



Für Kinder  
und Familien

# Programm

für Erwachsene

Januar – Juni 2024



Evangelische  
Familien-Bildungsstätte  
Hannover e.V.

# Wir werden unterstützt von:

**EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS** 

 Evangelisch-lutherischer  
Stadtkirchenverband  
**HANNOVER**

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

Landeshauptstadt

Hannover

**Diakonie**   
in Niedersachsen

  
**EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN**

Gefördert durch die

**Region Hannover**



\*Alle mit EEB\* gekennzeichneten Kurse werden gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung.

# Herzlich Willkommen!

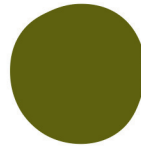
Wir wünschen dir viel Freude mit dem neuen Programm.

Weitere wichtige Informationen findest du auf den ersten Seiten des Programms für Kinder und Familien unseres neuen Wende-Buches.

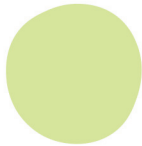
## Inhalt



Bewegung & Gesundheit  
S. 03 - 08



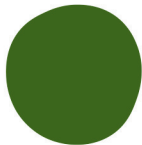
Seminare und Austausch  
S. 24 - 28



Kreatives  
S. 09 - 13



Zeit - Geschenke  
S. 29 - 30



Kochen & Genießen  
S. 14 - 23



# Bewegung und Gesundheit

Bewegung tut gut - unabhängig von Alter und persönlicher Fitness.

In unseren Kursen steht die richtige Ausführung der Übungen, deine Freude an Bewegung und dein Wohlbefinden im Fokus.

Passende Seminare und Workshops zu Gesundheitsthemen findest du ab Seite 24.

## Bewegung und Gesundheit

Pilates	Mo. 08.01. - 17.06.2024 18:45-19:45 Uhr	(18x) 144,00 €	Ein sanftes, aber sehr effektives Körpertraining für jede Alters- und Fitnessstufe. Du stärkst dein Kraftzentrum in der Körpermitte und erreichst ein neues, wunderbares Körpergefühl.
	Mo. 08.01. - 17.06.2024 20:00-21:00 Uhr	(18x) 144,00 €	
	Di. 09.01. - 18.06.2024 13:00-14:00 Uhr	(19x) 152,00 €	
	Do. 11.01. - 07.03.2024 13:00-14:00 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Do. 04.04. - 13.06.2024 13:00-14:00 Uhr	(10x) 80,00 €	
Pilates Ü 60	Do. 11.01. - 07.03.2024 14:15-15:15 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Do. 04.04. - 13.06.2024 14:15-15:15 Uhr	(10x) 80,00 €	

## Bewegung und Gesundheit

Präventive Ausgleichsgymnastik	Mi. 10.01. - 06.03.2024 13:15-14:15 Uhr	(9x) 72,00 €	Entspannen, kräftigen, lockern, aktivieren durch gezielte Gymnastik mit und ohne Musik für alle, die "in Form" bleiben wollen - gleich welchen Alters.
	Mi. 03.04. - 12.06.2024 13:15-14:15 Uhr	(10x) 80,00 €	
	Fr. 12.01. - 08.03.2024 08:30-09:30 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 08:30-09:30 Uhr	(10x) 80,00 €	
	Fr. 12.01. - 08.03.2024 09:45-10:45 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 09:45-10:45 Uhr	(10x) 80,00 €	
After-Work Rücken-fit	Mo. 08.01. - 04.03.2024 16:00-17:15 Uhr	(9x) 90,00 €	Durch gezieltes Rückentraining werden Haltungsschäden korrigiert und belastende Spannungen im Rücken aufgelöst.
	Mo. 08.04. - 10.06.2024 16:00-17:15 Uhr	(9x) 90,00 €	

## Bewegung und Gesundheit

ONLINE Fit am Schreibtisch	Mi. 10.01. - 06.03.2024 12:30-13:00 Uhr	(9x) 36,00 €	Lockern, dehnen und kräftigen der müden Rückenmuskulatur im Homeoffice oder auch im Büro.
	Mi. 03.04. - 12.06.2024 12:30-13:00 Uhr	(10x) 41,00 €	
"Stress lass nach"	Mi. 10.01. - 13.03.2024 18:00-19:30 Uhr	(10x) 120,00 €	Mit praktischen Übungen von Atmung, Meditation und Körpertraining sowie kleinen theoretischen Einheiten lernst du ganzheitlich, deine körperliche und psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen und dem Alltags-Stress langfristig gelassen zu begegnen.
	Mi. 03.04. - 12.06.2024 18:00-19:30 Uhr	(10x) 120,00 €	

## Bewegung und Gesundheit

Beckenbodenschule® (ZVK) Grundkurs	Di. 16.01. - 05.03.2024	(8x)
	17:00-18:15 Uhr	80,00 €
	Di. 09.04. - 04.06.2024	(8x)
	17:00-18:15 Uhr	80,00 €
	<b>F</b> Di. 16.01. - 05.03.2024	(8x)
	18:30-19:45 Uhr	80,00 €
	<b>F</b> Di. 09.04. - 04.06.2024	(8x)
	18:30-19:45 Uhr	80,00 €
Do. 18.01. - 07.03.2024	(8x)	
09:30-10:45 Uhr	80,00 €	
Do. 11.04. - 06.06.2024	(8x)	
09:30-10:45 Uhr	80,00 €	
<b>F</b> Do. 18.01. - 07.03.2024	(8x)	
11:00-12:15 Uhr	80,00 €	
<b>F</b> Do. 11.04. - 06.06.2024	(8x)	
11:00-12:15 Uhr	80,00 €	

Das Training befähigt dich, den Beckenboden zu aktivieren und zu kräftigen. Du wirst angeleitet, ein eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining zu Hause durchzuführen.

Die mit **F** gekennzeichneten Kurse sind Kurse für Fortgeschrittene, die bereits den Grundkurs besucht haben.



## Bewegung und Gesundheit

Feldenkrais -  
Bewusstsein durch  
Bewegung EEB\*

Do. 11.01. - 14.03.2024  
18:30-20:00 Uhr

(9x)  
108,00 €

Do. 04.04. - 20.06.2024  
18:30-20:00 Uhr

(11x)  
132,00 €

Wohlbefinden steigern,  
Verspannungen lösen und den  
Körper bewusster erleben: du  
kannst Alternativen zu  
eingefahrenen  
Bewegungsmustern finden.

# Kreatives

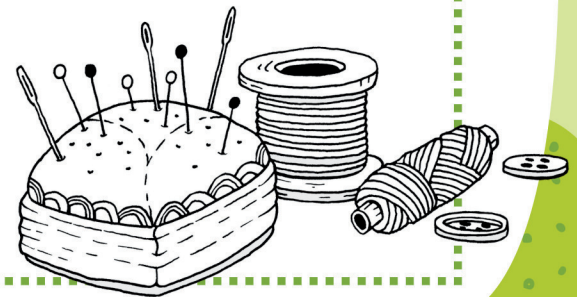
Lass deiner Kreativität unter professioneller Anleitung freien Lauf. Egal ob du Anfänger\*in oder Könnner\*in bist - gemeinsam werkeln, musizieren und gestalten macht einfach Freude.



## Kreatives

Nähen - für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene EEB*	Mo. 08.01. - 11.03.2024	(10x)
	09:00-11:30 Uhr	167,00 €
	Mo. 08.04. - 10.06.2024	(9x)
	09:00-11:30 Uhr	150,00 €
	Di. 09.01. - 12.03.2024	(10x)
	18:30-21:00 Uhr	167,00 €
Nähen - für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Di. 09.04. - 04.06.2024	(8x)
	18:30-21:00 Uhr	134,00 €
	Mi. 10.01. - 13.03.2024	(10x)
	18:30-21:00 Uhr	167,00 €
	Mi. 10.04. - 12.06.2024	(9x)
	18:30-21:00 Uhr	150,00 €
Nähen - für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Do. 11.01. - 14.03.2024	(9x)
	09:00-11:30 Uhr	150,00 €
	Do. 11.04. - 13.06.2024	(8x)
	09:00-11:30 Uhr	134,00 €

Egal, ob du noch nie genäht oder schon den einen oder anderen Nähkurs besucht hast: Hier bist du gleichermaßen willkommen! Du kannst unter Anleitung deine individuellen Nähprojekte selbst erstellen.



## Kreatives

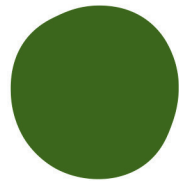
<p>An die Nähmaschine, fertig, los...</p>	<p>Fr. 23.02.2024 17:00- 21:30 Uhr &amp; Sa. 24.02.2024 10:00- 16:45 Uhr</p>	<p>(2x) 75,00 €</p>	<p>Wochenendworkshop für Einsteiger*innen Du kannst endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnell erste Näherfolge erzielen.</p>
<p>Kreative Nähprojekte: Frühlings- und Osterdeko</p>	<p>Sa. 16.03.2024 10:00-16:45 Uhr</p>	<p>45,00 €</p>	<p>Wochenendseminar für Einsteiger*innen Kleine, nützliche Dinge für die Wohnung und selbstgenähte Deko- und Geschenkideen zum Thema "Frühling und Ostern" stehen im Mittelpunkt.</p>
<p>Einführung in Gießtechnik</p>	<p>Mi. 28.02. - 06.03.2024 18:00-20:00 Uhr</p>	<p>(2x) 24,00 €</p>	<p>Eine kompakte Einführung ins Gießen mit Gießmasse und Silikonformen für eigene individuelle Dekogegenstände.</p>

## Kreatives

Drucken mit Gelatineplatten	Fr. 23.02.2024 17:00-20:00 Uhr	18,00 €	Drucken kann süchtig machen! Probiere eine rasche, einfache und experimentelle Drucktechnik.
Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	Di. 23.01. - 05.03.2024 10:00-12:00 Uhr	(7x) 94,00 €	Allein aus Farbspielen können für Anfänger*innen schon wunderschöne Bilder entstehen. Die Arbeit mit dem Zufall und die gezielten Gestaltungsmöglichkeiten machen den Reiz der Aquarellmalerei aus.
	Di. 09.04. - 28.05.2024 10:00-12:00 Uhr	(7x) 94,00 €	
Zeichnen mit Bleistift und Buntstift EEB*	Mo. 15.01. - 04.03.2024 18:45-20:15 Uhr	(8x) 80,00 €	Dieser Kurs will bei Anfänger*innen Freude am Zeichnen wecken und Fortgeschrittenen neue Möglichkeiten eröffnen. Alles, was für ein gelungenes Bild von Bedeutung ist kannst du hier lernen.
	Mo. 08.04. - 10.06.2024 18:45-20:15 Uhr	(9x) 90,00 €	

## Kreatives

Neurografik - Kreativität für mehr Glücksgefühl	Mi. 17.01. - 06.03.2024 16:30-18:00 Uhr	(8x) 80,00 €	Eine relativ junge, kreative und meditative Methode, um dich mit eigenen Gedankenimpulsen und Wünschen auseinanderzusetzen.
Einstiegskurs Kalligrafie & Lettering in Altwarmbüchen	Mo. 05.02. - 26.02.2024 10:15-12:30 Uhr	(4x) 60,00 €	Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über das Thema Schriftgestaltung und spannt den Bogen von klassischer Spitzfederkalligrafie hin zum modernen Brush- und Handlettering.
Schreiben wie im Mittelalter - die Unziale	Do. 29.02. - 14.03.2024 17:00-19:15 Uhr	(3x) 45,00 €	Wir befassen uns zunächst mit Formenspektrum und Proportion dieser Schrift und werden die Unziale mit unterschiedlichen Werkzeugen auf experimentelle Art künstlerisch umsetzen.



# Kochen & Genießen

In unserer großen Küche wird geschnippelt, gebruzzelt, gelernt und geklönt. Kochen macht Spaß - egal ob du alleine, mit Freund\*innen, der Familie oder deinen Kolleg\*innen zu uns kommst.

Infos zum Kursinhalt findest du online in unserem Buchungssystem.

In vielen unserer Kurse wird vegetarisch oder vegan gekocht.

Diese sind im Buchungssystem gekennzeichnet. Solltest du dir nicht sicher sein, sprich uns an.



## Kochen & Genießen

Handgemachte Pasta	Do. 11.01.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Bunt & Gesund: mehr Gemüse und Obst	Fr. 12.01.2024 18:00 Uhr	Patricia Hahn
Brot & Aufstrich	Sa. 13.01.2024 10:00 Uhr	Patricia Hahn
Die Küche Italiens	Do. 18.01.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Einfach glutenfrei	Sa. 20.01.2024 10:00 Uhr	Patricia Hahn
Französische Teatime	So. 21.01.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Indische Winterküche	Di. 23.01.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Gemüse Glück - Gesundheit auf Rezept	Do. 25.01.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Powerfrühstück	Sa. 27.01.2024 11:00 Uhr	Wencke Dettmer



## Kochen & Genießen

Netflix & Chill	So. 28.01.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Platte Fische	Di. 30.01.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Neujahrs-Empfang	Mi. 07.02.2024 18:00 Uhr	Annette Pannwitz- Czogalla
Schweiz, die Alpenküche	Do. 08.02.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Genussvoll & Herzgesund	Fr. 09.02.2024 18:00 Uhr	Patricia Hahn
Frühstücksrezepte	Sa. 10.02.2024 10:00 Uhr	Patricia Hahn
Grazing Table	So. 11.02.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Das hat Pfeffer	Di. 13.02.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh

## Kochen & Genießen

Amore	Mi. 14.02.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Vorspeisen dieser Welt	Do. 15.02.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Meckerfreie Familienküche	Sa. 17.02.2024 10:00 Uhr	Irene Huber
Wohlige Wärme	Mi. 21.02.2024 18:00 Uhr	Wencke Dettmer
Basische Winterküche	Do. 22.02.2024 18:00 Uhr	Mirja Weidemann
Lecker essen bei Osteoporose	Fr. 23.02.2024 18:00 Uhr	Patricia Hahn
American Breakfast	Sa. 24.02.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Grüße aus Südamerika	Do. 29.02.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Eine Reise durch die türkische Küche	Sa. 02.03.2024 18:00 Uhr	Yelay Karadag

## Kochen & Genießen

Kochen für Kenner*innen	Di. 05.03.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Single-Küche I	Mi. 06.03.2024 18:00 Uhr	Annette Pannwitz- Czogalla
Österreichische Küche	Do. 07.03.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Weltfrauentag	Sa. 09.03.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Ballaststoffreich essen & trinken	So. 10.03.2024 10:00 Uhr	Patricia Hahn
Mediterrane Alltagsküche	Di. 12.03.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Hallo Frühling	Mi. 13.03.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Brotspezialitäten der Welt	Do. 14.03.2024 18:00 Uhr	David Manthey

## Kochen & Genießen

Improvisiertes Frühlingsmenü	Fr. 15.03.2024 18:00 Uhr	Mirja Weidemann
Osterbäckerei	So. 17.03.2024 10:00 Uhr	Patricia Hahn
Bayrische Küche	Do. 04.04.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Social Media Trends	So. 07.04.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Pizza, Quiche & Co.	Mi. 10.04.2024 18:00 Uhr	Annette Pannwitz-Czogalla
Das tägliche Brot	Do. 11.04.2024 17:30 Uhr	Cornelia Ermes
Schnelle Feierabendküche	Fr. 12.04.2024 18:00 Uhr	Patricia Hahn
Kochkurs für Männer	Di. 16.04.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh

## Kochen & Genießen

Gourmetmenü im Frühling	Do. 18.04.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Türkisches Frühstück	Sa. 20.04.2024 10:00 Uhr	Yelay Karadag
Kulinarischer Kurzurlaub	Do. 25.04.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Hülsenfrüchte ganz süß	Fr. 26.04.2024 18:00 Uhr	Mirja Weidemann
Französisch backen	So. 28.04.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Variationen vom Lamm	Di. 30.04.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Salatbuffet	Sa. 04.05.2024 18:00 Uhr	Yelay Karadag
Lunch-Box	Di. 07.05.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Indisch	Di. 14.05.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh

## Kochen & Genießen

Für Koch-Neueinsteiger*innen	Mi. 15.05.2024 18:00 Uhr	Annette Pannwitz-Czogalla
Brasserie	Do. 16.05.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Basische Frühlingsküche	Fr. 24.05.2024 18:00 Uhr	Mirja Weidemann
Erdbeer, Spargel und Co	So. 26.05.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Kräuter Kräuter	Di. 28.05.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Snacks - kleines Glück	Do. 30.05.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Festlich, köstlich, vegetarisch - Sommerfest	Mi. 05.06.2024 17:00 Uhr	Anschi Wais
Fleisch verschieden zubereitet	Do. 06.06.2024 18:00 Uhr	David Manthey

## Kochen & Genießen

Backen Grundkurs	Sa. 08.06.2024 11:00 Uhr	Belinda John
Endlich Sommer	Do. 13.06.2024 18:00 Uhr	Cornelia Ermes
Menü des Monats: Spargel	Fr. 14.06.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh
Menü zum Sommeranfang	Mi. 19.06.2024 18:00 Uhr	Annette Pannwitz- Czogalla
Vegi-Menü	Do. 20.06.2024 18:00 Uhr	David Manthey
Alles Gemüse, oder was?	Fr. 21.06.2024 18:00 Uhr	Lakhan Singh

# Kochgruppen & Gesundheitsprävention

Ihr seid eine Gruppe und wollt gemeinsam kochen?  
Wir organisieren mit euch ein passendes Event.

Für Teams organisieren wir Angebote zur betrieblichen  
Gesundheitsprävention im Bereich Ernährung und Bewegung.

Näheres dazu findest du auf unserer Homepage unter  
“Weitere Angebote”.





# Seminare & Austausch

In unseren Seminaren, Kursen und Workshops aus den Bereichen Kommunikation, Spiritualität und Psychologie tankst du für deinen Alltag auf.

## Fortbildung

Erzähl-Fortbildung EEB* <b>Bärbel Jogschies</b>	Sa. 02.03.2024 10:00 - 18:00	20,00 €	Was uns heilig ist - christliches Erzählen in interkulturellen Kontexten
Den Blick weiten <b>Nadia El Karsheh</b>	Fr. 02.08.2024 09:00 - 13:00	kosten- frei	FaBi interkulturell: wir machen uns auf den Weg! Frühstücksbuffet & Lernen für Kursleitungen und Ehrenamtliche

## Lebens - Bildung

<p>Letzte Hilfe <b>Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst</b></p>	<p>Do. 08.02.2024 10:00 - 14:00 Uhr  Do. 22.02.2024 17:00-21:00 Uhr</p>	<p>15,00 €</p>	<p>Umsorgen von schwer kranken und sterbenden Menschen am Lebensende</p>
<p>Englisch für Senior*innen und andere "Junggebliebene" EEB* <b>Roswitha Kern-Schertl</b></p>	<p>Mi. 17.01. - 28.02.2024 09:30 - 10:30 Uhr  Mi. 03.04. - 22.05.2024 09:30-10:30 Uhr</p>	<p>(7x) 56,00 €  (7x) 56,00 €</p>	<p>Einfach sprechen Lernen für den Alltagsgebrauch</p>
<p>Ist das toxisch? EEB* <b>Gabriele Schneider</b></p>	<p>Sa. 09.03.2024 09:30-16:30 Uhr</p>	<p>56,00 €</p>	<p>Psychologische Spiele erkennen und aussteigen</p>

## Lebens - Bildung

Resilienztraining für Kinder EEB* <b>Gabriele Schneider</b>	Mi. 08.05.2024 18:30-20:45 Uhr	18,00 €	Was unsere Kinder stark macht Impulsvortrag
Resilienztraining EEB* <b>Gabriele Schneider</b>	Sa. 15.06.2024 09:30-16:30 Uhr	56,00 €	Workshop für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit
ONLINE Kinderzimmerwetter N. N.	Mi. 07.02. - 14.02.2024 19:00-20:00 Uhr	(2x) kostenfrei	Gesund leben in neuen und modernisierten Gebäuden
Ökumenisches Frühstück kath. FaBi	ab Di, 30.01.2024 09:30 - 11:30	(1x monatl.) 8,50 €	Spuren des Wandels: vielfältige Vorträge und Workshops

## Akademische Bildung

<p>Literarischer Reisebericht <b>Irmgard Bogenstahl</b></p>	<p>Di. 06.02. - 20.02.2024 10:00-11:30 Uhr</p>	<p>(3x) 36,00 €</p>	<p>Mit Theodor Fontane in Schottland und Italien Diavortrag</p>
<p>Das Gottesbild in Bachs Kantaten III <b>Lajos Rovatkay</b> <b>Michael Stier</b></p>	<p>Mi. 07.02. - 28.02.2024 11:00-12:30 Uhr</p>	<p>(4x) 48,00 €</p>	<p>Eine musikalisch-theologische und poetische Auseinandersetzung</p>
<p>Und dann gehen wir in die Oper <b>Michael Stier</b></p>	<p>Mi. 07.02. - 28.02.2024 15:00-16:30 Uhr</p>	<p>(4x) 48,00 €</p>	<p>Vorbereitung auf einen Opernbesuch der aktuellen Spielzeit</p>

## Akademische Bildung

<p>Dante Alighieri – „Das Paradies“ <b>Gustav-Adolf Schoener</b></p>	<p>Mo. 11.03. - 27.05.2024 17:00-18:30 Uhr</p>	<p>(8x) 96,00 €</p>	<p>Eine literarisch-philosophische und theologische Auseinandersetzung mit dem 3. Teil aus Dantes „Göttlicher Komödie“</p>
<p>Lichtenberger Stimmarbeit – Einstiegskurs <b>Gerhard Hagedorn</b></p>	<p>Mo. 08.04. - 27.05.2024 11:30-13:00 Uhr</p>	<p>(7x) 84,00 €</p>	<p>Den Klang der eigenen Stimme erfahren</p>
<p>Brunnen erzählen ihre Geschichte(n) <b>Jürgen Veith</b></p>	<p>Di. 14.05.2024 16:00-17:45 Uhr</p>	<p>14,00 €</p>	<p>Stadtspaziergang zu Hannovers interessantesten Brunnen</p>
<p>Altgriechisch Lektürekurs <b>Gustav-Adolf Schoener</b></p>	<p>Mi. 15.05. - 19.06.2024 17:00-18:30 Uhr</p>	<p>(6x) 72,00 €</p>	<p>Leichte Texte aus dem Umfeld des Neuen Testaments werden gelesen und besprochen</p>

# Zeit-Geschenke

Wie fühlt sich die Zeit an?  
Wozu brauchen wir sie?  
Und wofür benutzen wir sie?



In diesem Jahr wollen wir miteinander genauer hinschauen. Die FaBi hat nämlich schon 75. Geburtstag. So viel Zeit ist ins Land gegangen.

Für die vielen guten Jahre, Entwicklungen und Begegnungen, für die Zeit die Ihr uns und Euch geschenkt habt,

**möchten wir DANKE sagen und laden ein**

zu einem Fest-Gottesdienst  
in der Marktkirche am  
09.06.2024

heute vergänglich  
niemals verrinnt  
langsam  
gönnen  
unsichtbar  
Geburtstag  
messbar  
Sekunde  
Tag  
Sonnenwende  
Nacht

Jahr  
gestohlen  
eilig  
Augenblick  
miteinander  
langeweile  
gestern  
Zeit  
Vorfremde  
nun  
Arbeit  
ungeduldig

Traumzeit  
Familie  
Silvester  
Stunde  
abwarten  
Sanduhrjetzt  
Moment  
Sommer

geschenkt  
Winter  
Morgen  
schnell

Minute  
Spielen  
Ferien  
ewig  
gefühl

# Patchwork,



das ist der ganz normale Familien-Alltag in Hochpotenz. Kleine Auszeiten und Gelegenheiten zum Austausch findest du hier:

## Patchwork

Filmabend für Patchwork-Paare	Fr. 16.02.2024 19:00	5 € pro Person
Wald-Abenteuer für Patchwork-Familien	Sa. 25.05.2024 11:00	15 € pro Familie
„Familienpark Sottrum“ Ausflug für Patchwork-Familien	Sa. 24.08.2024 11:00	30 € pro Familie
Werkstatt-Event für Patchwork-Familien	Sa. 26.10.2024 15:00	15 € pro Familie
Familien-Gottesdienst für alle	So. 27.10.2024 11:00	

**Kontakt:**

Constanze Gäthje

[gaethje@fabi-hannover.de](mailto:gaethje@fabi-hannover.de)





# Allein erziehen

heißt nicht, alleine zu sein.

In der FaBi gibt es einen Treffpunkt für dich zum Austausch & Auftanken mit

- Kinderbetreuung
- gemeinsamen Mahlzeiten
- Impulsen für Körper und Seele

Neue Termine auf Anfrage.

**Kontakt:**

Miriam Günther

[guenther@fabi-hannover.de](mailto:guenther@fabi-hannover.de)





# Zeit für Kinder

## Ehrenamtliche schenken Familien Zeit

Wenn der Alltag mit dem Baby anstrengend wird, kannst du Entlastung durch geschulte Ehrenamtliche bekommen, die ein- bis zweimal die Woche für zwei bis drei Stunden zu dir nach Hause kommen. Dabei ist es vollkommen egal, wie aufgeräumt es gerade ist.

Was genau macht die ehrenamtliche Person?

- sie wacht über den Schlaf des Babys, wenn du dich erholst
- sie bringt Geschwister in den Kindergarten
- sie begleitet ein Zwillingsealternteil zur Kinderärzt\*in
- sie geht mit dem Baby spazieren
- sie macht das, worauf ihr euch zusammen einigt und was dir gut tut



**Kontakt:**

Miriam Günther

[guenther@fabi-hannover.de](mailto:guenther@fabi-hannover.de)



# Willkommen Baby - Begrüßungsbesuch

Wir besuchen dich gerne nach der Geburt deines Babys. Der Besuch ist kostenfrei. Du bekommst ein Willkommensgeschenk und Informationen

- zu Angeboten in deinem Stadtteil bzw. der Landeshauptstadt Hannover
- zum gesunden Aufwachsen deines Babys
- rund um die Entwicklung und Erziehung deines Kindes
- zu Betreuungsangeboten (Tagespflege, Kita etc.)
- zur Verlosung einer Familienzooarte (Jahreskarte)

Das Treffen ist bei dir zuhause oder bei uns in der Familien-Bildungsstätte. Wir freuen uns auf dich und dein Baby!

**Kontakt:** [info@fabi-hannover.de](mailto:info@fabi-hannover.de)





## Familien mit Migrations- und Fluchterfahrung

Internationale Frauengruppe	Di. 09.30 - 11.30 Uhr	Gemeinsam reden, basteln, kochen, essen, nähen
Sprachkurs für Frauen A0 - A1	Termine auf Anfrage	Dies ist ein geschlossener Kurs
Snack and Talk	monatlich samstags, Termine auf Anfrage	Treff für ukrainische Jugendliche und junge Erwachsene
Nähtreffs in Flüchtlingsunterkünften und der FaBi		Weitere Infos auf Nachfrage

Keine Angebote an Feiertagen und in den Schulferien

**Kontakt:**

Martina Cornelius

[cornelius@fabi-hannover.de](mailto:cornelius@fabi-hannover.de)



faBi

# religionspädagogisch

Evangelisch-lutherischer  
Stadtkirchenverband  
HANNOVER



Wir bieten Raum, in dem du dich trauen darfst, auch mal eine ganz andere Frage ans Leben zu stellen.

Unsere religionspädagogischen Angebote sind so vielfältig wie unsere Zielgruppen:

- religionspädagogischer Zoobesuch mit KiTas
- Kirchenraumerkundungen und Ferienangebote für Grundschul Kinder
- Angebote mit der Evangelischen Jugend Hannover
- ökumenisches Frühstück für Frauen

Termine & Infos auf unserer Website oder bei Instagram

Kooperationsanfragen von Kirchengemeinden über

**Kontakt:**

Larissa Thams

[thams@fabi-hannover.de](mailto:thams@fabi-hannover.de)



# Familie und Nachbarschaft (FuN)

FuN ist ein Programm das Zusammenarbeit zwischen Eltern und Pädagog\*innen in Kitas, Schulen und anderen pädagogischen Einrichtungen fördert.

Das große **F** steht für Familie.

FuN fördert den inneren Zusammenhalt der Familien und die Familienkompetenzen aller Familienmitglieder.



Das große **N** steht für Nachbarschaft.

FuN fördert soziale Beziehungen und die Vernetzung im Sozialraum.

Ein FuN-Team setzt sich aus zwei oder drei pädagogischen Fachkräften aus Kita/Grundschule sowie aus der Familien-Bildungsstätte zusammen. Wir informieren zu Qualifizierung, Durchführung, Finanzierung und zum Konzept.

**Kontakt:**

Christiane Kiesé  
Martina Cornelius

kiese@fabi-hannover.de  
cornelius@fabi-hannover.de



FaBi +

Hier findest du vieles von dem, was die FaBi auch noch macht:

- Projekte in und mit KiTas
- Kooperationen mit Kirchengemeinden
- Angebote für Familien mit Migrations- und Fluchterfahrung
- Angebote für diverse Familien-Situationen

Für jeden Bereich (und noch viele mehr) findest du Informationen unter

[www.fabi-hannover.de/Weitere-Angebote](http://www.fabi-hannover.de/Weitere-Angebote)





# Geburtstag feiern in der FaBi

Du hast Geburtstag und möchtest einen tollen Tag mit deinen Freund\*innen verbringen?

Dann komm zu uns in die FaBi!

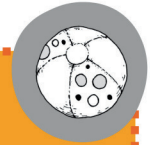
Mit deinen Gästen kannst du dein Lieblingsessen kochen, eine Nähparty feiern oder ihr werdet zu Forscher\*innen in unserem Mitmachlabor.

Die Geburtstagsfeier kann samstags oder sonntags stattfinden. Alle Informationen hierzu findest du auf unserer Website.



Code scannen und direkt weitere Infos erhalten!





## faBis Sommer-Ferien-Betreuung

für Grundschul Kinder

29.07. – 02.08.2024  
09:00–16:00 Uhr

75,00 €

Aktionen, Abenteuer, Ausflüge: wir sind „lebendige Kirche“ in Kooperation mit der Marktkirche Hannover



## Kinder- und Familienkochkurse



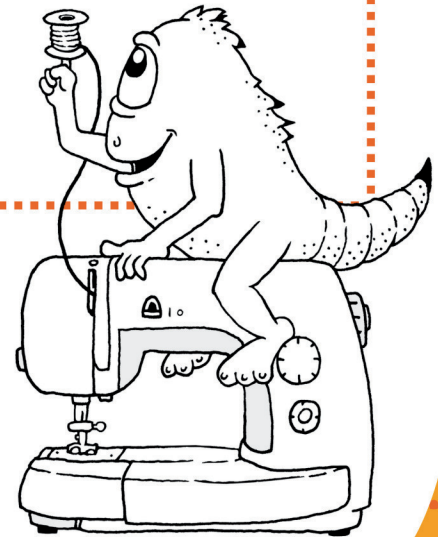
<p>Familienkochkurs: Koch mit mir - für Kinder mit 1 Erw.</p>	<p>Fr. 08.03.2024 15:00-17:00 Uhr</p>	<p>(1x) 15,00 € zzgl. Lebens- mittelumlage</p>	
<p>Familienkochkurs: Pastaparty ab 7 Jahren</p>	<p>Sa. 16.03.2024 11:00-14:00 Uhr</p>	<p>(1x) 15,00 € zzgl. Lebens- mittelumlage</p>	
<p>Familienkochkurs: Dein Kind isst besser als du denkst</p>	<p>Sa. 13.04.2024 10:00-13:00 Uhr</p>	<p>(1x) 30,00 €</p>	<p>Während die Kinder (ab 3 Jahren) Pizza backen, erhalten die Eltern einen Workshop rund um Kinderernährung, Essgewohnheiten und Tipps für den Alltag.</p>
<p>Kinderkochkurs: ... habt Ihr schon mal Eis gemacht?</p>	<p>Sa. 22.06.2024 11:00-14:45 Uhr</p>	<p>(1x) 15,00 € zzgl. Lebens- mittelumlage</p>	

## Nähen für Schulkinder



Verflixt und  
selbstgenäht  
ab 6 Jahren

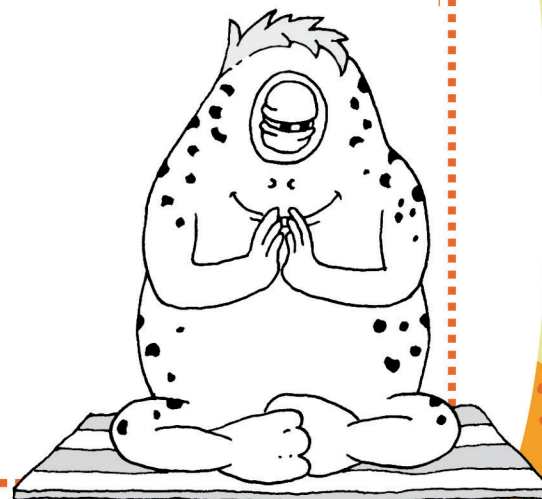
Sa. 20.01. - 27.01.2024	(2x)
10:00-13:00 Uhr	36,00 €
Sa. 10.02. - 17.02.2024	(2x)
10:00-13:00 Uhr	36,00 €
Sa. 02.03. - 09.03.2024	(2x)
10:00-13:00 Uhr	36,00 €
Sa. 01.06. - 08.06.2024	(2x)
10:00-13:00 Uhr	36,00 €



## Bewegung für Schulkinder



Karate und Selbstverteidigung ab 7 Jahren für Anfänger*innen	Fr. 12.01. - 08.03.2024 15:00-16:00 Uhr	(8x) 49,00 €
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 15:00-16:00 Uhr	(10x) 60,00 €
Karate und Selbstverteidigung - Fortis I ab 7 Jahren mit Vorerfahrungen	Fr. 12.01. - 08.03.2024 16:15-17:15 Uhr	(8x) 49,00 €
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 16:15-17:15 Uhr	(10x) 60,00 €
Karate und Selbstverteidigung - Fortis II ab 7 Jahren mit Vorerfahrungen	Fr. 12.01. - 08.03.2024 17:30-18:30 Uhr	(8x) 49,00 €
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 17:30-18:30 Uhr	(10x) 60,00 €



## Spielgruppe ohne Eltern



Erste Schritte ohne Eltern  
2 - 3 Jährige in Burgwedel

Mi. 10.01. - 08.03.2024  
09:00-12:00 Uhr  
Mi. 03.04. - 14.06.2024  
09:00-12:00 Uhr

(18x) 324,00 €  
(20x) 360,00 €

Fabinis - erste Schritte ohne Eltern  
2 - 3 Jährige in der FaBi

Mi. 10.01. - 06.03.2024  
09:00-12:00 Uhr  
Mi. 03.04. - 07.06.2024  
09:00-12:00 Uhr

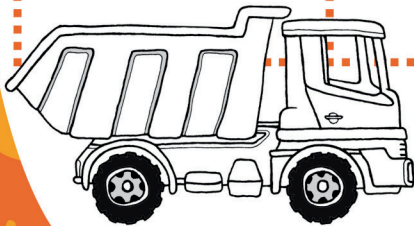
(16x) 288,00 €  
(18x) 324,00 €

Bei den Spielgruppen & Fabinis verbringen Kinder im Alter von 2 - 3 Jahren erste Zeit ohne Eltern: wir üben schon mal für den Kindergarten.

Mit zwei Terminen wöchentlich ist die Gruppe auf Beständigkeit und Dauer angelegt.

Draußen wird gespielt, gebastelt, gesungen. Zum Buddeln, Forschen, Rutscheauto fahren nutzen wir bei (fast) jedem Wetter das Außengelände.

Beim Elternabend zu Beginn werden alle Fragen besprochen.



## Eltern-Kind-Gruppen



Matschen, Kleckern,  
Experimentieren  
für 1 - 3 Jährige

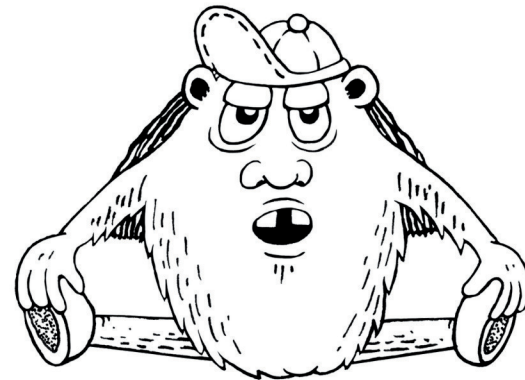
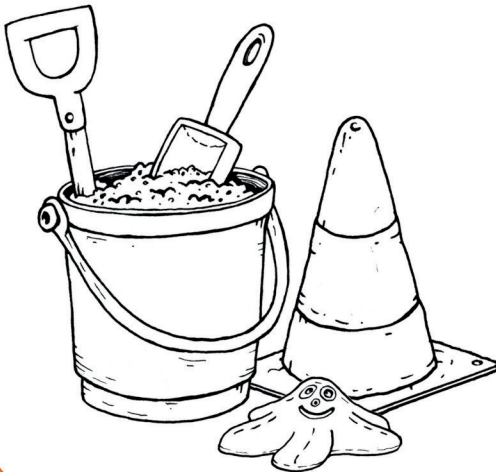
Mo. 08.01. - 11.03.2024  
09:00-10:30 Uhr

(10x)  
100,00 €

Mo. 08.01. - 11.03.2024  
10:45-12:15 Uhr

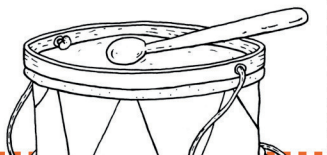
(10x)  
100,00 €

Wir krabbeln auf dem Boden und probieren spielerisch die Eigenschaften verschiedener Materialien aus. Es darf gekleckert und geklext werden!



## Eltern-Kind-Gruppen



Bewegungskurs EEB* für 1 - 2 Jährige mit Begleitung	Di. 09.01. - 05.03.2024 11:00-12:00 Uhr	(9x) 54,00 €	Hier ist erwünscht, was in der Wohnung oft nicht möglich ist: wir krabbeln, rennen, hüpfen, balancieren & klettern.
	Di. 02.04. - 11.06.2024 11:00-12:00 Uhr	(9x) 54,00 €	
Musikalischer Eltern- Kind-Kurs EEB* für 1 - 2 Jährige	Mi. 10.01. - 06.03.2024 09:15-10:15 Uhr	(9x) 54,00 €	Hier können Eltern mit ihren Kindern gemeinsame musikalische Erfahrungen sammeln. Wir werden singen, tanzen und uns zu Musik bewegen.
	Mi. 03.04. - 12.06.2024 09:15-10:15 Uhr	(10x) 60,00 €	
Musikalischer Eltern- Kind-Kurs EEB* für 2 - 3 Jährige	Mi. 10.01. - 06.03.2024 10:30-11:30 Uhr	(9x) 54,00 €	
	Mi. 03.04. - 12.06.2024 10:30-11:30 Uhr	(10x) 60,00 €	

## Eltern-Kind-Gruppen



Eltern-Kind-Gruppe EEB* für 1 - 2 Jährige	Di. 09.01. - 05.03.2024 09:00-10:30 Uhr	(9x) 81,00 €	Wir singen, machen Finger- und Kreisspiele, hantieren mit neuen Materialien und Werkzeugen und lernen andere Kinder kennen.
	Di. 02.04. - 11.06.2024 09:00-10:30 Uhr	(9x) 81,00 €	
Eltern-Kind-Gruppe EEB* für 1 - 2 Jährige in Döhren	Mo. 15.01. - 11.03.2024 09:30-11:00 Uhr	(9x)	
	Mo. 15.04. - 02.09.2024 09:30-11:00 Uhr	(20x)	
Eltern-Kind-Gruppe EEB* für 1 - 3 Jährige in Ricklingen	Fr. 12.01. - 08.03.2024 10:00-11:30 Uhr	(9x) 54,00 €	
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 10:00-11:30 Uhr	(10x) 60,00 €	



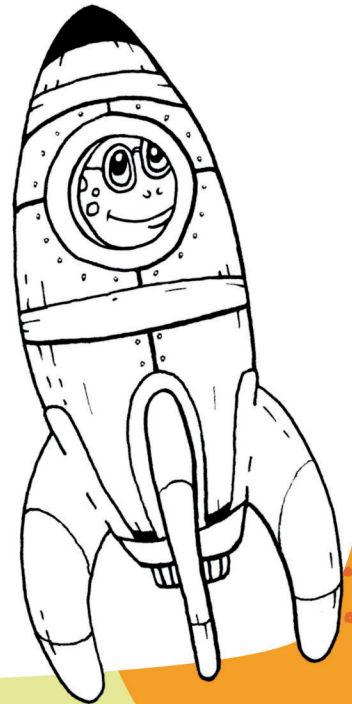




# Starke Kinder

Alleine Neues lernen oder  
gemeinsam die Welt erforschen:

Entdecke unsere Kursangebote  
für Kinder und Familien.



## Babys



DELFI® in der FaBi (geb 01/23 - 03/23)	Do. 11.01. - 07.03.2024 09:00-10:30 Uhr	(8x) 80,00 €	<p>In unseren DELFI® -Kursen entdecken wir gemeinsam die Welt. Mit Sinnes- und Bewegungsspielen gestalten wir Begegnungen und Rituale.</p> <p>DELFI® steht für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell.</p>
DELFI® in der FaBi (geb 01/24 - 03/24)	Do. 18.04. - 05.09.2024 09:00-10:30 Uhr	(19x) 190,00 €	
DELFI® in der FaBi (geb 10/23 - 12/23)	Do. 11.01. - 07.03.2024 10:45-12:15 Uhr	(8x) 80,00 €	
	Do. 18.04. - 05.09.2024 10:45-12:15 Uhr	(19x) 190,00 €	
DELFI® in der FaBi (geb 02/23 - 05/23)	Fr. 12.01. - 08.03.2024 09:15-10:45 Uhr	(8x) 80,00 €	
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 09:15-10:45 Uhr	(10x) 100,00 €	

## Babys



DELFI® in Döhren (geb. 01/23 - 03/23)	Fr. 12.01. - 15.03.2024 09:00-10:30 Uhr	(9x) 90,00 €	<p>In unseren DELFI® -Kursen entdecken wir gemeinsam die Welt. Mit Sinnes- und Bewegungsspielen gestalten wir Begegnungen und Rituale.</p> <p>DELFI® steht für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell.</p>
DELFI® in Döhren (geb. 11/23 - 01/24)	Fr. 05.04. - 14.06.2024 09:00-10:30 Uhr	(10x) 100,00 €	
DELFI® in Döhren (geb. 04/23 - 07/23)	Fr. 12.01. - 15.03.2024 11:00-12:30 Uhr	(9x) 90,00 €	
	Fr. 05.04. - 14.06.2024 11:00-12:30 Uhr	(10x) 100,00 €	
DELFI® in Arnum (geb. 07/23 - 12/23)	Sa. 13.01. - 23.03.2024 10:00-11:30 Uhr	(9x) 90,00 €	
	Sa. 13.04. - 20.07.2024 10:00-11:30 Uhr	(10x) 100,00 €	

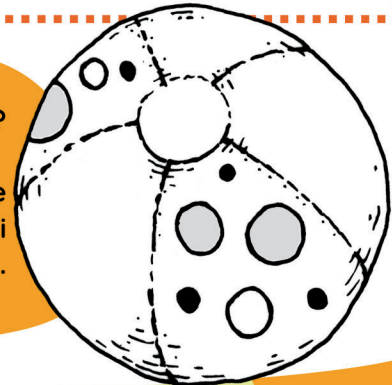
# Babys



Eltern-Baby-Entspannung EEB* (ab 3. Monat)	Mo. 08.01. - 04.03.2024 14:45-15:45 Uhr	(9x) 60,00 €	Mit Elementen aus Yoga und Babymassage kommt ihr gemeinsam zur Ruhe und lernt, euch Inseln im Alltag zu schaffen.
	Mo. 08.04. - 10.06.2024 14:45-15:45 Uhr	(9x) 60,00 €	
Themencafé Essen mit Baby	Fr. 12.01. - 14.06.2024 10:00-11:30 Uhr	(6x) 5,00 €	Einmal im Monat bekommst du Anregungen zum Thema "Essen mit Baby" und wir besprechen alle deine Fragen.

**Du hast Lust, selbst ein Eltern-Kind-Angebot zu leiten?**

**Wir informieren dich gerne über mögliche Qualifizierungen und Tätigkeitsbereiche in der FaBi oder in anderen Stadtteilen.**



# Babys



Jakobimäuse in Kirchrode EEB*  (2 - 6 Monate Mo.) (7 - 12 Monate Mi.)	Mo. 08.01. - 11.03.2024 10:00-11:30 Uhr	(10x) 100,00 €	Freu' dich auf Zeit zum Durchatmen, pädagogische Anregungen und auf Kontakt zu anderen Eltern.
	Mi. 10.01. - 13.03.2024 10:00-11:30 Uhr	(10x) 100,00 €	
	Mo. 08.04. - 17.06.2024 10:00-11:30 Uhr	(10x) 100,00 €	
	Mi. 03.04. - 19.06.2024 10:00-11:30 Uhr	(11x) 110,00 €	
Babymassage EEB*	Di. 23.01. - 27.02.2024 10:00-11:30 Uhr	(6x) 60,00 €	Entspanntes Baby – ruhige Eltern: du lernst, die Signale deines Kindes zu verstehen und eine sichere Bindung zu ihm aufzubauen. Sanfte Massageübungen erfreuen beide, Eltern und Babys.
	Di. 16.04. - 28.05.2024 10:00-11:30 Uhr	(6x) 60,00 €	

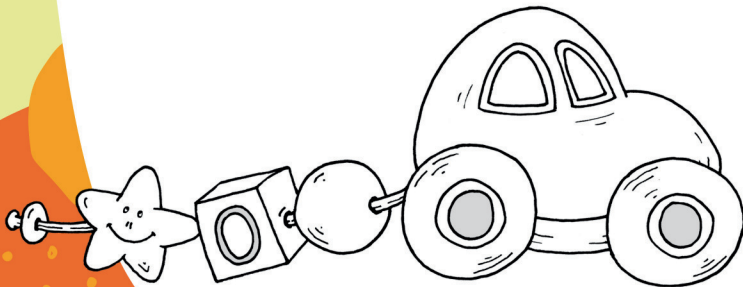


# Baby

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich vieles im Leben.

In unseren Angeboten finden deine Fragen ihren Platz.

Begleite die Entdeckungsreise deines Kindes spielerisch und tausche dich mit anderen Eltern aus.



# Herzlich Willkommen!

Wir wünschen allen Kindern, Jugendlichen und Familien viel Freude mit dem neuen Programm.

## Inhalt



Babys  
S. 06 - 10



Eltern-Kind-Gruppen  
S. 11 - 14



Spielgruppen ohne Eltern  
S. 15



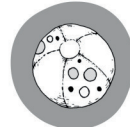
Schulkinder Bewegung  
S. 16



Schulkinder Nähen  
S. 17



Kinder- und Familienkochkurse  
S. 18



FaBis Sommer-Ferien-Betreuung  
S. 19



Geburtstag feiern in der FaBi  
S. 20



Fabi +  
S. 21 - 28

# FAQ

## Wo finde ich zusätzliche Infos?

Unter [www.fabi-hannover.de](http://www.fabi-hannover.de) findest du unser Kursbuchungssystem mit ausführlichen Infos (Preis, Dauer, Dozent\*in...) zu jedem Kurs.

Der QR-Code im Impressum leitet dich direkt zur Website.

## Wie kann ich einen Kurs buchen?

Online über unsere Website. Wenn du hierzu keine Möglichkeiten hast, rufe uns an oder schreibe eine E-Mail. Wir helfen dir gerne weiter. Oder nutze das Anmeldeformular links. Du kannst es einfach bei uns abgeben oder als Brief verschicken.

## Kann ich vom Kurs zurücktreten?

Grundsätzlich ja. Es müssen Rücktrittsfristen eingehalten werden. Alle Stornobedingungen findest du in unseren AGB auf der Website.

## Gibt es Ermäßigungen?

Geschwisterkinder, Studierende, Empfänger\*innen von Sozialleistungen nach SGB II oder SGB XII erhalten Ermäßigungen.

## Muss ich evangelisch sein, um an den Angeboten teilnehmen zu dürfen?

Bei uns sind alle willkommen, egal ob und an was sie glauben.



# Anmeldung

Vor- & Nachname

ggf. Name & Geb.-Datum Kind

Straße & Hausnummer

PLZ & Ort

Telefon

e-Mail

Kurstitel & Datum

Ich melde mich/mein Kind verbindlich zu o.a. Kurs an.

.....  
Datum, Unterschrift





**Evangelische Familien-Bildungsstätte Hannover e.V.**  
Archivstraße 3  
30169 Hannover  
Telefon: 0511-1241-542  
info@fabi-hannover.de  
www.fabi-hannover.de



evFaBiHannover



ev\_fabi\_hannover

## Lage

Wir sind gut erreichbar mit

- Bus: Linie 120 bis Haltestelle Waterlooplatz oder Calenberger Straße
- Bahn: Linie 3, 7 oder 9 bis Haltestelle Waterloo
- Rad: Wir haben eigene Fahrradbügel direkt vor dem Eingang
- Auto: Eigene Parkplätze haben wir nicht.

Unser Eingang ist barrierefrei, unsere Räumlichkeiten leider nur bedingt.  
Ruf uns gerne bei Fragen dazu an.



für Erwachsene

# Programm

für Kinder und Familien

Januar – Juni 2024



Evangelische  
Familien-Bildungsstätte  
Hannover e.V.

