



Für Kinder  
und Familien

# Programm

für Erwachsene

Juli - Dezember 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.

# 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 im Kinder-und Familienteil. 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.

# 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. 22 - 25



Kreatives  
S. 09 - 13



Zeit - Geschenke  
S. 26 - 27



Kochen & Genießen  
S. 14 - 21



# 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 auch ab Seite 24.

## Bewegung und Gesundheit

Beckenbodenschule®  
(ZVK)

Di. 03.09. - 12.11.2024  
17:00-18:15 Uhr

(8x)  
80,00 €

**F** Di. 03.09. - 12.11.2024  
18:30-19:45 Uhr

(8x)  
80,00 €

**F** Do. 05.09. - 21.11.2024  
09:30-10:45 Uhr

(8x)  
80,00 €

**F** Do. 05.09. - 21.11.2024  
11:00-12:00 Uhr

(8x)  
80,00 €

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

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

## Bewegung und Gesundheit

Pilates	Mo. 05.08. - 04.11.2024 18:45-19:45 Uhr	(14x) 115,00 €	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. 05.08. - 02.12.2024 20:00-21:00 Uhr	(14x) 115,00 €	
	Di. 06.08. - 03.12.2024 13:00-14:00 Uhr	(14x) 115,00 €	
	Do. 08.08. - 26.09.2024 13:00-14:00 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Do. 24.10. - 05.12.2024 13:00-14:00 Uhr	(6x) 48,00 €	
Pilates Ü 60	Do. 08.08. - 26.09.2024 14:15-15:15 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Do. 24.10. - 05.12.2024 14:15-15:15 Uhr	(6x) 48,00 €	

## Bewegung und Gesundheit

Präventive Ausgleichsgymnastik	Mi. 07.08. - 25.09.2024 13:15-14:15 Uhr	(8x) 65,00 €	Entspannen, kräftigen, lockern, aktivieren durch gezielte Gymnastik mit und ohne Musik für alle, die "in Form" bleiben wollen - gleich welchen Alters.
	Fr. 09.08. - 27.09.2024 08:30-09:30 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Fr. 09.08. - 27.09.2024 09:45-10:45 Uhr	(8x) 65,00 €	
	Mi. 23.10. - 04.12.2024 13:15-14:15 Uhr	(7x) 56,00 €	
	Fr. 25.10. - 06.12.2024 08:30-09:30 Uhr	(6x) 48,00 €	
	Fr. 25.10. - 06.12.2024 09:45-10:45 Uhr	(6x) 48,00 €	
ONLINE Fit am Schreibtisch	Mi. 07.08. - 25.09.2024 12:30-13:00 Uhr	(8x) 32,00 €	Lockern, dehnen und kräftigen der müden Rückenmuskulatur im Homeoffice oder auch im Büro.
	Mi. 23.10. - 04.12.2024 12:30-13:00 Uhr	(7x) 29,00 €	

## Bewegung und Gesundheit

Yoga - Bewegt und entspannt ins Wochenende	Fr. 09.08. - 22.11.2024 18:45-20:00 Uhr	(10x) 100,00 €	Starte entspannt und bewegt ins Wochenende, lerne Asanas und Atemübungen. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.
"Stress lass nach"	Mi. 04.09. - 20.11.2024 18:00-19:00 Uhr	(10x) 120,00 €	Du lernst einfach anwendbare Übungen, um für Ausgleich in stressigen Situationen zu sorgen, deine Widerstandskraft zu stärken und mehr Wohlbefinden in dein Leben zu bringen.

## Bewegung und Gesundheit

Feldenkrais -  
Bewusstsein durch  
Bewegung EEB\*

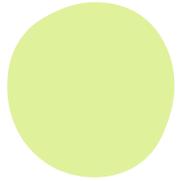
Do. 08.08. - 26.09.2024  
18:30-20:00 Uhr

(8x)  
96,00 €

Do. 24.10. - 12.12.2024  
18:30-20:00 Uhr

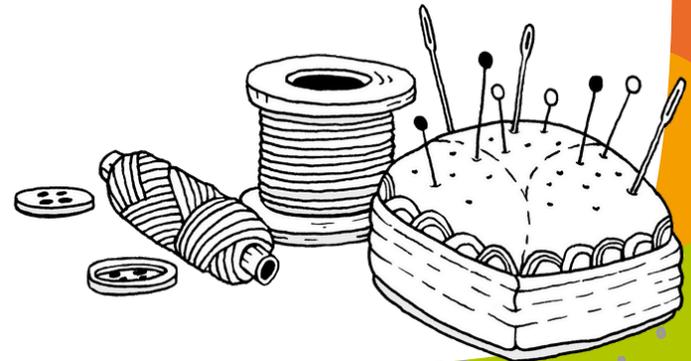
(7x)  
84,00 €

Wohlbefinden steigern,  
Verspannungen lösen und den  
Körper bewusst 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

<p>An die Nähmaschine, fertig, los...</p>	<p>Fr. 27.09. - Sa. 28.09.24 17:30-21:30 Uhr</p>	<p>(2x) 75,00 €</p>	<p>Wochenend-Workshop für Einsteiger*innen Du kannst endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnelle erste Näherfolge erzielen.</p>
<p>Nähen - für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene EEB*</p>	<p>Mo. 26.08. - 25.11.2024 09:00-11:30 Uhr Di. 27.08. - 26.11.2024 18:30-21:00 Uhr Mi. 28.08. - 27.11.2024 18:30-21:00 Uhr Do. 29.08. - 28.11.2024 09:00-11:30 Uhr</p>	<p>(12x) 200,00 € (12x) 200,00 € (11x) 184,00 € (10x) 167,00 €</p>	<p>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.</p>



## Kreatives

Zeichnen mit Bleistift und Buntstift EEB*	Mo. 05.08. - 23.09.2024 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. 28.10. - 09.12.2024 18:45-20:15 Uhr	(7x) 70,00 €	
Puppenkurs Elfen, Feen und Zwerge	Do. 29.08.2024 09:30-11:30 Uhr	(1x) 12,00 €	Liebevolle Alltagsbegleiter aus Stoff, Wolle und Filz herstellen (zzgl. Materialkosten).
Moderne Kalligrafie	Do. 12.09. - 26.09.2024 17:00-19:15 Uhr	(3x) 45,00 €	In diesem Workshop widmen wir uns der modernen Kalligrafie mit Spitzfeder und kleinem Brushpen und üben eine moderne Form der englischen Schreibschrift.

## Kreatives

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	Di. 22.10. - 03.12.2024 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.
Einführung in die Gießtechnik	Mi. 30.10. - 06.11.2024 18:00-20:00 Uhr	(2x) 24,00 €	Eine kompakte Einführung ins Gießen mit einer Gießmasse und Silikonformen für eigene individuelle Dekogegenstände.
Drucken mit Gelatineplatten	Fr. 22.11.2024 17:00-20:00 Uhr	(1x) 18,00 €	Drucken kann süchtig machen! Probiere eine rasche, einfache und experimentelle Drucktechnik.

## Kreatives - Advents- & Weihnachtsangebote

Puppenkurs Krippenfiguren	Do. 07.11. - 28.11.2024 19:00-21:00 Uhr	(4x) 48,00 €	Krippenfiguren aus Stoff, Wolle und Filz herstellen (zzgl. Materialkosten)
Hand- und Brushlettering für Weihnachten (Christopherskirche Altwarmbüchen)	Mo. 18.11. - 02.12.2024 17:00-19:15 Uhr	(3x) 45,00 €	Eigene Schriftzüge mitkleinen Zierelementen und festlichen Illustrationen werden zu stimmungsvollen Weihnachtskarten, Geschenkanhängern und mehr.
Workshop: Floristische Adventsdeko im Trend	Sa. 30.11.2024 10:00-16:45 Uhr	(1x) 45,00 €	Wochenendseminar für Einsteiger*innen Wir binden Tisch- und Türkränze zwischen Landhausstil und aktuellen Trends.



# Kochen & Genießen

In unserer großen Küche wird geschnippelt, gebrutzelt, 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 (v) oder vegan (vv) gekocht. Diese sind im Buchungssystem gekennzeichnet. Solltest du dir nicht sicher sein, sprich uns gerne an.



## Kochen & Genießen

einfach glutenfrei kochen & backen	Di. 06.08.2024, 18:00 Uhr	Patricia Hahn	v
Mediterranes Sommer-Menü	Mi. 07.08.2024, 18:00 Uhr	Anette Pannwitz-Czogalla	
Gourmetmenü im Sommer	Do. 08.08.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Grillkurs	Di. 13.08.2024. 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Handgemachte Pasta	Do. 15.08.2024. 18:00 Uhr	David Manthey	
Netflix & Chill	So. 18.08.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	
Variationen vom Lamm	Di. 20.08.2024, 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Gartenparadies im August	Do. 22.08.2024, 18:00 Uhr	Cornelia Ermes	v
Die Küche Italiens	Do. 29.08.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	

# Kochen & Genießen

Schweiz, die Alpenküche	Do. 05.09.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Basische Herbstküche	Fr. 06.09.2024, 18:00 Uhr	Mirja Weidemann	vv
Wertschätzung	Di. 10.09.2024, 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Mexikanisch kochen	Sa. 14.09.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	
Festlich, köstlich, vegetarisch - Herbstgenüsse	Mi. 18.09.2024, 17:00 Uhr	Anschi Wais	v
Vorspeisen-Tafel dieser Welt	Do. 19.09.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Ayurvedische Küche	Sa. 21.09.2024, 11:00 Uhr	Wencke Dettmer	
British Tea time	So. 22.09.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	
Single-Küche	Mi. 25.09.2024, 18:00 Uhr	Anette Pannwitz- Czogalla	

## Kochen & Genießen

Indian Summer	Do. 26.09.2024, 18:00 Uhr	Cornelia Ermes	v
Herbstgebäck süß und pikant	Fr. 27.09.2024, 18:00 Uhr	Patricia Hahn	v
Türkisch geht auch vegetarisch	Sa. 28.09.2024, 18:00 Uhr	Yelay Karadag	v
5x Kürbis – italienisch interpretiert	Di. 01.10.2024, 18:00 Uhr	Cornelia Ermes	
Menü des Monats	Di. 22.10.2024, 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Schnelle vegetarische Gerichte	Mi. 23.10.2024, 18:00 Uhr	Anette Pannwitz-Czogalla	v
Gourmetmenü im Herbst	Do. 24.10.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Vegetarische Buddha Bowls für die Mittagspause	Fr. 25.10.2024, 18:00 Uhr	Mirja Weidemann	v

v = vegetarisch | vv=vegan

## Kochen & Genießen

Netflix & Chill	Sa. 26.10.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	
Wir feiern Halloween	So. 27.10.2024, 10:00 Uhr	Irene Huber	
Die Levante Küche	Di. 29.10.2024, 18:00 Uhr	Cornelia Ermes	
Bayrische Küche	Mi. 30.10.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Kartoffel-Feuer	Mi. 06.11.2024, 18:00 Uhr	Anette Pannwitz-Czogalla	v
Österreichische Küche	Do. 07.11.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Thailand reloaded	Fr. 08.11.2024, 18:00 Uhr	Claudia Roitzheim	
Stulle Deluxe	Sa. 09.11.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	

v = vegetarisch | vv=vegan

## Kochen & Genießen

Küchengeflüster Divali – Das hinduistische Lichterfest	Di. 12.11.2024, 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Easy-Cooking für Vielbeschäftigte	Mi. 13.11.2024; 18:00 Uhr	Cornelia Ermes	v
Fleisch in verschiedenen Zubereitungen	Do. 14.11.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Meckerfreie Familienküche mit Picky Eatern	So. 16.11.2024, 10:00 Uhr	Irene Huber	
Festlich, köstlich, vegetarisch – Weihnachtsfeier	Mi. 20.11.2024, 17:00 Uhr	Anschi Wais	v
Brotspezialitäten der Welt	Do. 21.11.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Goldmünzentag	Sa. 23.11.2024, 18:00 Uhr	Yelay Karadag	
Einstimmung auf den Advent	So. 24.11.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	

## Kochen & Genießen

Winter in Indien	Di. 26.11.2024, 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Und jetzt was Warmes!	Do. 28.11.2024, 18:00 Uhr	Cornelia Ermes	
Alle Kekse für die Weihnachtszeit	So. 01.12.2024, 11:00 Uhr	Belinda John	
Süße Grüße	Di. 03.12.2024. 17:30 Uhr	Cornelia Ermes	
Festliche vegetarische Spezialitäten	Mi. 04.12.2024, 18:00 Uhr	Anette Pannwitz- Czogalla	v
Wintermenü	Do. 05.12.2024, 18:00 Uhr	David Manthey	
Suppen	Sa. 07.12.2024, 18:00 Uhr	Yelay Karadag	
Weihnachtsmenü	Di. 10.12.2024, 18:00 Uhr	Lakhan Singh	
Geschenke aus der Küche	So. 15.12.2024, 11:00Uhr	Belinda John	

# 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.

## Lebens-Bildung

Ökumenisches  
Frühstück ev. FaBi EEB\*  
**Constanze Gätjhe**

ab Di. 27.08.2024  
09:30-11:30 Uhr

(1x monatl.)  
je 10,00 €

Spuren des Wandels:  
vielfältige Vorträge und  
Workshops

## Lebens - Bildung

<p>Englisch für Senior*innen und andere "Junggebliebene" EEB* <b>Roswitha Kern-Schertl</b></p>	<p>Mi. 14.08. - 25.09.2024 09:30-10:30 Uhr Mi, 06.11. - 11.12.2024 9:30-10:30 Uhr</p>	<p>(7x) 56,00 € (6x) 48,00 €</p>	<p>Einfach sprechen Lernen für den Alltagsgebrauch</p>
<p>Achtsamkeitstraining <b>Gabriele Schneider</b></p>	<p>Do. 22.08. - 24.10.2024 18:30-20:45 Uhr</p>	<p>(5x) 80,00 €</p>	<p>Lernen Sie die Grundgedanken und Bausteine des Achtsamkeitskonzept kennen.</p>
<p>Letzte Hilfe - das kleine 1x1 der Sterbebegleitung <b>APHD</b></p>	<p>Do. 26.09.2024 17:00 - 21:00 Uhr Do. 24.10.2024 10:00-14:00 Uhr</p>	<p>(1x) 15,00 € (1x) 15,00 €</p>	<p>Wissen zum Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.</p>

## Akademische Bildung

<p>Die Waterlooostation - das Bilderbuch der Stadtgeschichte <b>Jürgen Veith</b></p>	<p>Di. 10.09.2024 16:00-17:45 Uhr</p>	<p>(1x) 14,00 €</p>	<p>Ein Spaziergang durch die U-Bahn Station und Hannovers Geschichte</p>
<p>Antike Mythologie und Mythologie im Neuen Testament <b>Gustav-Adolf Schoener</b></p>	<p>Fr. 20.09.2024 &amp; Sa. 28.09.2024 18:00-19:30 Uhr &amp; 11:00-16:45 Uhr</p>	<p>(2x) 60,00 €</p>	<p>Kritische Auseinandersetzung mit R. Bultmann u.a.</p>
<p>Latein Lektürekurs zur römischen Mythologie und Religion <b>Gustav-Adolf Schoener</b></p>	<p>Mo. 04.11. - 13.12.2024 17:00-18:30 Uhr</p>	<p>(6x) 72,00 €</p>	<p>Texte von Ovid, Vergil u.a. werden gemeinsam übersetzt und besprochen.</p>
<p>Klimaethik <b>Werner Fitzner</b></p>	<p>Di. 22.10 - 26.11.2024 16:30-18:00 Uhr</p>	<p>(6x) 72,00 €</p>	<p>Die Klima-Krise aus ethischer Perspektive</p>

## Akademische Bildung

EEB\*

Lichtenberger Stimmarbeit <b>Gerhard Hagedorn</b>	Mo. 21.10. - 02.12.2024 11:30-13:00 Uhr	(7x) 84,00 €	Den Klang der eigenen Stimme erfahren
Das Gottesbild in Bachs Kantaten IV <b>Stier/Rovatkay</b>	Mi. 06.11. - 27.11.2024 11:00-12:30 Uhr	(4x) 48,00 €	Eine musikalisch-theologische und poetische Auseinandersetzung
Das Gottesbild in Bachs Kantaten IV <b>Stier/Rovatkay</b>	Mi. 06.11. - 27.11.2024 13:00-14:30 Uhr	(4x) 48,00 €	Eine musikalisch-theologische und poetische Auseinandersetzung
Und dann gehen wir in die Oper <b>Michael Stier</b>	Mi, 06.11. - 27.11.2024 15:00-16:30 Uhr	(4x) 48,00 €	Vorbereitung auf einen Opernbesuch der aktuellen Spielzeit

