

# Programm

Januar bis Juni 2023



Evangelische  
Familien-Bildungsstätte  
Hannover e.V.

# Herzlich Willkommen!

Familie ist bunt und vielfältig, wie auch unser Programm:  
Erwachsene, Jugendliche und Kinder, allein, zu zweit oder zu mehreren - alle sind willkommen.

Stöbere gerne durch die nächsten Seiten. Du vermisst einen Kurs oder hast Ideen für ein neues Angebot? Sprich uns an.

Wir machen Vieles möglich.

Denn wir glauben, dass alle miteinander voneinander lernen können.

Wir freuen uns auf dich,

Dein FaBi-Team



# Wir werden unterstützt von:

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Evangelisch-lutherischer  
Stadtkirchenverband  
**HANNOVER**



**Niedersachsen.** Klar.



Niedersächsisches Landesamt  
für Soziales, Jugend und Familie

**Diakonie**   
in Niedersachsen



Gefördert durch die  
**Region Hannover**



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

# 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.

## Montag

10:00 - 11:30 Uhr  
ab Januar & April

Kuschelmäuse  
für Kinder von 0 - 6 Monaten  
in Kirchrode

Freue Dich auf Zeit zum Durchatmen,  
pädagogische Anregungen für dein Kind  
nach Montessori, Pikler und Waldorf.

## Dienstag

10:00 - 11:30 Uhr  
ab Januar

Babymassage in der FaBi  
für Kinder von 1 - 4 Monaten

Hier erfahren Eltern, wie sie ihr Baby mit  
sanften Händen streicheln & massieren  
können.



## Mittwoch

10:00 - 11:30 Uhr  
ab Januar & April

Krabbelmäuse  
für Kinder von 6 - 12 Monaten  
in Kirchrode

Freue Dich auf Zeit zum Durchatmen,  
pädagogische Anregungen für dein Kind  
nach Montessori, Pikler und Waldorf.

## Donnerstag

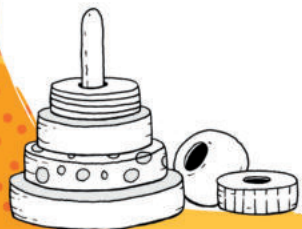
9:00 - 10:30 Uhr  
ab Januar & April

DELFI® in der FaBi  
Jan. - März 22 geborene Kinder

10:45 - 12:15 Uhr  
ab Januar & April

DELFI® in der FaBi  
Feb. - April 22 geborene Kinder

In unseren DELFI® -Kursen  
entdecken wir gemeinsam die Welt.  
Mit Sinnes- und Bewegungsspielen  
gestalten wir jede Kurseinheit neu.





## Freitag

9:00 - 10:30 Uhr  
ab Januar & April

DELFI® in Döhren  
für April - Juni 22 geborene Kinder

11:00 - 12:30 Uhr  
ab Januar & April

DELFI® in Döhren  
für Februar - März 22 geborene Kinder

10:30 - 12:00 Uhr  
ab Januar & April

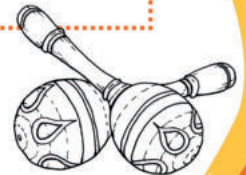
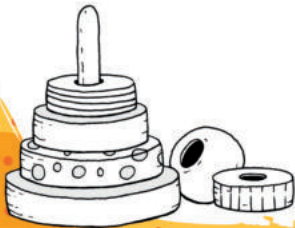
DELFI® in der FaBi  
für Juli - August 22 geborene Kinder

11:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar & April

Mama-Baby-Yoga: Rückbildung

12:15 - 13:15 Uhr  
ab Januar & April

Schwangerschafts-Yoga



# Geburtstag feiern in der FaBi

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

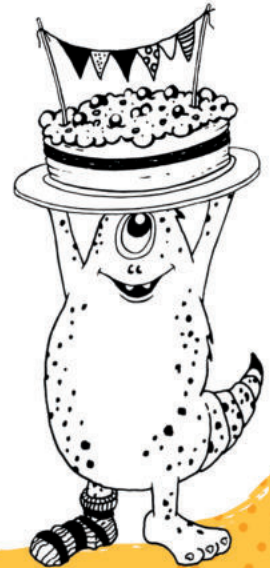
Dann komm zu uns in die FaBi.

Mit deinen Gästen kannst du dein Lieblingsessen kochen oder ihr werdet zu Forscher\*innen in unserem Mitmachlabor. Weitere kreative Angebote sind in Planung.

Alle Informationen hierzu findest du auf unserer Website.



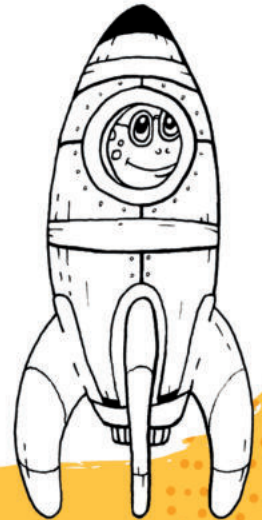
Code scannen und direkt weitere Infos erhalten!



# Starke Kinder

Alleine Neues lernen oder gemeinsam die Welt erforschen:  
Entdecke unsere Kursangebote für Kinder.

Gehst du bereits in die Schule? Dann komm gerne zu unseren  
Ferienaktionen.





## Angebote für 1-5 jährige Kinder

### Montag

9:30 - 11:00 Uhr  
ab Januar & April

Eltern-Kind-Gruppe  
für 1- 2 Jährige  
in Döhren

Wir singen, machen Finger- und Kreisspiele,  
hantieren mit neuen Materialien und Werkzeugen  
und lernen andere Kinder kennen.

9:15 - 10:45 Uhr  
ab Januar

Matschen, Kleckern,  
Experimentieren  
für 1-3 Jährige

Kreativer Eltern-Kind-Kurs.  
Wir arbeiten auf dem Boden und probieren  
spielerisch die Eigenschaften verschiedener  
Materialien aus.  
Es darf gekleckert und gekleckst werden!

11:00 - 12:30 Uhr  
ab Januar

9:15 - 10:15 Uhr  
ab Januar

Spielkreis mit Musik  
für 1-3 Jährige

Hier können Eltern mit ihren Kindern gemeinsame  
musikalische Erfahrungen sammeln.  
Wir werden singen, tanzen und uns zu Musik  
bewegen.

10:30 - 11:30 Uhr  
ab Januar



## Angebote für 1-5 jährige Kinder

Dienstag

9:00 - 10:30 Uhr  
ab Januar & April

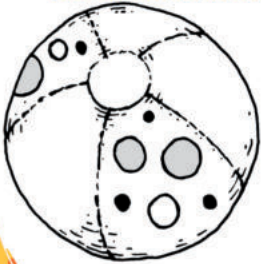
Eltern-Kind-Gruppe  
für 1 - 2 Jährige  
in der FaBi

Wir singen, machen Finger- und Kreisspiele,  
hantieren mit neuen Materialien und Werkzeugen  
und lernen andere Kinder kennen.

11:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar & April

Bewegungskurs  
für 1 - 2 Jährige  
in der FaBi

Hier ist erwünscht, was in der Wohnung oft nicht  
möglich ist. Wir werden krabbeln, rennen, hüpfen,  
balancieren & klettern.



## Mittwoch

9:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar,  
fortlaufend

Spielgruppe  
für 2 - 3 Jährige  
in der FaBi

9:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar,  
fortlaufend

Spielgruppe  
für 2 - 3 Jährige  
in Burgwedel

## Freitag

9:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar,  
fortlaufend

Spielgruppe  
für 2 - 3 Jährige  
in der FaBi

9:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar,  
fortlaufend

Spielgruppe  
für 2 - 3 Jährige  
in Burgwedel

In den Spielgruppen verbringen Kinder im Alter von zwei bis drei Jahren erste Zeiten **ohne Eltern**.

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

Wir singen, basteln und spielen. Zum Buddeln, Forschen und Rutscheauto fahren nutzen wir bei (fast) jedem Wetter das Außengelände.

Beim Elternabend zu Beginn werden alle Fragen besprochen.



## Angebote für Kinder ab 6 Jahren

Datum	Kurs
Freitags ab Januar 15:00 - 16:00 Uhr	Karate und Selbstverteidigung für 7 - 11 Jährige: Anfänger*innengruppe
Freitags ab Januar 16:15 - 17:00 Uhr	Karate und Selbstverteidigung für 7 - 11 Jährige: Fortgeschrittenengruppe
18. + 25. Februar Samstags : 10:00 - 13:00 Uhr	Verflixt und selbstgenäht : Kindernähkurs für Näh-Neulinge & Näh-Erfahrene
11. + 18. März Samstags : 10:00 - 13:00 Uhr	





## Angebote für Kinder ab 6 Jahren

Datum	Kurs
27.- 31. März	Ferienaktionen
15.+ 24. April Samstags: 10:00 - 13:00 Uhr	Verflixt und selbstgenäht : Kindernähkurs für Näh-Neulinge & Näh-Erfahrenere
15. April Samstags: 11:00 - 14:00 Uhr	Kinderkochkurs + Gäste: Heute koche ich für Dich
27. April 9:00 - 13:30 Uhr	Zukunftstag für 5. + 6. Klässler*innen
10. + 17. Juni Samstags: 10:00 - 13:00 Uhr	Verflixt und selbstgenäht : Kindernähkurs für Näh-Neulinge & Näh-Erfahrenere
18. Juni Sonntag: 11:00 - 14:00 Uhr	Familienkochkurs: Eiszeit!





# Kochen & Genießen

In unserer großen Küche wird geschneidelt, gebruzzelt 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.



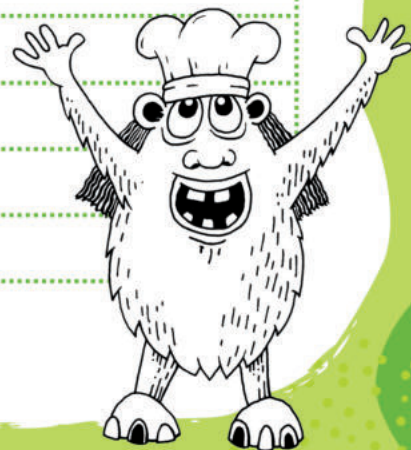
In vielen unserer Kurse wird vegetarisch oder  
vegan gekocht.  
Diese sind im Buchungssystem gekennzeichnet.  
Solltest du nicht sicher sein, sprich uns an.



Datum	Tag	Startzeit	Kurs
24. Januar	Di	17:30	Basisch kochen- lecker, bunt & vielfältig: Winteredition
26. Januar	Do	18:00	Internationale Brotspezialitäten
27. Januar	Fr	18:00	Winter in Indien
28. Januar	Sa	11:00	Social Media Trends nachkochen
29. Januar	So	11:00	Veganes Backen
1. Februar	Mi	11:00	Power Smoothies und Suppen
4. Februar	Sa	18:00	Türkisch geht auch vegetarisch!
7. Februar	Di	18:00	Das hat Pfeffer! Aufregende Gerichte mit Pfeffer
8. + 15. + 22. Februar	Mi	18:00	Der volle Wert in Ihrem Leben, Workshopreihe

Datum	Tag	Startzeit	Kurs
11. Februar	Sa	11:00	Backen Grundkurs
14. Februar	Di	18:00	Amore - Kochkurs für Paare
16. Februar	Do	18:00	Die hohe Kunst der perfekten Sauce - Teil 2
23. Februar	Do	18:00	Schweizer Küche
25. Februar	Sa	10:00	Frühstücksrezepte
2. März	Do	18:00	Pasta Pasta!
4. März	Sa	12:00	Goldmünzen Tag - ein türkischer Kaffeeklatsch
8. März	Mi	18:00	Brotaufstriche pikant & süß
9. März	Do	18:00	Hallo Frühling - leichte Gemüsekreationen
10. März	Fr	18:00	Landpartie im Frühling

Datum	Tag	Startzeit	Kurs
14. März	Di	18:00	Pâtisserie - Teil 1
15. März	Mi	17:00	Winterlich schlemmen -vegan-
17. März	Fr	18:00	Kochen für Kenner
18. März	Sa	11:00	American Breakfast
19. März	So	10:00	Veganer Osterbrunch
21. März	Di	18:00	Mediterrane Alltagsküche
22. März	Mi	18:00	Oster-Menü - geht auch ohne Fleisch
25. März	Sa	10:00	Backen zu Ostern
18. März	Di	18:00	Mediterrane Verführung





Datum	Tag	Startzeit	Kurs
19. April	Mi	17:30	Basisch kochen - lecker, bunt & vielfältig: Frühlingsedition
25. April	Di	18:00	Italia - mi amore!
26. April	Mi	18:00	Picknick & Sekt, Vorfreude auf den Sommer
27. April	Do	18:00	Variationen vom Lamm
28. April	Fr	18:00	Kochkurs für Männer
29. April	Sa	18:00	Filo - Baklava und Börek Varianten
4. Mai	Do	18:00	Vegan for Fans
6. Mai	Sa	11:00	Erdbeer, Spargel und Co.
7. Mai	Di	11:00	Veganes Backen
9. Mai	Di	18:00	Indisch
10. Mai	Mi	18:00	Spargel, Spargel... vegetarische Spezialitäten





Datum	Tag	Startzeit	Kurs
11. Mai	Do	18:00	Kreatives Veggiemenü in 3 Gängen
13. Mai	Sa	10:00	Torten backen für Anfänger*innen
16. Mai	Di	16:30	Vom Feld auf den Tisch - Frühlingsedition
20. Mai	Sa	18:00	Pâtisserie - Teil 2
23. Mai	Di	18:00	Internationale Brotspezialitäten
24. Mai	Mi	18:00	Internationale vegetarische Spezialitäten
26. Mai	Fr	18:00	Kräuter, Kräuter
3. Juni	Sa	10:00	Streetfood
6. Juni	Di	16:30	Chutneys, Aufstriche und Co: Einfach einkochen
10. Juni	Sa	11:00	Pasta e basta - handgemachte Pasta in vier Gängen
13. Juni	Di	18:00	Die hohe Kunst der perfekten Sauce - Teil 1 : vegetarisch

Datum	Tag	Startzeit	Kurs
16. Juni	Fr	18:00	Menü des Monats
17. Juni	Sa	11:00	Social Media Trends nachkochen
20. Juni	Di	17:00	Frische vegane Küche
22. Juni	Do	18:00	Pizza: Klassisch bis kreativ
24. Juni	Sa	11:00	Vom Feld auf den Tisch: Sommer-Edition
25. Juni	So	10:00	Türkisches Frühstück
27. Juni	Di	18:00	Alles Gemüse oder was?
28. Juni	Mi	18:00	Salate, Salate...
29. Juni	Do	17:30	Anti-Aging mit Genuss



# Kochgruppen

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

Für Teams haben wir Angebote zur betrieblichen Gesundheitsprävention.



Code scannen & weitere Infos erhalten!



# 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.

## Montag

18:45 - 20:15 Uhr  
ab Januar & April

Zeichnen mit Bleistift und Buntstift  
für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

9:00 - 11:30 Uhr  
ab Januar & April

Nähen  
für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

## Dienstag

10:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar

Aquarellmalerei  
für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

18:30 - 21:00 Uhr  
ab Januar & April

Nähen  
für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene





## Mittwoch

18:30 - 21:00 Uhr  
ab Januar & April

Nähen -  
für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

18:00 - 19:30 Uhr  
ab Januar & April

Der Rhythmus wo ich mit muss - Trommeln für Fortgeschrittene

9:30 - 11:00 Uhr  
ab Januar & April

Offener Kunstraum  
für Eltern

Schöpfe Kraft aus freiem künstlerischen  
Gestalten.

## Donnerstag

9:30 - 11:00 Uhr  
ab Februar & April

Kreativ Oase  
für Alleinerziehende mit  
Kindern

Unsere „Kreativ Oase“ bietet Raum für  
Gestaltung & Familienzeit.

diverse Termine

Handlettering und Kalligrafie- Kurse

## Freitag

9:30 - 11:00 Uhr  
ab Januar & April

Kreativer Übergang ins  
Rentenalter

Intuitives Malen lässt Gedanken  
und Gefühle fließen.





# Seminare & Austausch

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

Datum	Tag	Uhrzeit	Kurs
14. Februar 8 Termine	Di	19:00 - 21:00 Uhr	<b>Patchwork - den Ball im Spiel halten</b> Ein Seminar für Eltern in Patchwork-Systemen Methoden der systemischen Supervision & Familientherapie. Wir bieten Kinderbetreuung an.
23. Februar	Do	18:45 - 19:30 Uhr	<b>Fokus Frauengesundheit: Herz-und Kreislauf</b> Frauen sind anders - auch anders krank. Backgroundwissen & Maßnahmen zur Gesunderhaltung



Datum	Tag	Uhrzeit	Kurs
23. März	Do	18:30 - 19:15 Uhr	<b>ONLINE Schnelle Hilfe für dein Kind: Fieber + Erkältung</b> Mit Tipps aus dem Bereich der Naturheilkunde & Informationen zu ganzheitlich unterstützenden Maßnahmen.
13. April	Do	18:45 - 19:30 Uhr	<b>Fokus Frauengesundheit: Muskel- und Skelett</b> Frauen sind anders - auch anders krank. Diese Erkenntnis hat weitreichende Folgen. Backgroundwissen & Maßnahmen zur Gesunderhaltung
13. Mai	Sa	10:00 - 17:00 Uhr	<b>Aus "Toxischen Beziehungen" aussteigen</b> Workshop: Psychologischen Spielchen vermeiden - destruktive Kommunikationsmuster identifizieren
13. Mai	Mo	15:30 - 17:30 Uhr	<b>Lebensgeschichten</b> Gesprächskreis mit biographischen Anteilen
25. Mai	Do	18:30 - 19:15 Uhr	<b>ONLINE Schnelle Hilfe für dein Kind: Kleinere Unfälle</b>



# Sport & 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 auf den vorherigen Seiten.



## Montag

18:45 - 19:45 Uhr ab Januar & April	Pilates	Ein sanftes und sehr effektives Körpertraining für jede Alters- und Fitnessstufe.
20:00 - 21:00 Uhr ab Januar & April	Pilates	Du stärkst das Kraftzentrum in der Körpermitte, verbesserst Körperhaltung, die Bauch- & Rückenmuskeln und erreichst Entspannung & Ausgeglichenheit für ein wunderbares Körpergefühl.
19:00 - 20:15 Uhr ab Januar & April	ONLINE - Hatha Yoga Flow am Abend	Hatha Yoga ist die Yogapraxis der Ausgeglichenheit. Wir praktizieren Yoga in seiner ganzheitlichen und wohltuenden Form.

## Dienstag

13:00 - 14:00 Uhr ab Januar & April	Pilates	
17:00 - 18:15 Uhr ab Januar	Beckenbodenschule® (ZVK) Grundkurs	Das Training befähigt dich den Beckenboden zu aktivieren und kräftigen. Du wirst für eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining angeleitet.
18:30 - 19:45 Uhr ab Januar	Beckenbodenschule® (ZVK) Fortgeschrittenenkurs	





## Mittwoch

13:15 - 14:15 Uhr  
ab Januar & April

Präventive  
Ausgleichsgymnastik

12:30 - 13:00 Uhr  
ab Januar & April

ONLINE  
Fit am Schreibtisch

17:00 - 18:00 Uhr  
ab Januar & April

ONLINE  
Wirbelsäulen-Gymnastik

## Donnerstag

13:00 - 14:00 Uhr  
ab Januar & April

Pilates

14:15 - 15:15 Uhr  
ab Januar & April

Pilates Ü60

10:00 - 11:15 Uhr  
ab Januar

Beckenbodenschule® (ZVK) Fortgeschrittenenkurs

18:30 - 20:00 Uhr  
ab Januar & April

Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung





Freitag

8:30 - 9:30 Uhr  
ab Januar & April

Präventive Ausgleichsgymnastik

09:45 - 10:45 Uhr  
ab Januar & April

Präventive Ausgleichsgymnastik

11:00 - 12:00 Uhr  
ab Januar & April

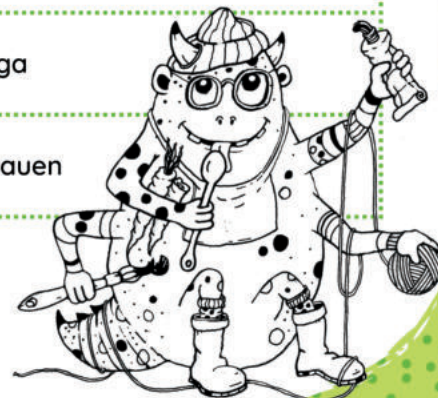
Mama-Baby-Yoga: Rückbildung

12:15 - 13:15 Uhr  
ab Januar & April

Schwangerschafts-Yoga

17:30 - 18:30 Uhr  
ab Januar & April

Selbstverteidigung für Frauen



# Treffpunkte

Lerne neue Menschen kennen und tausche dich über Themen aus, die dich interessieren. Bitte melde dich vor jedem Termin an.

<p>Dienstags 9:30 - 11:30 Uhr in der FaBi</p>	<p><b>Internationale Frauengruppe</b> Triff dich mit Frauen aus verschiedenen Ländern. Hier ist Zeit zum Kochen, Basteln, Fragen stellen, Spaß haben. <i>Wir bieten Kinderbetreuung an.</i></p>
<p>Dienstags 9:30 - 11:30 Uhr ab 27. Juni in der FaBi</p>	<p><b>Ökumenisches Frühstück</b> für Frauen aller Konfessionen. Im ersten Halbjahr in der katholischen Familien-Bildungsstätte</p>
<p>Dienstags 1x im Monat 9:30 - 11:30 Uhr in der FaBi</p>	<p><b>Dienstagstreff für Senior*innen</b> Raus aus den vier Wänden und ins Gespräch kommen. Die Themen richten sich nach den Wünschen der Teilnehmer*innen. Bei Bedarf werden Referent*innen eingeladen.</p>



<p>Donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr St. Martin/Linden</p>	<p><b>Treffpunkt für ukrainische Familien</b> Begegnungsort für ukrainische Familien mit Kindern bis sechs Jahren. Die Erwachsenen tauschen sich bei einem kleinen Frühstück aus, während die Kinder gemeinsam spielen.</p>
<p>jeden ersten Samstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr in der FaBi</p>	<p><b>Treffpunkt für Alleinerziehende</b> Alleinerziehende und ihre Kinder frühstücken in entspannter Atmosphäre. Wir kommen ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus und knüpfen neue Kontakte. <i>Wir bieten Kinderbetreuung an.</i></p>
<p>monatlich am Wochenende ab Januar 16:30 - 18:30 Uhr in der FaBi</p>	<p><b>Snack + Talk - Treffpunkt für ukrainische Jugendliche</b> Wir (15-25 Jahre) treffen uns um gemeinsam zu kochen, zu essen und Zeit miteinander zu verbringen.</p>







# FaBi in Bildern



# 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 auf der Rückseite des Programmheftes 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.

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.

# Lage

Die FaBi befindet sich in der **Archivstraße 3** in der Calenberger Neustadt und ist 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.



Scanne den Code für unseren Standort!

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

Evangelische Familien-Bildungsstätte Hannover e.V.

Archivstr. 3

30169 Hannover

Telefon: 0511-1241-542

info@fabi-hannover.de



www.fabi-hannover.de



evFaBiHannover



ev\_fabi\_hannover



Illustrationen: Simon Futterlieb

simon.futterlieb@web.de

