

Programm September 23

26 Jahre
qualifizierte
Betreuung

26 Jahre
FAMILIENZENTRUM
WUNDERFITZ
WEIL AM RHEIN

26 Jahre
umfassende
Beratung

26 Jahre
hohe
Qualität



Familienzentrum
Wunderfitz

Offener Treff im Wunderfitz

Abstand vom Alltag gewinnen

Der Offene Treff im Wunderfitz gibt Müttern, Vätern, Omas, Opas und Tageseltern die Möglichkeit, sich in unseren Räumlichkeiten zu treffen. Für Erwachsene bietet der Eltern-Kind Treff einen Rahmen, um sich auszutauschen, neue soziale Kontakte zu knüpfen, unser Familienzentrum unverbindlich kennenzulernen und einfach mal etwas Abstand vom Alltag zu gewinnen. Man kann einfach vorbeischaun, wann man möchte. Für Kaffee, Tee, Obst, Kekse oder Kuchen ist gesorgt.

Leitung: Bettina Gertz, Tagesmutter
Termin: dienstags von 15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 4.- Euro pro Familie
Ort: Wunderfitz Familienzentrum,
Gustave-Fecht-Straße 25/2, Weil am Rhein

Innerhalb des Offenen Treffs: Sonderpädagogische Beratungsstelle für Frühförderung im Rahmen des Offenen Treffs

Leitung: Diana Schildhorn
Termin: auf Anfrage / Veröffentlichung auf unserer Homepage
Info: 07621 / 936 88 60, veranstaltung@wufi-weil.de

Kugelbauchcafé

Treffpunkt für werdende Mütter

Kennenlernen, Austausch, Beratung - alles informativ und gemütlich. Dieser Treffpunkt bietet Gelegenheit zum Austausch in entspannter Runde mit anderen Schwangeren, um die Vorfreude auf das Baby gemeinsam zu erleben. Außerdem bietet sich die Möglichkeit, einer Hebamme Fragen zu stellen und über eventuelle Ängste zu sprechen. Geschwisterkinder sind ebenfalls herzlich eingeladen!



Leitung: Lilian Wijchmann, Hebamme
Termin: 14.09./05.10./09.11./07.12.2023
von 09.00 - 10.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: auf Spendenbasis
Ort: Familienzentrum Wunderfitz,
Gustave-Fecht-Straße 27/1, Weil am Rhein

Babycafé mit Gästen

Ein durch das Mütterforum BW zertifiziertes Angebot

Das Konzept Babycafé mit Gästen ist ein niederschwelliges, offenes Angebot mit dem Ziel, Eltern mit Kindern von Geburt bis 6 Monaten Raum und Begleitung zu geben. Das Familienzentrum Wunderfitz hat sich für dieses Konzept qualifiziert und bietet dies nun an. Mütter und/oder Väter treffen sich hier zum gemeinsamen Austausch und um Fragen stellen zu können. Die Babys liegen zusammen auf einer weichen Unterlage, während die Eltern sich allgemein oder auch vertiefend unterhalten können und von der Babycafé-Leitung Impulse bekommen.

Leitung: Regina Goetz, Babycafé-Leiterin
Lilian Wijchmann, Hebamme
Termine: 14.09./05.10./09.11./07.12.2023
jeweils von 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: auf Spendenbasis
Ort: Familienzentrum Wunderfitz,
Gustave-Fecht-Str. 27/1, Weil am Rhein

Baby- und Kleinkindschlaf verstehen

Endlich erholsame Nächte und unbeschwerte Tage

Die Kernbotschaft dieses Vortrages lautet: Kinder müssen nicht schlafen lernen – sie können schlafen. Alles, was sie brauchen, sind ihre Eltern und Eltern brauchen Sicherheit, die sie ihren Kindern vermitteln können. Die erforderliche Handlungssicherheit wird an diesem Abend vermittelt, indem die Ursachen für die Schlafherausforderung erkannt werden und es werden Impulse geliefert, um zu zeigen, was tatsächlich für eine vertrauensstärkende und individuell optimierte Schlafsituation benötigt wird. Im Ansatz der Referentin geht es um den besonderen Wert einer sicheren und vertrauensvollen Bindung zwischen Eltern und Kind.

Leitung: Ramona Schmidt, dipl. Kindheitspäd.
/ Schlafcoach für Babys und Kleinkinder
Termin: 20.09.2023, 20.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: 7.- Euro
Ort: Familienzentrum Wunderfitz,
Gustave-Fecht-Str. 27/1, Weil am Rhein

Woher kommt die Milch?

Besuch auf dem Bauernhof für Kinder und ihre Eltern

Wer das herausfinden möchte, der kann mit zum Seebodenhof der Familie Kaufmann nach Efringen-Kirchen kommen. Wir schauen uns den Hof an, können die tierischen Hofbewohner kennenlernen, Kühe füttern und ihre Kälbchen streicheln. Die Kinder und Eltern können Frau Kaufmann alles fragen, was sie schon immer über das Leben auf dem Bauernhof wissen wollten. Zum Abschluss und gemütlichen Austausch kann man das leckere Seebodenhof-Eis probieren.

Leitung: Familienzentrum Wunderfitz
Termin: 23.09.2023 von 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: 10.- Euro pro Familie
Ort: Seebodenhof Efringen-Kirchen,
Seeboden 1, 79588 Efringen-Kirchen

Durch dick und dünn

Verständnis und multikulturelles Miteinander

Raoul, eine Wanderratte, trägt seinen Hausstand mit sich herum. Er lebt fern von Heimat und Familie. Als wirksames Mittel gegen Einsamkeit beherbergt er hingebungsvoll zugelaufene Tiere: zur Zeit sind es das verfressene Schweinemädchen Fernandette und der exaltierte, schlaue Rabe Ramses. Doch das Zusammenleben entpuppt sich als recht schwierig. Unterschiedliche Bedürfnisse, Eigenheiten und Eigensinnigkeiten prallen aufeinander, werden aber verständlich, wenn man die Lebensgeschichte des Einzelnen kennen lernt. Die kleinen Zuschauer erfahren durch subtile Komik, was Verständnis und multikulturelles Miteinander bedeuten.

Künstler: Theater sepTeMber
Termin: 24.09.2023, 16.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: 5.- Euro
Ort: Kulturzentrum Kesselhaus,
Am Kesselhaus 13, Weil am Rhein
Für Kinder ab 4 Jahren

Babymassage

Sanfte Hände für Babys

Kontakt und Wärme sind die intensivste Form liebevoller Berührung. Gestreichelt oder massiert zu werden ist für jeden Menschen schön und für Babys besonders. Denn gerade in den ersten Lebenswochen und Lebensmonaten braucht der Mensch zum Wachsen und Gedeihen viel körperliche Berührung und Zuwendung, damit er sich physisch und psychisch gut entwickeln kann. Die Babymassage, in der auch **Pekip-Elemente** verankert sind, entspannt, fördert die Entwicklung, die Resilienz, das Körperbewusstsein und somit das Selbstvertrauen des Kindes. Babymassage sorgt für ruhigeren Schlaf, kann bei Blähungen sowie gegen Unruhezustände helfen. Sie bestärkt das gegenseitige Vertrauen zwischen den Eltern und ihrem Kind.

Leitung: Martina Matt, Kinder- und Säuglingskrankenschwester, Familien- und Sozialberaterin
Anmeldung: 0174 / 60 49 243 ab 18.00 Uhr
Termine: 1. Kurs ab 26.09.2023
2. Kurs ab Ende November
8 Termine Dienstag von 10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 99.- Euro
Ort: Gustave-Fecht-Straße 27/1, Weil am Rhein

Von Mann zu Mann

Austausch unter Männern

Hier können sich Männer über alles austauschen, was sie bewegt: Beziehung und Beruf, Elternschaft und Familie, Gesundheit und alle wesentlichen Dinge des Lebens... Es gibt offene Ohren und eine mitschwingende Atmosphäre; darüber hinaus Verbundenheit, Erfahrungsaustausch und (manchmal auch) Rat. Im ganzen Trubel des Alltags soll dieser Kreis eine Insel sein, wieder auf sich selbst zu schauen, sich zu reflektieren und zu spüren, was wir in der Tiefe wirklich wollen.

Leitung: Enno Kastens, Paar- und Lebensberater
Termin: 29.09./20.10./10.11./01.12.2023
jeweils von 20.00 - 21.30 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: auf Spendenbasis
Ort: Familienzentrum Wunderfitz,
Gustave-Fecht-Str. 27/1, Weil am Rhein

An die Schaufel, fertig los!

Willkommen bei den Wunderfitz-Maulwürfen!

Vielleicht habt Ihr zuhause einen Garten und kennt Euch schon recht gut aus mit Blumen, Gemüse und Co. – oder Ihr habt noch nicht so viel Erfahrung mit dem Gärtnern, seid aber neugierig auf spannende Entdeckungen in der Natur? Dann seid Ihr genau richtig bei den Wunderfitz-Maulwürfen!

Leitung: Ursula Haag
Termine: 30.09./21.10./25.11./16.12.2023
jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: 5.- Euro
Ort: Familienzentrum Wunderfitz,
Gustave-Fecht-Straße 27/1, Weil am Rhein
Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Die Streuobstwiese im Herbst

Was gibt es auf einer Wiese im Herbst zu tun?

Auf einer Streuobstwiese am Tüllinger Berg erleben die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Herbstarbeiten wie Mähen, Rechen und Apfelernte. Dabei erfahren sie viel Wissenswertes über Tiere und Pflanzen dieses Lebensraumes. Eine Exkursion für Gross und Klein direkt vor unserer Haustüre. Hinterher geniessen wir unser mitgebrachtes Picknick. Zu Trinken gibt es ungespritzten Apfelsaft. Bitte mitbringen: Picknick mit Tellern und Besteck, Kopfbedeckung, langärmelige Kleidung, feste Schuhe, ggf. Regensachen.

Leitung: Armin Wikmann, Streuobstpädagoge
Termin: 30.09.2023 von 12.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung: www.familienzentrum-weil.de/veranstaltungen
Gebühr: 12.- Euro pro Familie
Ort: Treffpunkt Kirche Alt-Weil am Lindenplatz

Yoga am Abend

Das Rund-um-Fitness-Programm für deinen Körper

Diese Stunde richtet sich an gesunde Erwachsene jeden Alters. Jede Stunde beginnt mit der Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke, um den Körper aufzuwecken. Danach üben wir einige Runden des Sonnengrußes, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Körper auf weitere Asanas (Yogahaltungen) vorzubereiten. Wir bewegen uns mit dem Atemrhythmus durch die Asanas, fließen durch Abfolgen hindurch und verweilen auch mal länger in einzelnen Haltungen. Im harmonischen Atemfluss werden Kraft aufgebaut, die Beweglichkeit erhöht, das Gleichgewicht gefördert und der Geist beruhigt. Schwitzen und Muskelkater nach der Stunde sind erwünschte Nebenwirkungen. Je nach Schwierigkeit und körperlicher Verfassung werden Variationen angeboten.

Leitung: Dr. Renata Mauz, Yogalehrerin
Termin: wöchentlich montags von 18.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung: renata.mauz@gmx.ch
Gebühr: Einzelstunde 14.- Euro / 10er Karte 120.- Euro, Probestunde 5.- Euro
Ort: Familienzentrum Wunderfitz, Gustave-Fecht-Straße 27/1, Weil am Rhein
Mitbringen: Yoga-Matte, Trinken, bequeme Kleidung

Pilates

Das Training für eine starke Mitte

Mit der Pilates Methode bekommen Sie zielgerichtete Übungen für die tiefe Bauch-, Rücken,- und Beckenbodenmuskulatur. Diese wirken sich positiv auf die Haltung aus. Der Kurs ist für alle geeignet, die Rückenbeschwerden reduzieren bzw. diese vorbeugen wollen. Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Body& Mind basiert und Stress abbaut. Jede Übung schließt die bewusste Atmung sowie eine stabilisierte, neutrale Beckenstellung ein. Die Bewegungen werden kontrolliert ausgeführt, damit u.a. die Körperwahrnehmung geschult wird und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden können.

Leitung: Corinna Sandig, Personal Fitnesstrainerin
Termin: donnerstags von 17.45 - 18.45 Uhr
Anmeldung: c.sandig@web.de oder 0173 344 2164
Gebühr: 120.- Euro (10-Wochenkurs)
Ort: Familienzentrum Wunderfitz, Gustave-Fecht-Str. 27/1, Weil am Rhein
Mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, bequeme Kleidung

Body Fit – Fit im Park

Das Rund-um-Fitness-Programm für deinen Körper

Im Winter ist es ein Bodyfit-Kurs in den Räumlichkeiten im Wunderfitz, im Sommer ist es ein FIT im Park Outdoor-Kurs. Ganzheitliches, abwechslungsreiches Training mit Fokus auf Rücken, Beckenboden, Bauch, Beine und Po. Alle 3-4 Wochen ergänzen wir die Stunde durch ein Zirkeltraining. Für alle Level geeignet.

Leitung: Yvonne Schote, staatlich geprüfte Fitnesstrainerin
Termin: immer donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung: immer spätestens 24h vorher via Whatsapp 0172 2144171
Gebühr: 11.- Euro pro Einheit (in bar zu bezahlen)
Ort: Sommer: Treffpunkt Parkplatz LGS/ Feuerwehr Weil am Rhein
Winter: Familienzentrum Wunderfitz, Gustave-Fecht-Str. 27/1, Weil am Rhein

externe
Angebote

Familienzentrum Wunderfitz

singen

basteln

malen

**26 Jahre
echte
Wunderfitze**

lachen

spielen

staunen

erzählen

lernen

essen

krabbeln



www.familienzentrum-weil.de