

### **Fitness, Aerobic für alle, die Spaß an Bewegung haben!**

Durchgehend montags von 18.15 – 19.45 Uhr im Bewegungsraum des Kindergartens Nettersheim

Leitung: Claudia Reuter, Kosten: 6 Mon. 80 €; 3 Mon. 48 €, Anmeldung: 02693 - 771

### **Entspannung und Meditation**

#### **Yoga am Abend**

10 x mittwochs 25.01. - 28.03.2012, 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten: 80 €

9 x donnerstags 26.01. - 29.03.2012, 19.30 - 21.00 Uhr, Kosten: 90 €

Bewegungsraum des Kindergartens Nettersheim, Leitung: Anne Barthel, Yogalehrerin GGF/BDY/EYU, (Krankenkassenbezugsmöglichkeit möglich), Anmeldung.: 02484 - 669 oder anbarthel@t-online.de

#### **Eutonie**

„Wohlfühlen, lebendig und ausgeglichen sein - den Körper wahrnehmen, ausgeglichener, entspannter und selbstbewusster sein“

Der Kurs findet von 19.00 - 20.30 Uhr im AWO-Kindergarten in Mechernich, Emil-Kreuser-Str. 27-30 statt. Der Einstieg auch zum Schnuppern ist jederzeit möglich! Bei genügend Interesse ist auch ein Kurs in Nettersheim durchführbar. Referentin: Frau Susanne Walentin, 02697 - 7543

#### **Fußmassage für Neugierige – Tue dir etwas Gutes**

Samstag 21.04.2012 von 16 – 19 Uhr im Kindergarten Nettersheim  
Workshop: „Fußmassage für Neugierige“, Referentin: Monika Fischer,

### **Kontakt und weitere Informationen:**

Familienzentrum Nettersheim  
im Kindergarten Nettersheim  
Schulstraße 6, 53947 Nettersheim  
Leiterin: Frau Eva Schröder  
Telefon 02486-800448  
familie@nettersheim.de



Gemeinde **NETTERSHEIM**

Gesundheitspraktikerin für Vitalität und Entspannung, ausgebildet in Fußreflexzonen-therapie. Kosten: 25 €  
Anmeldungen: 02486 - 800746

#### **Meditation und Malerei (Aquarelle, Zeichnungen und Tusche) – Schöpfen aus der Kraft der Stille**

Samstag 17.03.2012 von 12 – 19 Uhr Workshop (drei Blöcke von je zwei Stunden) im Naturzentrum. Durch einfache malerische Versuche findet die Kraft der Stille ihren Ausdruck. Kosten: 45 € (ohne Material) ab 5 Teilnehmern, Referent: Dan Hepperle, Anmeldung bis spätestens eine Woche vorher erforderlich.

#### **Musik und Tanz**

##### **Singnachmittage mit de Quetsch für Jung und Alt in Frohngau**

Alle, die Lust am gemeinsamen Singen haben, sind herzlich eingeladen! Senioren, Großeltern mit Enkeln, Grundschulkinder, Väter und Mütter mit Kindern... Jeden zweiten Dienstag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr unter der Leitung von Werner Ranglack im Pfarrheim Frohngau

##### **Orientalischer Tanz – Bauchtanz am Vormittag**

8 x donnerstags ab Mai 2012 von 10.15 – 11.15 Uhr, Turnhalle Nettersheim, Schulstr. 22, Leitung: Mardshana, Kosten: 64 €



#### **Infoabende**

„Gute Einschulungsvorbereitung“ für Eltern von Vorschulkindern  
13.03.2012, 19.00 – 20.30 Uhr, im Naturzentrum Nettersheim  
Referent: Dr. Hatto Christian und Rebecca Bühl, Schulberatungsstelle des Kr. Euskirchen

##### **„Grenzen setzen und konsequent sein“**

22.05.2012, 19.00 Uhr, im Kindergarten Nettersheim, Schulstr. 6,  
Referentin: Anna Schlößer, Dipl. Sozialpädagogin u. Dipl. Sozialarbeiterin

##### **„Gesund und richtig ernähren“**

Mitte Juni 2012, 19.00 Uhr, Kindergarten Nettersheim, Schulstr. 6  
Referentin: Hilde Zeyen, Mitarbeiterin des Vereins für Jugendzahnpflege

#### **Ausbildung**

##### **Babysitterausbildung für Jugendliche ab 13 Jahren, Erwachsene und Senioren mit "Abschlussdiplom"**

Leitung: Susanne Mette im Kindergarten Nettersheim, Schulstr.6, Kosten: 25 €  
Samstag, den 16.06.2012, 9.00 - 16.30 Uhr, in Kooperation mit DRK Euskirchen

##### **Elternkurse – elterliche Fähigkeiten erweitern**

**Elternkurs: Marte meo – „Schau mal, wie dein Baby spricht“** in Kooperation mit EU-FUN e.V. Eltern legen durch eine feinfühlig-interaktive Interaktion mit dem Baby die Grundlage für eine gesunde, körperliche, seelische und soziale Entwicklung. Sie entdecken wie ihre Babys sich von Geburt an äußern.

Kostenfreies Angebot für werdende Eltern sowie Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr, 3 Einheiten á 2 Stunden. Bei genügend Interessenten auch im Familienzentrum durchführbar!

##### **Elternkurs: „Starke Eltern- starke Kinder“** in Kooperation mit DRK Euskirchen

Ab 19.04.2012 (acht Elterntreffen) um 14.30 – 16.00 Uhr im Kindergarten Nettersheim, Schulstr.6 (mit Kinderbetreuung), Referent: Bodo Froebus, Kosten: 10.- 15 €  
Im Wechsel von kurzen Vorträgen, Übungen und Praxisreflexionen wird das ABC einer respektvollen Erziehung stufenweise erarbeitet.

##### **Allgemeiner Sozialer Dienst – ASD - Sprechstunde**

Sprechstunde von Frau Breuer, Allgemeiner Sozialer Dienst, jeden ersten Dienstag im Monat, 9-11 Uhr im Familienzentrum Nettersheim, Schulstr. 6  
Anmeldung: 02251 15607 wünschenswert



##### **Ferienbetreuung 2012 des Familienzentrums Spiel, Spaß und Aktivitäten für Kinder von 6 – 12 Jahren in Nettersheim**

Osterferien 2012 02.04. – 05.04.2012  
Sommerferien 2012 09.07. – 27.07.2012  
Herbstferien 2012 08.10. – 12.10.2012



# FAMILIEN- ZENTRUM Nettersheim



Bildungs-  
angebote  
Frühjahr/  
Sommer  
2012



Das Familienzentrum Nettersheim bietet vielfältige Bildungsangebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Musik, Kreativität, Ernährung . . . die hoffentlich auch Ihre Wünsche und die Ihrer Familie berücksichtigen und somit Ihren Alltag positiv bereichern.

Ebenfalls unterstützt und entlastet das Familienzentrum durch diverse Betreuungsmöglichkeiten junge Familien der Gemeinde. Dies sind die Kleinkinderbetreuung für Kinder von 1-3 Jahren, die Grundschulbetreuung 13+ in den Grundschulen Marmagen und Zingsheim, Betreuung in der Hauptschule und die Ferienbetreuung in den Oster-, Sommer- und Herbstferien.

Die verschiedenen Veranstaltungen und Betreuungsformen sind für alle Familien und für alle Bürger und Bürgerinnen der Gemeinde Nettersheim offen.

### Angebote für Kinder bis 12 Jahren: Bewegung, Spiel, Entspannung

#### Rennen – Rollen – Rutschen

für Kinder von 4 - 6 Jahren  
8 x donnerstags vom 26.01. – 22.03.2012 von 15.00 – 16.00 Uhr, in der Turnhalle Zingsheim, Leitung: Birthe Berg, Dipl. Sportlehrerin, Kosten: 12 €

#### Rennen – Rollen – Rutschen

für Kinder von 4 - 6 Jahren  
10 x donnerstags vom 19.04. – 05.07.2012 von 15.00 – 16.00 Uhr, in der Turnhalle Zingsheim, Leitung: Ute Endlein, Kosten: 15 €

#### Turnen – Tanzen – Toben

für Kinder von 1,5 – 3 Jahren mit Eltern  
Bewegungsgeschichten, kleine Spiele, Alltagsmaterialien  
8 x donnerstags vom 26.01. – 22.03.2012 von 16.30 – 17.30 Uhr im Kindergarten Marmagen, Leitung: Birthe Berg, Dipl. Sportlehrerin, Kosten: 12 €

#### Babymassage

Für Mütter mit Säuglingen zw. 6 – 12 Wochen  
Leitung: K. Hoffmann. 5 Treffen im Mai/Juni,  
Kontakt: Hebammenpraxis Hoffmann,  
Tel. 02449 - 917959

#### Sprache

**Filmvorführungen in der Bücherei –**  
in Kooperation mit dem Literaturhaus  
Bilderbuchkino für Kinder ab 3 Jahren  
um 16.30 Uhr, Eintritt: jeweils 1,50 €

- |            |  |
|------------|--|
| 03.04.2012 | Frohe Ostern, Pauli!                   |
| 24.05.2012 | Wie Franz Kaiser den Fußball erfand!   |
| 12.07.2012 | Prinzessin Lillifee hat ein Geheimnis! |
| 30.08.2012 | "Na, warte!" sagte Schwarte!           |

**Autorenlesungen** – in Kooperation mit dem Literaturhaus

Autorenlesungen für Kinder ab 6 Jahren in den Sommerferien um 10.00 Uhr in der Bücherei

- |            |   |
|------------|---|
| 17.07.2012 | Jana Engels liest aus „Minas Eltern drehen durch!“  |
| 24.07.2012 | Ein literarischer Spaziergang: Klaus von Wiese spaziert mit den Kindern durch Nettersheim und erzählt kleine Geschichten! |

#### Kreatives Gestalten für Kinder von 6 – 12 Jahren

**Kreatives Allerlei für Kinder von 6 – 10 Jahren**  
Jeden ersten Freitag eines Monats während der Schulzeit treffen sich die Kinder am Naturzentrum von 15 – 16.30 Uhr, um gemeinsam zu basteln, zu filzen, Kerzen zu ziehen, zum Schwarzlichttheater u.v.m. unter der Leitung von Gisela Scheller. Lasst euch überraschen!  
Kosten: 2 €



#### Natur erleben

##### Waldspielgruppe für Eltern und Kind (2 - 4 Jahren)

- mit Kindern spielerisch die Natur erleben – der Wald in Frühling und Sommer!  
Die Treffen finden jeden ersten Donnerstag eines Monats ab März 2012 von 15.00 – 16.00 Uhr statt. Treffpunkt: Wegkreuz Naturhochseilgarten, Leitung: Sonja Neuhaus, Kosten: 2 €/ Treffen

**Spielgruppen** - In Kooperation mit Forum Düren – Eifel im Kindergarten Tondorf, Leitung: Heidemarie Ohrem

##### Eltern und Babys ab 8. Woche

8 x dienstags ab 24.01.2012 von 09.30 – 11.00 Uhr + 1 EA, Kosten: 45,60 €

8 x dienstags ab 17.04.2012 von 09.30 – 11.00 Uhr + 1 EA, Kosten: 45,60 €

##### Eltern-Kind Gruppe ab 18 Monaten

8 x mittwochs ab 25.01.2012 von 09.30 – 11.00 Uhr + 1 EA, Kosten: 45,60 €

8 x mittwochs ab 25.01.2012 von 09.30 – 11.00 Uhr + 1 EA, Kosten: 45,60 €

#### Angebote für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

##### Bewegung und Fitness

##### Schwimmen am Vormittag für Schwimmer

Freude an der Bewegung und Erlebnis im Wasser, Schwimmtechniken verfeinern, Wassergymnastik, 10 x montags ab 19.03.2012 von 8.15 – 9.15 Uhr im Schwimmbad Nettersheim, Leitung: Elfriede Schneider, Kosten: 20 €

##### Schwimmen am Vormittag für Schwimmer

Freude an der Bewegung und Erlebnis im Wasser  
10 x mittwochs 11.01. – 14.03.2012 von 10.00 – 11.00 Uhr im Schwimmbad Nettersheim, Leitung: Brigitta Heuschkel und Marianne Mauel, Kosten: 20 €

#### Aquafit und Wassergymnastik

10 x mittwochs ab 11.01.2012 von 9.00 – 10.00 Uhr

10 x freitags ab 13.01.2012 von 18.00 – 19.00 Uhr im Schwimmbad Nettersheim, Leitung: Marita Niessen, Kosten: 20 €/ Kurs

#### RUNDUM° Fit mit Kid

Das „RUNDUM° Fit mit Kid“ Angebot ist ein Trainingsprogramm für Mütter mit Kindern im Kinderwagenalter  
Einsteigerkurs: Dienstags 17.04 - 03.07.2012 vom 10.15 - 11.15 Uhr, Kosten 70,- €\*

Fortgeschrittene: Dienstags 17.04 - 03.07.2012 von 9.00 bis 10.00 Uhr, Kosten: 70,- €\*  
im Naturzentrum Nettersheim, Leitung: Birthe Berg, Dipl. Sportlehrerin  
\*Krankenkassen erstatten zum Teil die Kosten. Kostenlose Schnupperstunde am 27.03.2012, 10.00 Uhr

#### Wirbelsäulengymnastik – Wohlfühlgymnastik

12 x donnerstags 12.01. – 19.04.2012 von 16.15 – 17.15 Uhr (Kurs 1) und 17.30 – 18.30 Uhr (Kurs 2)

7 x donnerstags 26.04. – 05.07.2012 von 16.15 – 17.15 Uhr (Kurs 3) und 17.30 – 18.30 Uhr (Kurs 4)

im Bewegungsraum des Kindergartens Zingsheim

Leitung: Anne Koll, Kosten: 41 € (für 12 x), Krankenkassenbezugsmöglichkeit. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

#### Sanfte Fitnessgymnastik und Entspannung für Frauen

– in Kooperation mit der VHS  
15 x montags ab 27.02.2012 von 20.00 – 21.30 Uhr im Bewegungsraum des Kindergartens Nettersheim, Leitung: Beate Kreutz, Kosten: 75,50 € (Krankenkassenbezugsmöglichkeit)

