühr: 1 Euro pro Termin  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Heiteres Gedächtnistraining für Männer

Kursnr 50117  
Do, 10.9., 24.9., 12.11. und 26.11., 11-12 Uhr  
Gebühr: 1 Euro pro Termin  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

## Fortbildung

### Babysitterführerschein für Jugendliche ab 14 Jahren

Kursnr 30020 Sa, 24.10., 9-17 Uhr, Gebühr 35 Euro  
Anmeldungen erforderlich bis zum 2. Oktober:  
Tel 04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

### Vortrag: „Ich will ja, aber ich kann nicht“

Die Beeinflussung der kindlichen Entwicklung durch frühkindliche Reflexe. In diesem Vortrag stellt die Reflexintegrationstrainerin Michaela Karper einzelne frühkindliche Reflexe mit ihren Auswirkungen vor und zeigt anschaulich Lösungsansätze auf. Denn bleiben frühkindliche Reflexe über das dritte Lebensjahr noch aktiv, sind vermehrt motorische, Konzentrations- und Ausdauerschwierigkeiten zu beobachten. Die Kinder sind hochsensibel, sehr bewegungsunruhig, zuweilen ängstlich und haben oft Schwierigkeiten in der Emotionsregulation  
Kursnr 21001 Do, 24.9., 19-21 Uhr,  
Gebühr: 25 Euro für Fachpersonal, 12 Euro für Eltern  
Verbindliche Anmeldung bis zum 31. August:  
04331/945 60 10 oder fbs@kkre.de  
Ort: ZeKiD, Am Margarethenhof 41, Rendsburg

## Informationen

Die Angebote unterliegen der Vorläufigkeit durch Covid-19. Ob ein Angebot tatsächlich stattfinden kann und unter welchen Bedingungen ist von der wechselhaften Lage staatlicher Verordnungen und gesundheitlicher Fürsorge abhängig. Bitte informieren Sie sich vorab, ob eine Veranstaltung stattfindet und unter welchen Bedingungen.

Weiterführende Informationen zur Familienbildungsstätte, dem Mehrgenerationenhaus und allen Kursen finden Sie online unter:  
[www.fbs-rendsborg.de](http://www.fbs-rendsborg.de)

Für Menschen in schwierigen finanziellen Lagen auch und gerade in Zeiten von Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit durch Corona bietet der Förderverein der Familienbildungsstätte Unterstützung an. Bitte erkundigen Sie sich schon bei der Anmeldung im Büro nach Ihren Möglichkeiten!