

katholische

familien



Bildungsstätte

Lübeck e.V.

Programm 2011/2012

Adresse

**Katholische
Familienbildungsstätte
Lübeck e.V.**

**Parade 4
23552 Lübeck**

 0451 – 70 987 50
 0451 – 70 987 66
 info@fabi-luebeck.de
 www.fabi-luebeck.de

Auskunft und Anmeldung

Montag	08.00 - 12.30
Dienstag	08.00 - 14.30
Donnerstag	08.00 - 12.30
Freitag	08.00 - 12.30

Wir freuen uns, dass Sie das neue Programm **2011/2012** der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck in den Händen halten.

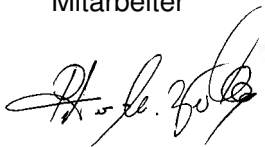
Das vorliegende Programm enthält für Sie eine Vielfalt unterschiedlichster Veranstaltungen, Kurse, Vorträge, Wochenendseminare, Gesprächskreise, Kreativkurse und Treffpunkte, ein Angebot für Kopf, Herz und Hände. Die Kath. Familienbildungsstätte Lübeck e.V. ist ein Treffpunkt für Menschen aller Generationen und Konfessionen, ein Ort für Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen. Sie ist offen für alle, die interessiert sind an einem vielfältigen, ganzheitlichen Angebot.

Unser Anliegen ist es, für Sie kompetent, verbindlich, auf kurzen Wegen, transparent und professionell mit unserem Team zur Verfügung zu stehen.

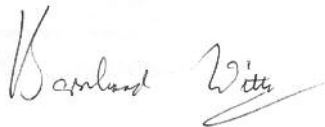
Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich bei den Veranstaltungen als Treffpunkte für Begegnung, Weiterbildung und Beratung stets wohl fühlen.

Seien Sie herzlich willkommen!

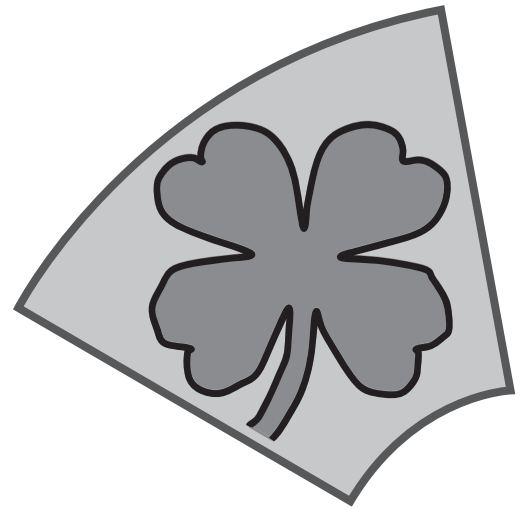
Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



(1. Vorsitzender)



(Leiter)



*„Glück ist das Einzige,
das sich verdoppelt,
wenn man es teilt.“*

Albert Schweitzer

Allgemeine Hinweise

Veranstaltungen und Kurse

Die Veranstaltungen und Kurse der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck sind offen für alle, unabhängig von religiöser, beruflicher oder parteilicher Zugehörigkeit. Die Veranstaltungen finden in kommunalen und kirchlichen Räumen statt. Bitte beachten Sie, dass in fortlaufende Kurse evtl. auch nach Kursbeginn eingestiegen werden kann. Anfragen sind telefonisch unter 0451/70 987 50 möglich. Im Laufe des Jahres wird das Programm durch weitere Angebote ergänzt, welche Sie unseren Monatsprogrammen entnehmen können.

Anmeldung

ist bei allen Angeboten erforderlich. Wir bitten Sie, sich telefonisch, schriftlich, per E-Mail: info@fabi-luebeck.de oder mündlich in unserem Büro anzumelden. Bei der Anmeldung ist mit der Aufnahme der Personalien die Anmeldung verbindlich.

Abmeldung

erbitten wir bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn. Wenn nicht drei Tage vor Kursbeginn die Anmeldung storniert wird, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.

Teilnahmegebühren

werden vor Beginn der Veranstaltung fällig. Die Gebühren sind aus den Angaben zu den einzelnen Veranstaltungen zu entnehmen. Erfolgt keine Angabe, ist der Kurs kostenlos.

Die Teilnahmegebühren sind auf das Konto:

Kath. Familienbildungsstätte Lübeck e.V.
DKM (Darlehnskasse Münster eG)
Nr.: 22 041 700
BLZ.: 400 602 65

zu überweisen oder können auf Wunsch von uns per Einzugsverfahren von Ihrem Konto abgebucht werden. Arbeitslose Familienangehörige können nach Rücksprache Ermäßigung der Kursgebühren erhalten, ebenso Familien mit mehreren teilnehmenden Kindern.

Rückerstattung von Kursgebühren

Sollte eine Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung (in der Regel beträgt die Teilnehmerzahl mindestens 10 Personen) nicht zustande kommen, werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Rückerstattung von Gebühren bei Rücktritt oder Abbruch des Kurses ist grundsätzlich nicht möglich; ebenso kann keine Rückerstattung von Gebühren für einzelne Einheiten erfolgen.

Kostenlose Kurse

Auch bei kostenlosen Kursen ist eine Anmeldung im Sekretariat *unbedingt* erforderlich.

Bei diesen kostenlosen Angeboten erbitten wir von Ihnen eine Spende.

Haftung

für Diebstahl, Verlust und Beschädigung Ihrer Garderobe kann nicht übernommen werden.

Ankündigung durch die Presse

Die Veranstaltungen werden in der Lokalpresse, im Veranstaltungskalender sowie durch Artikel bekannt gegeben. Zudem erfolgt eine Veröffentlichung über die Pfarrbriefe der Gemeinden, über gesonderte Faltblätter, auf der Internetpräsenz (www.fabi-luebeck.de), in den Monatsprogrammen und Aushängen.

E-Mail-Verteiler

Wenn Sie wünschen, können wir Ihnen auch per E-Mail die aktuellen Monatsprogramme zuschicken. Bitte teilen Sie uns dazu Ihre E-Mail-Adresse telefonisch oder über info@fabi-luebeck.de mit.

Inhalt

	Seite
A	Eltern-Kind-Kurse 10
B	Partnerschaft, Familie, Gesellschaft und Erziehung 24
C	Leben und Glauben 37
D	Treffpunkte 48
-	Gesundheit 48
-	Sport und Entspannung 49
-	Tanzkurse 54
-	Kreativität 56
-	Kochkurse 59
E	Anmeldung 65
F	Terminübersicht 67
G	Referent/innen 70
H	Adressenverzeichnis 73



Das Konzept Eltern-AG

Das praxisorientierte Präventionsprogramm Eltern-AG ist eine Mischung aus Elternschule und Selbsthilfe.

Es richtet sich an Paare in der Familienplanungsphase und Eltern von Kindern im Vorschulalter von der Geburt bis zum siebten Lebensjahr.

Das Angebot eignet sich durch seinen ausdrücklichen Verzicht auf Institutionen und Experten sowie seinen Selbsthilfecharakter ganz besonders für Eltern mit negativen Erfahrungen im Schul- und Ausbildungsbereich, MigrantInnen und Menschen in besonderen Lebenslagen, die den konventionellen Angeboten eher ablehnend gegenüber stehen.

Eine Eltern-AG teilt sich in Einführungs- und Vertiefungsphase und umfasst insgesamt 20 Treffen von je 2 Stunden. Die teilnehmenden Eltern werden zu weiteren Treffen unterstützt. Parallel wird Kinderbetreuung angeboten.

**Ganz unbürokratisch anmelden bei:
Katholische Familienbildungsstätte
Telefon: 0451-7098750,
E-Mail: info@fabi-luebeck.de**

wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt



wellcome

Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

Was macht wellcome und was nicht?

wellcome unterstützt so, wie es sonst Großeltern, Nachbarn oder Freunde tun. Ein bis zwei Mal in der Woche wird von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin ganz praktisch geholfen: bei der Betreuung des oder der Babys, beim Spielen mit den Geschwistern, bei kleinen Hausarbeiten und anderem mehr. **wellcome ersetzt keinerlei Fachleute, Pflegedienste, Hebammen oder Beratungsstellen, wellcome ist eine Art moderne Nachbarschaftshilfe.**

Welche Familien erhalten die Betreuung durch wellcome und wie funktioniert das?

wellcome hilft Familien, die sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen, die unter besonderen Belastungen leiden, die keine bezahlte Hilfe von Pflegediensten haben. Jede Familie mit einem Neugeborenen in den ersten Lebensmonaten kann Hilfe von wellcome anfordern – ganz unbürokratisch per Telefon: 0451-7098750, E-Mail: luebeck@wellcome-online.de oder per Post: Kath. Familienbildungsstätte Lübeck e.V., Projekt wellcome, Parade 4, 23552 Lübeck.

A Eltern – Kind – Kurse

A1 Geburtsvorbereitungskurs – für werdende Mütter und Väter –



Vor der Geburt:

Beratung in der Schwangerschaft

- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitungskurs
- Kreißsaalführungen

Nach der Geburt:

- Betreuung im Wochenbett
- Stillberatung, Säuglingspflege

Termin:	nach Absprache
Ort:	Elternschule, Parade 5, 23552 Lübeck
Leitung:	(Information und Anmeldung: Hebamme Kerstin Oelker Kalandstr. 13 23564 Lübeck Tel.: 0451 / 791000

(Kostenübernahme durch Krankenkasse
bzw. Krankenversicherung)

A2 Babysitterkurs

Für Jungen und Mädchen ab 14 Jahren,
geeignet auch für bestehende
Jugendgruppen und Projektgruppen in den
Schulen.

Unter Anleitung lernen sie

- ein Baby zu wickeln und zu baden,
- einfache Beschäftigungen wie
Fingerspiele, Kinderlieder und
Basteln,
- die Verantwortung, diese Aufgabe
zu übernehmen,
- eine kurze Einführung in die
Erste Hilfe.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen
erhalten zum Abschluss des Kurses einen
„Babysitterführerschein“ und können bei
Bedarf als Babysitter vermittelt werden.

Termin:	nach Absprache, ab einer Anmeldung von 5 Personen
Ort:	K-Punkt, Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Elisabeth Lohmann
Kosten:	15 €

Information und Anmeldung:
Katholische Familienbildungsstätte
Lübeck e.V.
Telefon: 0451-7098750,
E-Mail: info@fabi-luebeck.de

Eltern-Kind-Gruppen

*Ganz unter dem Motto:
Mal raus von zu Haus und nette Leute
kennenlernen!*

*In diesen Gruppen lernen die Kinder ein
gemeinsames Miteinander, wobei das
Programm kunterbunt gestaltet ist:*

A3 Spielgruppe für Kinder ab 8 Monaten mit Eltern oder Großeltern

Wir singen, musizieren und tanzen, lernen
Knireiter und Fingerspiele kennen.

Mit Hilfe von Anschauungsmaterial hören
wir kurze Geschichten, es gibt Raum zum
Erkunden, Erforschen, Erfahren und
Begreifen.

Während des Freispiels haben die Eltern
oder Großeltern eine Zeit des
Austausches, wobei die Möglichkeit des
kreativen Gestaltens gegeben ist.

Termin:	Jeweils Montag, ab 15. Aug. 11 9.15 - 10.45 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Leitung:	Monika Kolberg sozialpäd. Assistentin
Kosten:	ca. 15 € (monatlich)

A4 Spielgruppe für Kinder ab 8 Monaten mit Eltern oder Großeltern

Wir spielen, basteln, tanzen, feiern und
haben viel Spaß miteinander. So geben wir
unseren Kindern die Möglichkeit, erste
Gruppenerfahrungen zu sammeln.

Termin:	Jeweils Mittwoch, ab 17. Aug. 11 9.00 - 10.30 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Bonifatius, Wickedestr. 74-76
Leitung:	Kirsten Klettke, Erzieherin
Kosten:	ca. 15 € (monatlich)

A5 Spielgruppe für Kinder ab 8 Monaten mit Eltern oder Großeltern

Wir singen, musizieren und tanzen, lernen
Knireiter und Fingerspiele kennen.
Mit Hilfe von Anschauungsmaterial hören
wir kurze Geschichten, es gibt Raum zum
Erkunden, Erforschen, Erfahren und
Begreifen.

Während des Freispiels haben die Eltern
oder Großeltern eine Zeit des
Austausches, wobei die Möglichkeit des
kreativen Gestaltens gegeben ist.

Termin:	Jeweils Mittwoch, ab 17. Aug. 11, 9.15 - 10.45 Uhr
Ort:	Gemeindehaus Liebfrauen, Benzstr. 2, 23566 Lübeck
Leitung:	Monika Kolberg, sozialpäd. Assistentin
Kosten:	ca. 15 € (monatlich)

A6 **Spielgruppe für Kinder ab 8 Monaten mit Eltern oder Großeltern**

Wir singen, spielen, basteln miteinander und haben so die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen.

Termin:	Jeweils Mittwoch, ab 17. Aug. 11, 11.30 - 13.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Leitung:	Kirsten Klettke, Erzieherin
Kosten:	ca. 15 € (monatlich)

A7 **Spielgruppe für Kinder ab 8 Monaten mit Eltern oder Großeltern**

Wir singen, musizieren und tanzen, lernen Knierreiter und Fingerspiele kennen. Mit Hilfe von Anschauungsmaterial hören wir kurze Geschichten, es gibt Raum zum Erkunden, Erforschen, Erfahren und Begreifen.

Während des Freispiels haben die Eltern oder Großeltern eine Zeit des Austauschs, wobei die Möglichkeit des kreativen Gestaltens gegeben ist.

Termin:	Jeweils Donnerstag, ab 18. Aug. 11, 9.15 - 10.45 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Leitung:	Monika Kolberg, sozialpäd. Assistentin
Kosten:	ca. 15 € (monatlich)

A8 **Kindertreff Spielgruppe für Kinder ab 2½ - 3 Jahren**

Kinder, die noch nicht im Kindergarten sind, können einmal in der Woche „Kindergartenalltag“ schnuppern und ausprobieren. Wir singen, spielen, essen miteinander und haben jede Menge Spaß.

Termin:	Jeweils Mittwoch, ab 17. Aug. 11, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Kath. Kindergarten Herz Jesu, Parade 4a, 23552 Lübeck
Leitung:	Kirsten Klettke, Erzieherin
Kosten:	ca. 20 € (monatlich)
Bitte Proviant und Hausschuhe mitbringen.	

A9 **„Canto, Ritmo y Melodia“ Musikalische spanische Kindergruppe**

Für kleine Kinder ab 18 Monaten in Begleitung eines oder einer Erwachsenen. Unser Ziel ist es, Spanisch durch musikalische Lernmethoden zu lernen. Wir üben zusammen die Sprache, indem wir Schlaginstrumente, Flöte, Xylophon und Gitarre spielen und dabei spanische Kinderlieder singen.

Termin:	Jeweils Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort:	Kath. Kindergarten Herz Jesu, Parade 4a, 23552 Lübeck
Referentin:	Paz Luciana Acharán, Musikpädagogin
Kosten:	25 € im Monat
Bitte ein Instrument, das Ihr Kind spielen will, Zeichenblock und Buntstifte mitbringen.	

A10 Sommerfest für alle Krabbel- und Spielgruppen

Zu einem Sommerfest mit viel Spaß, Spielen und Freude lädt die Familienbildungsstätte alle Familien der Eltern-Kind-Gruppen sowie alle Freunde und Bekannte ein.

Termin:	Wird noch bekannt gegeben
Ort:	Kath. Kindergarten Herz Jesu, Parade 4a, 23552 Lübeck
Kosten:	3 € (pro Familie)

Backen und Kochen für Kinder

A11 Knusper, knusper, knäuschen! Wer knabbert an meinem Häuschen?

Es ist wieder Weihnachtszeit, daher backen und verzieren wir die schönsten Knusperhäuser von Lübeck. Während wir backen, trinken wir Winterschokolade und eine gute Fee liest uns Geschichten vor. Zusammen verbringen wir einen schönen Winternachmittag. Bringt ein großes Brett oder ein Tablett mit, damit Ihr Euer Knusperhaus nach Hause mitnehmen könnt.

Termin:	Donnerstag, 1. Dez. 11 15.30 - 17.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Maike Baußus
Kosten:	10 € (inkl. Lebensmittel)

A12 Koch- und Backspaß für Kids Für Kinder ab 7 Jahren

Lasst Euch von süßen und pikanten Gerichten überraschen. Natürlich alles kinderleichte Rezepte, mit denen Ihr Eure Eltern oder Freunde überraschen könnt.

Termin:	Samstag, 21. Jan. 12, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Monika Brix, Dipl. Ökotrophologin
Kosten:	10 € (inkl. Lebensmittel)
Bitte einen Behälter für Speisen mitbringen.	

A13 Bratapfelnachmittag Für Kinder ab 5 Jahren

Wir bereiten an diesem Nachmittag leckere Bratäpfel, Apfelpunsch und andere Leckereien zu. Die Eltern haben Zeit für einen kleinen Weihnachtsbummel.

Termin:	Samstag, 3. Dez. 11, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Monika Brix, Dipl. Ökotrophologin
Kosten:	10 € (inkl. Lebensmittel)
Bitte einen Behälter für Speisen mitbringen.	

Kreativität

A14 Ton und Speckstein **Für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Ihr könnt an diesem Vormittag die zwei gegensätzlichen Materialien Ton und Speckstein kennenlernen. Wir kreieren einfache Formen. Beim Speckstein lassen wir uns durch vorgegebene Farbe, Maserung und Form inspirieren.

Termin:	Samstag, 26. Nov. 11, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Joseph, Josephstr. 15, 23569 Lübeck
Referentin:	Christiane Kiwitt, Dipl. Kunstpädagogin/ Kunsttherapeutin
Kosten:	11 € (einschl. Material) Bitte Arbeitskittel und Verpflegung mitbringen.

A15 Acrylmalerei **Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren**

Ihr könnt an diesem Vormittag die Acrylmalerei kennenlernen. Auf Leinwand wollen wir mit dem Pinsel, Spachtel oder Schwamm die Farben mischen, auftragen und zu einem Thema ein Kunstwerk schaffen.

Termin:	Samstag, 3. März 12, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Joseph, Josephstr. 15, 23569 Lübeck
Referentin:	Christiane Kiwitt, Dipl. Kunstpädagogin/ Kunsttherapeutin
Kosten:	11 € (einschl. Material) Bitte Arbeitskittel und Verpflegung mitbringen.

A16 Kreatives Bewegen und Yoga für Kinder

Im Vordergrund steht es, ein Erfahrungsfeld zu schaffen, in dem Bewegungsfreude geweckt und Fantasie angeregt werden.

Bewegungsabläufe aus dem Kinder-Yoga sollen den achtsamen Umgang mit uns und unserem Gegenüber vertiefen. Stille-Übungen ermöglichen dabei den Kindern, vom Alltagslärm in die Ruhe zu finden.

Termin:	Jeweils Mittwoch, A16-1: 24. Aug. - 5. Okt. 11 (6x), A16-2: 26. Okt. - 14. Dez. 11 (8x), <i>für 6- bis 8-jährige,</i> 15.00 - 16.00 Uhr A16-3: 24. Aug. - 5. Okt. 11 (6x), A16-4: 26. Okt. - 14. Dez. 11 (8x), <i>für 9- bis 12-jährige,</i> 16.30 - 17.30 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck (Gymnastikraum)
Refer.:	Regina Behring-Frische
Kosten:	32 € (8x), 24 € (6x)

A17 Qi Gong

In diesem Kurs werden bewegte Qi Gong Übungen zum Abnehmen und Entgiften vermittelt. Anschließend findet eine Meditation zum Entspannen oder Kraft schöpfen für den Alltag statt.

Termin:	Jeweils Montag, ab 5. Sept. 11, 18.30 - 19.30 Uhr (6x)
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentinnen:	Inga Vietzen, Sally Lee
Kosten:	35 €

A18 Kraft und „Gute Laune“ tanken

Über das kreative Bewegen, die Übungen aus dem Kinder-Yoga, den Ton der Klangschale und den Raum der Stille haben wir die Möglichkeit, Kraft und gute Laune zu schöpfen. Dabei unterstützen uns Entspannungsübungen ebenso wie die Traumreise. Gemeinsam wollen wir ein Kästchen gestalten, herausfinden, was uns gut tut und alles in unserem „Schatz-Kästchen“ sammeln. Es wird Spaß machen, es zuhause mal wieder zu öffnen. Elternbeteiligung ist nicht möglich.

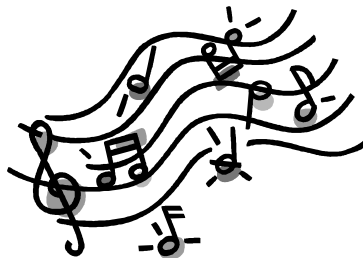
Termin:	Mittwoch, 12. Okt. 11 14.30 - 17.30 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Ina Behring-Frische
Kosten:	12 €
Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.	

A19 Musik, Rhythmus und Tanz

*„Musik ist die Sprache der Welt.
Dort, wo Worte nicht mehr reichen,
beginnt die geheime Welt der Musik.“*

Kinder sind offen, neugierig und lernbereit. Die rhythmische und musikalische Erziehung ist für die Entwicklung des Kindes von ganz besonderer Bedeutung. Die frühe Förderung beeinflusst die Gesamtentwicklung. In kindgerechter, einführender Weise ermöglichen wir dem Kind den ersten Zugang zur faszinierenden Welt der Musik mit Klanggeschichten und Liedern, Reimen und Gedichten, Finger- und Kreisspielen, Klängen und Musikinstrumenten, Tanzen, Klatschen und Singen.

Termin:	Jeweils Freitag, ab 2. Sept. 11
A20-1:	9.00 - 9.45 Uhr
A20-2:	10.00 - 10.45 Uhr
A20-3:	11.00 - 11.45 Uhr
	Weitere Kurse starten im Januar/Februar 12
Ort:	Kinder- und Jugendhaus Röhre, Mengstr. 35 (Musikraum)
Referentin:	Karina Raquel Arregui de Beyer, Musikpädagogin
Kosten:	45 € (15x45 Min.)



A20 Internationale Eltern-Kind-Gruppe

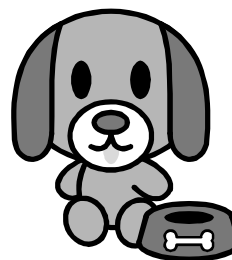
Viele Eltern mit kleinen Kindern suchen soziale Kontakte zu Gleichgesinnten. In dieser Gruppe treffen sich Mütter, Väter oder Großeltern verschiedener Nationalitäten mit Kindern ab 6 Monaten bis ins Kindergartenalter, um neue Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und die Entwicklung des eigenen Kindes aktiv zu begleiten. Gemeinsam basteln, spielen und singen wir mit den Kindern, wobei ihre Kreativität und Fantasie gefördert wird. Beim gemeinsamen Frühstück (jede/r versorgt sich selbst) haben die Erwachsenen die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen. Für Familien mit Migrationshintergrund können die Gruppentreffen eine Gelegenheit sein, weitere Deutschkenntnisse zu erwerben und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam können wir feiern und Freundschaften knüpfen.

Termin:	Jeweils Donnerstag, ab 1. Sept. 11 10.00 - 12.00 Uhr
Ort:	Kinder- und Jugendhaus Röhre, Mengstr. 35
Referentin:	Karina Raquel Arregui de Beyer, Musikpädagogin
Kosten:	4 € pro Treffen/pro Pers.

A21 Hundeführerschein für Mädchen und Jungen

Dieses Seminar richtet sich an Kinder, die bisher nur wenige oder nicht so gute Erfahrungen mit Hunden gemacht haben. Erklärt werden die wichtigsten Regeln und die TeilnehmerInnen erhalten wichtige Tipps für den Umgang mit Hunden. Zusammen mit den beiden ausgebildeten Therapiehündinnen Edda und Jette können Kinder Spannendes über die Sprache der Hunde erfahren und lernen so, ihr Verhalten besser einzuschätzen. Ziel des Seminars ist es, den Kindern Sicherheit im Umgang mit bekannten und fremden Hunden zu vermitteln. Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder zwischen 8 und 14 Jahren. Um auf jedes Kind angemessen eingehen zu können, ist der Kurs auf 12 Jungen und/oder Mädchen begrenzt.

Termin:	A21-1: Dienstag, 3. April - Mittwoch, 4. April 12 A21-2: Donnerstag, 12. April - Freitag, 13. April 12 jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Kathrin Ziese
Kosten:	25 €



B Partnerschaft, Familie, Gesellschaft und Erziehung

Tipp:

Das Dekanat Lübeck bietet an:

B1 „Wer sich liebt, der traut sich“

- Angebot für junge Paare vor der Hochzeit -



Sie haben sich entschlossen, kirchlich zu heiraten. Sie wagen einen entscheidenden Schritt für Ihr Leben und Sie erhoffen sich, dass Ihre Partnerschaft und Ehe gelingen möge. Wir laden Sie ein, in freundlicher und offener Atmosphäre über Fragen, Wünsche, Hoffnungen und Ängste angesichts Ihrer Entscheidung miteinander und anderen Paaren ins Gespräch zu kommen. Wir möchten mit Ihnen zusammen:

- Erfahrungen austauschen,
- mögliche Konflikte besprechen,
- Werte ehelichen Zusammenlebens entdecken,
- das Ehesakrament und dessen Bedeutung, besonders auch für Paare mit unterschiedlicher Religions- oder Konfessionszugehörigkeit, kennenlernen,
- Hinweise zur Gestaltung des Traugottesdienstes geben.

Termin:	Samstag, 11. Feb. 12 15.00 - 18.00 Uhr
Ort:	St. Birgitta, Eduard-Müller-Weg 1 23558 Lübeck
Referent:	Pfarrer Joachim Kirchhoff

Information und Anmeldung:
Katholische Familienbildungsstätte
Lübeck e.V.
Telefon: 0451-7098750,
E-Mail: info@fabi-luebeck.de

Partnerschaft:

B2 Damit wir uns besser verstehen Kommunikationskurs für Paare in langjährigen Beziehungen

Aus Liebe, Achtung und Wertschätzung sind wir unsere Ehe eingegangen. Im Laufe der Beziehung finden Veränderungen statt (wie: der Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft, berufliche Veränderung, autonome Entwicklung eines Partners, Kinder verlassen das Haus), die vom Paar die Bereitschaft und Fähigkeit zum gemeinsamen Gespräch verlangen. Wenn dann keine angemessenen Kommunikations- und Problemlösungsfertigkeiten zur Verfügung stehen, kann es zu eingefahrenen Verhaltensweisen kommen, die ein lebendiges Miteinander erschweren oder sogar blockieren. Hier setzt das Gesprächstraining an, denn gut miteinander zu reden, ist lernbar. Das KEK- (konstruktives Ehe- und Kommunikations-) Gesprächstraining hilft:

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber das ankommt, was ich mitteilen will,
- so zuzuhören, dass ich besser verstehe, was der Partner/ die Partnerin meint,
- auf die Beschaffenheit des eigenen inneren Dialogs zu achten und die erlernten Gesprächsregeln auf ihn zu übertragen,

- eigene nonverbale Stresszeichen wahrzunehmen und die des Partners zu erkennen und richtig zu interpretieren,
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen.

So wird im Zweiergespräch mit dem Partner/der Partnerin eine partnerschaftliche Gesprächshaltung eingeübt, die es ermöglicht, die Ehe- und Partnerschaftszufriedenheit zu erhöhen. Der Kurs besteht in der Regel aus vier Paaren und einer Kursleiterin und einem Kursleiter. Die Veranstaltung wendet sich an Paare in langjährigen Beziehungen (ab ca. fünf Jahren).

KEK ist keine Therapie oder Beratung.

Termin:

Teil 1: Fr. 28. Okt. 11 und
Sa. 29. Okt. 11

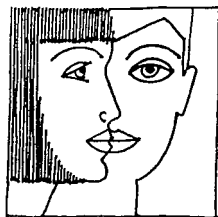
Teil 2: Fr. 4. Nov. 11 und
Sa. 5. Nov. 11

Uhrzeit: Fr. 18.00 - 21.30 Uhr
Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

Ort: K-Punkt
Haus der Begegnung
Parade 4, 23552 Lübeck

Referenten: Margrit Schneider,
EPL+ KEK Trainerin,
Michael Wrage,
EPL + KEK Trainer,

Kosten: 295 €
(Kurs, Materialien, Mittagessen)



GESPRÄCHSTRAINING
für **PAARE**

Familie:

B3 Vorbereitet Eltern sein

In den ersten Wochen nach der Geburt geht es bei „jungen“ Eltern ziemlich turbulent zu. Radikale Veränderungen im Alltag, neue Rollen und Aufgaben, weniger Zeit, Schlaf und Geld können erstmals zu Stress, Verunsicherung und nicht selten zu Partnerschaftsproblemen führen. Das eigene Kind ist heutzutage oft das erste Baby im Arm von Mutter und Vater. Nicht selten ist die eigene Familie weit weg, natürliche Lernmöglichkeiten und Vorbilder sind nicht immer vorhanden, aber die eigenen Erwartungen und Ansprüche an die neue Situation sind verständlicherweise hoch.

Mit diesem Kurs werden Ihre Kompetenzen als Eltern und Partner gestärkt. Sie erhalten Anregungen für die Zeit nach der Geburt in der Familie. Themen sind u.a.: Zuständigkeiten neu aushandeln, miteinander Eltern sein, der Stressspirale entkommen, Konflikte konstruktiv angehen, wie die Liebe wächst, Hilfe organisieren sowie ein Erfahrungsaustausch mit „frisch gebackenen“ Eltern. Das Angebot richtet sich an werdende Eltern (Paarkurs) in fester Partnerschaft im mittleren Schwangerschaftsdrittel.

Termin: Ab einer Anmeldung von
4 Paaren wird ein Termin
vereinbart.

Ort: K-Punkt
Haus der Begegnung
Parade 4, 23552 Lübeck

Referentin: Elke Peters,
Dipl. Gesundheitswirtin

Kosten: 90 € (pro Paar)



B4 „Mit Pfeil und Bogen“ Wochenende für Väter und Kinder

Ein Wochenende am Schaalsee verbringen und gemeinsam interessante Dinge tun: auf Entdeckungsreise gehen, am Feuer, am Wasser des Schaalsees, im Dunkel der Nacht, beim gemeinsamen Essen und Spielen. Wir möchten zu diesem Wochenende Kinder im Grundschulalter und ihre Väter einladen, fremde Welten zu erkunden, viel Neues und Überraschendes zu erleben.

Termin:	Freitag, 2. - Sonntag, 4. Sept. 11, <i>Anreise:</i> Fr, 16.00 Uhr <i>Abreise:</i> So, 14.00 Uhr
Ort:	Jugendgästehaus Seedorf Seedorf am Schaalsee (Biosphärenreservat)
Leitung:	Ludger Nikorowitsch
Kosten:	110 € (pro Familie)
	Bitte wetterfeste Kleidung, Schuhwerk, Badesachen, Taschenlampe, 3-teilige Bettwäsche, Geschirrtuch... und was man sonst noch auf Entdeckungsreise braucht, mitbringen.

B5 „Mit Papa auf Entdeckungsreise“ Wochenende für Väter und Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Ein Wochenende am Schaalsee verbringen und gemeinsam interessante Dinge tun: auf Entdeckungsreise gehen, am Feuer, am Wasser des Schaalsees, im Dunkel der Nacht, beim gemeinsamen Essen und Spielen. Wir möchten zu diesem Wochenende Kinder im Grundschulalter und ihre Väter einladen, fremde Welten zu erkunden, viel Neues und Überraschendes zu erleben.

Termin:	Freitag, 31. Aug. - Sonntag, 2. Sept. 12 <i>Anreise:</i> Fr, 17.00 Uhr <i>Abreise:</i> So, 14.30 Uhr
Ort:	Jugendgästehaus Seedorf Seedorf am Schaalsee (Biosphärenreservat)
Leitung:	Bernhard Witte, Hans Martin Lorentzen
Kosten:	130 € (pro Familie)
	Bitte wetterfeste Kleidung, Schuhwerk, Badesachen, Taschenlampe, 3-teilige Bettwäsche, Geschirrtuch... und was man sonst noch auf Entdeckungsreise braucht, mitbringen.

B6 Väter-Kind-Wochenende Zwischen Himmel und Erde

Erlebnispädagogik im Kletterseilgarten (mit einem Erlebnispädagogen N.N).

Termin:	Freitag, 27. - Sonntag, 29. April 12
Ort:	Dreilützow
Leitung:	Stefan Behrens
Kosten:	werden noch bekannt gegeben.
	Bitte wetterfeste Kleidung, Schuhwerk, Badesachen, Taschenlampe, 3-teilige Bettwäsche... mitbringen.

B7 „Abenteuer im Wald“ Wochenende für Väter und Kinder im Grundschulalter

Diese Tage sind für Kinder die Gelegenheit, ihren Vater ganz für sich zu haben und mit ihm Abenteuerliches zu erleben.

Neben Spielen und abenteuerlichen Unternehmungen im Wald können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang, ihre Forschernatur und ihre Kreativität ausleben, den Geheimnissen der Schöpfung auf die Spur kommen. Für die Väter ist Zeit und Raum für Begegnung und Austausch untereinander. Wir werden uns u.a. auch mit dem Thema beschäftigen, wie es möglich ist, Familie und Beruf in Einklang zu bringen und/oder allem, was für uns Männer gerade dran ist. In einem wunderschön gelegenen alten Bauernhof mit Feuerstelle können wir gemeinsam grillen, kochen, spielen und mehr. Bitte bei der Planung und Anmeldung beachten: Die gemeinsame Unterbringung für Väter und Kinder erfolgt in zwei großen, einfachen Schlafräumen. Die meiste Zeit verbringen wir in der Natur.

Termin:	Freitag, 29. Juni - Sonntag, 1. Juli 12 Beginn: 17.00 Uhr Ende: 14.00 Uhr
Ort:	Winkelhof im Steigerwald, Nähe Abtei Münsterschwarzach
Leitung:	Ludger Nikorowitsch Br. Josef van Scharrel OSB
Kosten:	65 € (pro Familie) + 70 € Verpflegung/ Unterkunft
	Bitte wetterentsprechende Kleidung, Schlafsack und Taschenlampe mitbringen.

B8 „Mit Mama auf Entdeckungsreise“ Wochenende für Mütter und Töchter

Ein Wochenende am Ratzeburger See verbringen und gemeinsam interessante Dinge tun: auf Entdeckungsreise gehen, am Feuer, am Wasser des Sees, im Dunkel der Nacht, beim gemeinsamen Essen und Spielen. Wir möchten zu diesem Wochenende Kinder im Grundschulalter und ihre Mütter einladen, fremde Welten zu erkunden, viel Neues und Überraschendes zu erleben.

Termin:	Herbst 2011 (Näheres wird noch bekannt gegeben)
Ort:	Wird noch bekannt gegeben
Leitung:	Bettina Tischmeyer
Kosten:	65 € (pro Familie)
	Bitte wetterfeste Kleidung, Schuhwerk, Badesachen, Taschenlampe, 3-teilige Bettwäsche, Geschirrtuch... und was man sonst noch auf Entdeckungsreise braucht mitbringen.

B9 Yoga für Familien Ein Termin zu zweit – ein gemeinsames Erlebnis

Wir gehen auf Entdeckungsreise, in die Welt des Yoga und erleben uns in Yoga-Übungen, die Spaß machen, Entspannungsübungen, Phantasiereisen und genießen die gegenseitige Massage. Das Angebot ist offen für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Termin:	B9-1: Dienstag, 30. Aug. 11 B9-2: Dienstag, 27. Sept. 11 B9-3: Dienstag, 25. Okt. 11 B9-4: Dienstag, 29. Nov. 11 jeweils 16.30 - 17.30 Uhr, (fortlaufend)
---------	--

Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4a, 23552 Lübeck
Referentin:	Regina Behring-Frische, Erzieherin
Kosten:	je Termin und Paar 12,50 €

B10 Workshop für Erzieher/innen **Thema: Kreatives Bewegen und Yoga für Kinder**

Der Alltag in Kindertagesstätten ist häufig von einem aufreibenden Zeitplan gerahmt. Umso wichtiger ist es, einen Raum zu schaffen für Stille, die vom Alltagslärm in die Ruhe finden lässt.

Das Spektrum des Kinder-Yoga umfasst Körperübungen, Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, die durch praktisches Üben und Ausprobieren im Mittelpunkt des Workshops stehen. Die Erfahrung im eigenen Tun eröffnet den Zugang zu dieser Ebene und bietet „Handwerkszeug“ für die direkte Umsetzung in die Wirkungsbereiche – der Arbeit mit den Kindern.

Über den Workshop hinaus besteht die Möglichkeit einer Projektbegleitung innerhalb der Kindertagesstätte.

Während der Workshop den Zeitraum eines Nachmittages umfasst, kann die Projektbegleitung über mehrere Wochen hinweg stattfinden.

Termin:	3 Std. Workshop nach Absprache
Ort:	Haus der Begegnung oder KiTa nach Absprache
Referentin:	Ina Behring-Frische, Erzieherin, Zusatzausbildung: Bewegungserziehung / Kinder-Yoga
Kosten:	30 € pro Teilnehmer/in

Genauere Information und die Anmeldung erhalten Sie bei der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck e.V.

B11 „Chicos y Grandes“ – Café für deutsch-iberoamerikanische Familien

Wir wollen miteinander spanische Geschichten hören, spanische Lieder singen, spielen, gemeinsam frühstücken, oder traditionell kochen, basteln und Feste feiern.

Die Kinder und Eltern erhalten die Gelegenheit, die spanische Sprache auf spielerische Weise zu erleben. Die Eltern können sich untereinander austauschen und gemeinsam mit den Kindern Ideen für unser Projekt zusammentragen.

Außerdem erhalten sie in der Gruppe die Gelegenheit, Spanisch zu lernen und so ihre Kenntnisse aufzufrischen oder einfach zu pflegen.

Termin:	jeden 3. Samstag im Monat, ab 17. Sept. 11 11.00 - 15.00 Uhr
Referentin:	Karina Raquel Arregui de Beyer, Musikpädagogin und Spanischlehrerin
Ort:	Café im Kinder- und Jugendhaus Röhre, Gerade Querstraße, 23552 Lübeck
Kosten:	4 € pro Teilnehmer Bitte einen Beitrag zum gemeinsamen Frühstück mitbringen.

Erziehungsfragen:

B12 „Werde der Vater, der Du sein willst“

Kreis für aktive Väter

Dein Vater-Sein stellt Dich als Mann vor ganz neue Herausforderungen. Mit Deinem Kind in den Armen steht die Zeit still. Für „Erledigungen“ zerrinnt die Zeit zwischen den Händen. Wo ist die Zeit, Deiner Partnerin zu begegnen, so wie früher? Ständige Absprachen sind nötig. Du fragst Deine Frau um „Erlaubnis“, ob Du heute mal weg kannst. Du entdeckst ganz neue Seiten an Dir und Deiner Frau. Werte und Muster aus Euren Herkunftsfamilien kommen neu zum Vorschein. Häufig kommt es zu Konflikten mit der Partnerin oder den Eltern. Erinnerungen aus Deiner eigenen Kindheit werden wach. Du kommst in regressive Phasen und doch liegst es an Dir, im Beruf Deinen Mann zu stehen.

Du hast Lust, Dich mit Vätern auszutauschen. Du willst die Beziehung zu Deinem Kind aktiv gestalten. Dein Kind ist 0 bis ca. 4 Jahre alt. Jeden Abend wird ein Aspekt des Vater-Seins Schwerpunkt sein. Vertraulichkeit wird garantiert.

Termin:	Jeweils Montag, alle 3 Wochen, 26. Sept. - 12. März 12 19.00 - 20.30 Uhr (9x)
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4a, 23552 Lübeck
Referent:	Hans Martin Lorentzen
Kosten:	4 € pro Treffen (9x = 36 €)

B13 „Ich kann mehr als Du glaubst!“ Das Streben nach Selbständigkeit

„Leine machen!“ – Die Sprache ist zwar noch holperig, aber die Kinder sagen uns schon sehr selbstbewusst, dass sie Verantwortung übernehmen wollen. Wir sollten diese Energie fördern, damit die Kinder handlungsfähig werden. Stattdessen beobachten wir jedoch eine zunehmende Unselbständigkeit oder sogar Hilflosigkeit. Im Vortrag wird anhand der Entwicklungsschritte erläutert, welche Eigenständigkeit wann und wie gefördert werden muss.

Termin:	Mittwoch, 7. Sept. 11, 19.30 Uhr
Ort:	KiTa St. Bonifatius, Friedenstr. 103, 23554 HL
Referent:	Torsten Heuer, Dipl. Sportlehrer
Kosten:	5 €

B14 Darf es ein bisschen mehr sein? Die Medien im Kinder-Alltag

Die Abhängigkeit von Medien scheint von Jahr zu Jahr zuzunehmen. Dies betrifft nicht nur die Arbeits- und Freizeitwelt der Erwachsenen, sondern auch vermehrt die Kindheit und Jugend. Da wir alle an der Förderung der Kinder interessiert sind, sollten wir als Eltern auch über die Gefahren informiert sein, die im Medienkonsum stecken. Gibt es ein gesundes Maß und wie wirke ich als Vorbild?

Termin:	Mittwoch, 18. Jan. 12, 19.30 Uhr
Ort:	KiTa St. Bonifatius, Friedenstr. 103, 23554 HL
Referent:	Torsten Heuer, Dipl. Sportlehrer
Kosten:	5 €

B15 Helfen – aber wie?

Haben Sie Interesse, kranke Menschen in einem der Krankenhäuser oder in Ihrer Gemeinde zu besuchen? Ob Mann oder Frau, ob alt oder jung – wir beraten Sie gern. Nach einem

- **Informationsgespräch** nehmen Sie teil an einem
- **Krankenhauseelsorgekurs.** An 10 Abenden werden Sie auf Ihren Dienst vorbereitet; Ihre Aufgaben genau besprochen, Gesprächssituationen eingeübt. Danach erst:
- **Entscheiden** Sie, ob Sie mitarbeiten wollen. Umfang und Ort werden dann festgelegt.
- Alle drei Wochen treffen wir uns zum **Erfahrungsaustausch.**

Anmeldung/

Information:

Krankenhauseelsorger Frank Gottschalck
Tel.: 0451 - 5 00 32 94

C Leben und Glauben

C1 Patientenverfügung

Der medizinische Fortschritt hat in den letzten Jahrzehnten zu einer schwierigen Situation geführt. Einerseits können mit Hilfe moderner medizinischer Möglichkeiten Krankheiten geheilt werden, andererseits kann der Einsatz aller medizinisch-technischen Mittel der Intensivmedizin auch das Leiden und Sterben eines Menschen verlängern. Ein würdevolles Leben bis zuletzt kann auch der Verzicht auf die Anwendung intensiver Medizin bedeuten. Eine letzte Entscheidung muss aus der konkreten Situation des Menschen heraus getroffen werden.

Dieser Vortrag möchte Ihnen Inhalte der „Patientenverfügung“ näher bringen, mit der Sie schon jetzt die Anwendung medizinischer Verfahren und somit die Qualität der letzten Lebensphase mitbestimmen können.

Termin:	Mittwoch, 23. Nov. 11, 17.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Sibylle Bernard, Ärztin und Mitarbeiterin der psycho- sozialen Beratungsstelle zur Krebsnachsorge beim Caritasverband
Kosten:	Teilnahme kostenlos

C2 Patient – Arzt – Klinik: Überlegungen zur aktuellen Gesundheitsreform

Das Vertrauensverhältnis zwischen Hausarzt und Patient muss seit Jahren immer neue Prüfungen bestehen. Dies betrifft z. B. die Verzahnung von hausärztlicher und klinischer Versorgung, die Einführung der elektronischen Gesundheitskarte oder politische Vorgaben für die Gestaltung des Gesundheitswesens. Die Referenten sind der Hausarzt Hans Eschweiler, Timmendorfer Strand, und der Klinikarzt PD Dr. habil. Klaus Wagner aus Rostock. Sie untersuchen und bewerten aktuelle Entwicklungen im Gesundheitswesen. Die Bewertung erfolgt sowohl pragmatisch als auch ethisch und mit der Frage, welchen Einfluss diese Entwicklungen auf die Patientenversorgung haben.

Termin:	Dienstag, 27. März 12, 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referenten:	Priv.-Doz. Dr. habil. Klaus F. Wagner Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin Klinikum Südstadt Rostock Hans Eschweiler; Arzt Praxis Timmendorfer Strand
Kosten:	Teilnahme kostenlos

C3 Demenz

Demenz wird immer mehr zum aktuellen Thema, da die Zahl der Betroffenen stetig zunimmt. Aber betroffen sind nicht nur die Erkrankten, auch Angehörige und Freunde leiden ganz stark unter dieser Situation. Oft ist es die Hilflosigkeit, mit dieser Krankheit umzugehen. Wie soll man es auch verstehen, wenn sich ein geliebter Mensch immer mehr verändert? Dieser Vortragabend soll hierbei sowohl erklären als auch beraten, um den Umgang mit Demenzkranken zu erleichtern. Dabei soll auch auf folgende Fragen eingegangen werden:

- Was passiert im Kopf eines Erkrankten?
- Wie kann man als Angehöriger damit umgehen?
- Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es?
- Wo gibt es Hilfe, damit auch der Alltag entlastet wird?

Termin:	Donnerstag, 24. Nov. 11 16.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Hildegard Gerdes, Fachkraft für Betreuung und soziale Dienste
Kosten:	3 €

C4 „Into the wild: Waldexerziten für Männer“

Mitten im Steigerwald, auf einem alten Bauernhof der Abtei Münsterschwarzach, liegt das Basislager für unsere Waldexerziten. Eine gute Zeit, um sich beim Unterwegssein in der Natur; in der Begegnung mit den Elementen, Pflanzen und Tieren; im Schweigen des Alleinseins; im

Erfahren der eigenen Sinne und Gefühle wieder mehr mit der Schöpfung und mit dem Schöpfer zu verbinden, Altes abzuschließen, neu anzufangen, sich lebendiger zu fühlen und mehr.

Gerade in Zeiten von Veränderungen im Leben oder wenn krisenhafte Ereignisse nach neuer Orientierung verlangen, kann die Begegnung mit den Elementen der Natur Klärungen und neue Perspektiven bringen. Wie die Wüstenväter, Franz von Assisi und andere Männer vor uns, lassen wir uns mit unseren Anliegen hinein nehmen in den großen Schöpfungsprozess des Lebens. Nach einer Zeit der Vorbereitung gehen die Teilnehmer für einen Tag und eine Nacht, allein unter freiem Himmel, fastend (mit Wasser) an ihren – vorher ausgesuchten – Platz in den Wald: Mit sich und Gott allein.

Im Kreis der Begleiter und anderer Männer wird das Erlebte gewürdigt und für den Alltag vertieft. Normale körperliche und seelische Stabilität sind Voraussetzung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte neben den persönlichen Sachen dem Wetter und Wald entsprechende Kleidung und Schuhe, Schlafsack, Iso-Matte, Schreibzeug (Notizbuch), Mückenschutz und Taschenlampen mitbringen. Planen stehen zur Verfügung.

Termin:	Sonntag, 24. Juni - Donnerstag, 28. Juni 12 Beginn 16.00 Uhr Ende 14.00 Uhr
Ort:	Winkelhof im Steigerwald, Nähe Abtei Münsterschwarzach
Leitung:	Ludger Nikorowitsch Br. Josef van Scharrel OSB
Kosten:	100 € Kursgebühr + 100 € Unterkunft und Verpflegung

C5 „Durch Fasten nach Buchinger die Gesundheit fördern, Körper und Seele etwas Gutes tun.“

Beim Buchinger Fasten handelt es sich um eine Fastenart, die vor allem durch bewussten Nahrungsverzicht die Gesundheit fördern soll. Durch das Buchinger Fasten werden die Selbstheilungskräfte des Körpers gefördert und eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers eingeleitet. Es wird für einen gewissen Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet. Dabei nimmt man nur hochwertige Säfte, stärkende Gemüsebrühe, Wasser und ungesüßten Tee zu sich. Zur Einleitung der Fastentage sollten einige Entlastungstage mit leichter Kost eingehalten werden.

Zusätzlich zu den Erklärungen und Austauschmöglichkeiten zum Thema Fasten im Kurs werden zur Erneuerung von Geist und Seele Entspannungsübungen und kurze Fastenwanderungen an den Donnerstagen angeboten.

*Info-Abend zum Thema Fasten
Di., 21. Febr. 12, 20.00 - 21.00 Uhr
Sollte nach Möglichkeit von allen
Teilnehmern besucht werden.
Kosten: 3 €*

Termin: C5-1:	7 Abende Sa. 17.3. - Fr. 23.3.12 18.00 - 19.30 Uhr
Kosten:	40 € zuzügl. Materialien
Termin: C5-2:	7 Vormittage Sa. 3.3. – Fr. 9.3.12 09.30 - 11.30 Uhr Hier soll eine Fastensuppe gekocht werden.
Kosten:	50 € zuzügl. Materialien
Referentin:	Elisabeth Kreimer Gesundheitsberaterin
Ort:	Haus der Begegnung Parade 4, 23552 Lübeck

C6 **Glauben Teilen** **Glaubenskurs**

... das ist das Leitwort, der Weg und das Ziel der Gesprächsabende, die in den kommenden Monaten im Dekanat Lübeck in Zusammenarbeit mit der Katholischen Familienbildungsstätte stattfinden. Eingeladen sind alle, die im Austausch mit anderen den eigenen Glauben ergründen und vertiefen wollen.

Ob getauft oder sich auf die Taufe vorbereitend, ob interessiert an Fragen des Glaubens oder an Glaubensvollzügen.

Termin:	1. und 3. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen), Beginn: 1. Sept. 11, jeweils 19.00 Uhr, Die Themen werden bekannt gegeben.
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Pfarrer Stefan Muth
Kosten:	Teilnahme kostenlos

C7 **Jesus im Koran und in der Bibel** **Hintergrundinformationen für das religiöse Gespräch in der Familie, Nachbarschaft und am Arbeitsplatz**

Im religiösen Gespräch mit Muslimen begegnet uns immer wieder, dass Muslime eine ganz eigene Sicht auf Jesus haben und fordern, sie würden schließlich Jesus als Propheten anerkennen, da sollten die Christen auch Mohammed als Propheten anerkennen. Sie verweisen dabei auf den Koran, der viele Aussagen Jesu Christi enthält. Zum Teil unterscheiden sich diese wesentlich von der allgemeinen christlichen Sicht.

Im Textvergleich werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet.

Termin:	Mittwoch, 7. Sept. 11
Ort:	Kath. Kirchengemeinde St. Birgitta, Eduard-Müller-Weg 1, 23558 Lübeck
Referent:	Pastor Joachim Kirchhoff
Kosten:	Teilnahme kostenlos

C8 **Lübecker Persönlichkeit** **August Hermann Francke**

August Hermann Francke war ein deutscher evangelischer Theologe, Pädagoge und Kirchenlieddichter.

An diesem Abend möchten wir Ihnen diesen Mann vorstellen.

Termin:	Dienstag, 14. Febr. 12 19.30 Uhr
Ort:	Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Isabelle Spolovjnak-Pradat (Pastorin)
Kosten:	Teilnahme kostenlos

C9 **Strafen in der Kirche**

Dass es überhaupt ein kirchliches Strafrecht gibt, ist weithin unbekannt. Vor allem durch die Fülle der im Jahr 2010 aufgedeckten Missbrauchsfälle durch Mitglieder der Kirche sind neben allen zivilen strafrechtlichen Maßnahmen gegen die Täter auch Forderungen nach kirchlichen Sanktionen laut geworden.

Welche Strafen das kirchliche Strafrecht kennt, wofür und wie sie verhängt werden und welcher Idee der kirchliche Strafanspruch folgt, sind einige Aspekte, auf die das Referat eingeht.

Termin:	Donnerstag, 6. Okt. 11 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Dr. Klaus Kottmann
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos.

C10 **Besinnungstag für Männer – Märtyrer, Held und Heiliger**

In den kurzen Tagen und langen, dunklen Abenden des Herbstes sich Gedanken machen über Gott und die Welt, Luftholen für Leib und Seele und den Widerhall Gottes in der Schöpfung erfahren. In der Gemeinschaft mit anderen Männern wollen wir uns an diesem Tag dazu anregen lassen. Im thematischen Mittelpunkt stehen u.a. die Gestalten der Lübecker Märtyrer. Bitte Regenkleidung und passendes Schuhwerk für einen Spaziergang mitbringen.

Termin:	Freitag, 9. Nov. 12 16.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referenten:	Ludger Nikorowitsch, Bernhard Witte

C11 **Freimaurer und Katholik – wirklich unvereinbar?**

Seit der sogenannten Unvereinbarkeits-erklärung der Deutschen Bischöfe aus dem Jahr 1980 und der Erklärung der Glaubenskongregation aus dem Jahr 1983, wonach die Mitgliedschaft der Katholiken in Freimaurerlogen schwere Sünde ist, ist dieser nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil begonnene Dialog zwischen der Katholischen Kirche und den Freimauern abgebrochen.

Der Vortrag skizziert die Entstehung und Entwicklung der modernen Freimaurerei, ihr Selbstverständnis sowie die Position der Katholischen Kirche dazu in den vergangenen Jahrhunderten bis heute. Es stellt sich die Frage, ob das Festhalten an der scharfen Verurteilung der Freimaurerei seitens der Katholischen Kirche und dem Mitgliedschaftsverbot für Katholiken in allen Freimaurerlogen für alle Zeit unveränderlich bleiben muss?

Termin:	Donnerstag, 17. Nov. 11 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Dr. Klaus Kottmann
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos.

C12 **„Das Burgkloster zu Lübeck und der Münzschatz des Hansekaufmanns“**

Das an Kunstschätzen reiche Lübeck beherbergt in seinen Mauern auch zwei Juwelen besonderer Art:

Das Maria-Magdalenen-Kloster, das die Lübecker „Burgkloster“ nennen, und den Münzschatz in den alten Kellergewölben des Klosters. Er wurde von unbekannter Hand um das Jahr 1500 an der Obertrave versteckt. Nach 450 Jahren wurden die fast 24.000 Gold- und Silbermünzen 1984 zufällig bei Grabungsarbeiten gefunden. Der Bau des Klosters selbst wurde schon 1229 begonnen.

In einem lebendigen Vortrag wollen wir begeistern und zu einem geführten Besuch des Klosters und des Münzschatzes ermuntern.

Termin:	Donnerstag 13. Okt. 11, 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Jens Steffen
Kosten:	3 €

C13 Deutsch-Dänische Beziehungen: Aus Feinden werden Nachbarn und Freunde

Durch die Bonn-Kopenhagener Erklärungen von 1955 wurde ein Jahrhunderte dauernder Grenzkonflikt zwischen Deutschland und Dänemark beigelegt und führte zu guten nachbarlichen Beziehungen. Als ein wesentlicher Teil der schleswig-holsteinischen Geschichte werden die historischen Hintergründe für die oft blutigen Grenzkonflikte, insbesondere seit Beginn des 19. Jahrhunderts, interessant und spannend dargestellt und erläutert.

Termin:	Donnerstag, 15. Dez. 11, 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Jens Steffen
Kosten:	3 €

C14 Das Herzogtum Lauenburg Von der Besiedlung durch slawische Stämme nach der großen Völker- wanderung bis zum 19. Jhd. als Provinz des Königreichs Preußen – 1400 Jahre lebendige Geschichte –

Das Herzogtum Lauenburg – eigentlich Herzogtum Sachsen-Lauenburg – hat eine außerordentlich interessante und widerspruchsvolle Geschichte. Das kleinste Herzogtum des damaligen Deutschen Reiches war der Teil- und Nachfolgestaat des Stammesherzogtum Sachsen, das im Früh- und Hochmittelalter nahezu ganz Norddeutschland umfasste. Die wechselvolle Geschichte des Herzogtums wollen wir in einem interessanten und kurzweiligen Vortrag darstellen und erläutern.

Termin:	Donnerstag, 16. Feb. 12, 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Jens Steffen
Kosten:	3 €

C15 Bibelwerkstatt

In dieser Bibelwerkstatt soll die Passionserzählung nach Markus untersucht werden. Hierbei wird genau auf den Aufbau, die Dramaturgie und die Theologie eingegangen. Bei Kaffee und Kuchen wollen wir dann ins Gespräch kommen.

Termin:	Freitag, 9. März 12, 14.30 - 19.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referent:	Robert Olbricht, Dipl. Theologe und Supervisor
Kosten:	Teilnahme ist kostenlos.

**Weitere Termine für
religionspädagogische und
theologische Angebote
werden ab August in den
Monatsübersichten
publiziert.**

D Treffpunkte

Gesundheit:

D1 Homöopathie für die Familie Sanfte Hilfe im Alltag

Die Einsatzmöglichkeiten der „kleinen Globuli“ bei Beschwerden im Alltag und bei akuten Notfällen sind äußerst vielfältig. Haben Sie gewusst, dass Homöopathie sanfte Schmerzmittel bereit hält, schnelle Hilfe bei Kreislaufproblemen bietet und Wundheilung effektiv unterstützen kann? In diesem Kurs lernen Sie die Anwendung der homöopathischen Arzneien bei alltäglichen Beschwerden wie fieberhaften Infekten, Durchfallerkrankungen, Verletzungen, Krämpfen, Hexenschuss etc. kennen. Auch Tipps zur Linderung von Jetlag und Reisekrankheit stehen auf dem Programm. Neben einer Einführung in die Homöopathie erhalten die Teilnehmer/innen viele praktische Hinweise zur Zusammenstellung einer Hausapotheke.

Termin:	Samstag, 28. Jan. 12, 9.30 - 12.45 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Anke Ziegler, Heilpraktikerin
Kosten:	45 €

D2 Kreativ-Frühstück für Frauen

Erst wird gemeinsam gefrühstückt, dann nach Wunsch und Laune geklönt, gebastelt, vorgelesen, Spiele gespielt oder das Gedächtnis trainiert. Gelegentlich ist auch ein kirchenjahrbezogenes oder meditatives Gespräch möglich.

Termin:	Jeweils Donnerstag, ab 11. Aug. 11, 09.30 - 12.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Christa Benedict
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos.

Sport und Entspannung:

D3 Bauch, Beine & Po

Wer kennt nicht die Problemzonen: Bauch, Beine und Po! Dieser Kurs bietet ein gezieltes Trainingsprogramm für diese Bereiche und ein Wohlbefinden für den ganzen Körper.

Termin:	Jeweils Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr (10x)
D3-1:	17. Aug. - 9. Nov. 11,
D3-2:	16. Nov. - 8. Feb. 12
D3-3:	15. Feb. - 2. Mai 12
D3-4:	16. Mai - 20. Juni 12 (6x)
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Angela Schmeckeber
Kosten:	42,50 € (10x), 25,50 € (6x)
Bitte Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen.	

D4 Fitness-Zeit

Durch Bewegung, Kraft und Ausdauer zum Wohlbefinden! Die einzelnen Übungen bestehen aus Koordinationselementen, einer Konditionsphase, Dehnübungen und Bodenübungen. Natürlich stehen Spaß und Freude, den Körper zu entdecken, im Vordergrund.

Termin: Jeweils Mittwoch:
D4-1: 17. Aug. - 9. Nov. 11
D4-2: 16. Nov. - 8. Feb. 12
D4-3: 15. Feb. - 9. Mai 12
20.00 - 21.00 Uhr (10x)
Dieser Kurs wird fortlaufend durchgeführt.
Ort: Caritashaus, Fegefeuer 2
Referentin: Angela Schmeckeber
Kosten: 42,50 € (10x)
Bitte Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen.

D5 Gymnastik im Sitzen, bewegendes Gedächtnistraining, Rhythmik, Tanz nach alten Melodien – ein Angebot für Seniorinnen und Senioren –

Sind Sie neugierig auf Ihre Reaktion und Wahrnehmung?
Möchten Sie Ihre Stärken und Ihre Beweglichkeit physisch und psychisch ausprobieren?
Haben Sie Freude an der Stille, Konzentration und Freude am Tun?
Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Termin: ab Dienstag,
2. Aug. - 4. Okt. 11,
10.30 - 11.30 Uhr (10x)
Ort: K-Punkt
Haus der Begegnung,
Parade 4 (Gymnastikraum)
Referentin: Heike Woltermann,
Gymnastiklehrerin
Kosten: 42,50 € (10x)

D6 Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief-liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Termin: Jeweils Mittwoch,
18.00 - 19.00 Uhr (10x)
D6-1: 18. Aug. - 9. Nov. 11
D6-2: 16. Nov. - 8. Feb. 12
D6-3: 15. Feb. - 9. Mai 12

oder:
Termin: Jeweils Mittwoch,
19.00 - 20.00 Uhr (10x)
D6-4: 18. Aug. - 9. Nov. 11
D6-5: 16. Nov. - 8. Feb. 12
D6-6: 15. Feb. - 9. Mai 12
Ort: Caritashaus, Fegefeuer 2,
23552 Lübeck
Leitung: Angela Schmeckeber
Kosten: 42,50 €
Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

D7 Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief-liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Termin: Jeweils Freitag,
10.00 - 11.00 Uhr (10x)
D7-1: 26. Aug. - 11. Nov. 11
D7-2: 18. Nov. - 10. Feb. 12
D7-3: 17. Feb. - 11. Mai 12

oder:

Termin: Jeweils Freitag,
11.00 - 12.00 Uhr (10x)
D7-4: 26. Aug. - 11. Nov. 11
D7-5: 18. Nov. - 10. Feb. 12
D7-6: 17. Feb. - 11. Mai 12

Ort: K-Punkt
Haus der Begegnung,
Parade 4, 23552 Lübeck

Leitung: Angela Schmeckebeier

Kosten: 42,50 €

Bitte warme Socken und bequeme
Kleidung mitbringen.



D8 Nordic Walking

Das ideale Training für jeden: Der Körper wird von Kopf bis Fuß trainiert. 660 Muskeln werden bewegt. Es ist einfach zu erlernen, birgt kaum Verletzungsrisiken und hat einen ausgezeichneten Trainingseffekt auf den ganzen Körper.

Termin: jeweils Montag,
17.00 - 18.00 Uhr (10x),
D8-1: 15. Aug. - 14. Nov. 11
D8-2: 5. März - 21. Mai 12

Treffpunkt: K-Punkt, Parade 4
Referentin: Angela Schmeckebeier,
Kursleiterin

Kosten: 42,50 €

Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe und
gegebenenfalls Stöcke mitbringen.

D9 Progressive Muskelentspannung mit Heilmeditation und Traumreise

Diese einfach zu erlernende Methode bewirkt eine tiefe Entspannung, Stress wird abgebaut, die Körperwahrnehmung gefördert und die körpereigene Regenerationskraft und somit die Heilkraft werden angeregt.

Über kurzzeitige Anspannung bestimmter Muskelpartien und anschließender längerer Entspannungsphasen wird eine voranschreitende Entspannung des gesamten Körpers erreicht. Anschließend werden Sie auf eine Traumreise oder Heilmeditation geführt, um die körperliche und seelische Entspannung zu vertiefen. Dann können die Erlebnisse ausgetauscht werden. Dieser Kurs ist ein Grundkurs, um diese Entspannungstechnik zu erlernen. Ein zusätzlicher Aufbaukurs ist für das Frühjahr 2012 geplant.

Termin: Jeweils Dienstag
ab 20. Sept. 11 (7x)
19.00 - 20.30 Uhr

Ort: K-Punkt
Haus der Begegnung,
Parade 4, 23552 Lübeck

Referentin: Frau Röder

Kosten: 45 €



Tanzkurse

**Zu allen Tanzkursen bitte Gymnastikschuhe
oder dicke Socken mitbringen!**

D10 Von guten Mächten wunderbar geborgen

Engel begegnen Menschen in der Bibel auf vielfache Weise. Sie sind Botschafter Gottes, und in ihnen ist Gott selbst den Menschen nahe. An diesem Abend versuchen wir, uns tanzend den Boten und ihrer Botschaft zu öffnen.

Termin:	Dienstag, 27. Sept. 11, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	KiTa Herz Jesu, Parade 4a
Leitung:	Gabriele Gronemeyer, Tanzleiterin im Bundes- verband Seniorentanz e.V.
Kosten:	6 €

D11 Einführung in das „Gesellige Tanzen“

Kennzeichen des „Geselligen Tanzens“ ist, dass man ohne eigenen Tanzpartner kommen kann, denn es tanzen stets alle gemeinsam in der Gruppe. Auf dem Programm stehen Kreis- und Blocktänze, Mixer etc. aus aller Welt. Alle Figuren und Schritte werden sorgfältig erklärt und eingeübt, daher ist der Kurs auch für TanzanfängerInnen geeignet.

Termin:	Jeweils Montag, ab 24. Okt. 11 (5x) (außer am 14. Nov.), 18.00 - 19.30 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Leitung:	Gabriele Gronemeyer, Tanzleiterin im Bundes- verband Seniorentanz e.V.
Kosten:	6 € pro Termin

D12 Dass Erde und Himmel dir blühen!

Meditative Tänze zum Jahresbeginn.

Termin:	Mittwoch, 11. Jan. 12, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	KiTa Herz Jesu, Parade 4a
Leitung:	Gabriele Gronemeyer, Tanzleiterin im Bundes- verband Seniorentanz e.V.
Kosten:	6 €

D13 Tänze aus Israel

Fröhliche und besinnliche Tänze im Kreis
oder zu zweit.

Termin:	Freitag, 23. März 12, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	KiTa Herz Jesu, Parade 4a
Leitung:	Gabriele Gronemeyer, Tanzleiterin im Bundes- verband Seniorentanz e.V.
Kosten:	6 €

D14 Kreistänze aus aller Welt

Wir tanzen eine kleine Auswahl aus dem
reichen Schatz an Kreistänzen der Völker.

Termin:	Dienstag, 8. Mai 12, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	KiTa Herz Jesu, Parade 4a
Leitung:	Gabriele Gronemeyer, Tanzleiterin im Bundes- verband Seniorentanz e.V.
Kosten:	6 €

Kreativität

D15 Kreatives Arbeiten mit Speckstein – für Erwachsene –

Wegen seiner leichten Bearbeitbarkeit eignet sich der Speckstein besonders gut zum plastischen Gestalten und Schnitzen von Schalen, Figuren, Plastiken und Schmuck.

Lernen Sie diesen faszinierenden Werkstoff kennen, der sich schon beim Bearbeiten seidig anfühlt, Ihre Phantasie beflügelt und Ihr Gestaltungsempfinden weckt.

Dieser Kurs bietet:

- a) Einführung: Was ist Speckstein?
Welche Bearbeitungswerkzeuge sind nötig und welche Bearbeitungstechniken gibt es?
- b) Anfertigung von Objekten:
Skulpturen, stilisierte Tiere, florale Formen, Schmuck- und Ziergegenstände...

Termin:	Jeweils Dienstag, ab 17. Jan. - 14. Feb. 12 von 18.00 - 21.00 Uhr (5x180 Min.)
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck (Werkraum)
Leitung:	Günter Ehm
Kosten:	50 €

D16 Aquarellmalen für Erwachsene

An diesem Vormittag können Sie die Leuchtkraft und Transparenz der Aquarellfarben kennenlernen. Verschiedene Techniken wie Nass-in-Nass, Nass auf Trocken, das Lasieren und das Mischen der Farben werden vorgestellt. Es kann auch in Mischtechniken mit Pastellkreide und/oder Ölkreide gearbeitet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin:	Samstag, 19. Nov. 11, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Joseph, Josephstr. 15, 23569 Lübeck
Referentin:	Christiane Kiwitt, Dipl. Kunstpädagogin/ Kunsttherapeutin
Kosten:	23 € (inkl. Materialkosten) Mitzubringen ist ein Malkittel.

D17 Acrylmalen für Erwachsene

An diesem Vormittag wollen wir uns in die Acrylmalerei vertiefen. Wir malen auf Leinwand, Pappe und Karton in verschiedenen Formaten. Das Mischen und Abstufen der Farben wird gezeigt. Es darf auch gespachtelt werden. Das Motiv kann frei gewählt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin:	Samstag, 17. März 12, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Joseph, Josephstr. 15, 23569 Lübeck
Referentin:	Christiane Kiwitt, Dipl. Kunstpädagogin/ Kunsttherapeutin
Kosten:	25 € (inkl. Material) Mitzubringen ist ein Malkittel.

D18 Spanischer Frauenchor „Bella Simpatia“

Für Frauen, die Interesse an spanischen, aber auch deutschen und italienischen Liedern haben.

Wir singen folkloristische, religiöse und klassische Lieder.

Notenlesen und spanische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin:	Jeweils Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort :	Kath. Kirchengemeinde St. Birgitta, Eduard-Müller-Weg-1, 23558 Lübeck
Leitung:	Paz Luciana Acharán, Sängerin
Kosten:	20 € im Monat

D19 Gitarren-Unterricht für Anfänger

Ein kleiner Gitarrenkurs für alle diejenigen, die schon immer mal ein Lied für ihre Kleinen auf der Gitarre spielen wollten. In diesem Kurs besteht die Gelegenheit, anhand weniger leichter Akkorde und verschiedener Schlagrhythmen bekannte und neue Kinderlieder zu erlernen.

Termin:	nach Absprache
Ort:	KiTa Herz-Jesu, Parade 4a, 23552 Lübeck
Referentin:	Paz Luciana Acharan, Sängerin
Kosten:	Einzelunterricht 15 € (45 Min.) In Gruppen (ab 2 Personen) nach Absprache

Kochkurse

D20 Blitzartig kochen

Mit Fertigprodukten rasch kochen und genießen. Von Dosentomaten bis hin zu Tiefkühlprodukten gibt's weder Einkaufs- noch Gelingprobleme. Höchstens 6 Zutaten werden in maximal 20 Minuten in leckere Gerichte verwandelt, die garantiert nicht nach „Fertigessen“ schmecken.

Termin:	D20-1:Donnerstag, 29. Sept. 11, D20-2:Dienstag, 14. Feb. 12 18.30 - 21.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Maike Baußus
Kosten:	15 € pro Person (inkl. Lebensmittel)

D21 Resteküche

Keine Lust zum Einkaufen und Besuch bekommen? Im Kühlschrank finden Sie nur Reste wie z.B. drei Möhren, einen halben Becher Sahne und Reibekäse. Sie können sich nicht vorstellen, dass sich daraus etwas Leckeres kochen lässt? In diesem Kurs kochen wir leckere Gerichte aus „Küchenresten“, die richtig gut schmecken und ganz einfach in der Zubereitung sind. Sie erhalten moderne, gesunde und schnelle Rezeptanregungen für zu Hause, damit Sie Ihre Zeit mit Familie, Freunden und Hobby verbringen können. Sie sollen Ihre kostbare Zeit so gut wie möglich nutzen und nicht stundenlang in der Küche oder im Supermarkt verbringen.

Termin:	D21-1:Donnerstag, 13. Okt. 11, D21-2:Donnerstag, 15. März 12 18.30 - 21.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Maike Baußus
Kosten:	15 € pro Person (inkl. Lebensmittel)

D22 Suppenküche

Suppen geben uns das Gefühl von Wärme, Geborgenheit und sind oft schnell in der Zubereitung. Meistens werden immer dieselben Suppen angeboten. Kartoffelsuppe, Hühnersuppe & Co. reißen keinen mehr vom Hocker. In diesem Kurs lernen Sie neue, moderne Suppenvarianten kennen, mit denen Sie ganz sicher bei Ihrer Familie und Freunden Punkten können. Hier lassen wir die „Suppenliebe“ hochleben!

Termin:	D22-1:Donnerstag, 17. Nov. 11, D22-2:Dienstag, 3. April 12 18.30 - 21.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Maike Baußus
Kosten:	15 € pro Person (inkl. Lebensmittel)



D23 Wo wächst das Brot? für Kinder und Erwachsene

Natur Pur, ein Erlebnis für die gesamte Familie. Wir mahlen das Mehl, kneten den Teig und formen große und kleine Brote. Die Brote werden dann im Lehmbackofen abgebacken. Damit uns das Naturbrot noch besser schmeckt, bereiten wir dazu leckere Brotaufstriche zu.

Termin:	Freitag, 30. Sept. 11, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Ringstedtenhof/ Hüttenküche
Referentin:	Brigitte Grabau,
Kosten:	Erwachsene 10 € und Kinder 5 €

D24 Grüne Kräuterküche

Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und noch viele andere Kräuter wollen wir vor dem Kurs zusammen sammeln, um sie für die Kräuterküche zu verwenden. Sie wandern in Salate, Suppen, Gebäck, Pesto... Die vitaminreichen, gesundheitsfördernden Kräuter sind in dieser Jahreszeit einfach ein Muss.

Termin:	Dienstag, 24. April 12, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort:	Ringstedtenhof/ Lehrküche
Referentin:	Brigitte Grabau, Gesundheitsberaterin GGB, Entwicklungs- und Erziehungsberaterin
Kosten:	20 € (inkl. Lebensmittel)

D25 Herrenkochabend zum Valentinstag

Wir wollen zusammen ein köstliches Menü zubereiten, mit dem Sie Ihre Frau, Freundin oder eine andere nette Person zum Valentinstag überraschen können. Der Kurs ist auch für Kochanfänger geeignet.

Termin:	Donnerstag, 9. Feb. 12, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Monika Brix, Dipl. Ökotrophologin
Kosten:	20 € (inkl. Lebensmittel)

D26 Kochen wie bei den Buddenbrooks

Wir wollen Gerichte nach alten Rezepten aus der Zeit der „Buddenbrooks“ zubereiten und es uns im Anschluss ganz im Sinne derselben gut schmecken lassen. Freuen Sie sich auf z.B. Specksuppe, Bratwurst mit Pfefferkuchensauce, Plettenpudding...

Termin:	Mittwoch, 16. Nov. 11, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Monika Brix, Dipl. Ökotrophologin
Kosten:	20 € (inkl. Lebensmittel)

D27 Quarkabend – Gesundheit und Entspannung mit Quark & Co

An diesem Abend wollen wir gemeinsam dem Alltagsstress und der Abgespanntheit von Körper und Haut entgegenwirken! Mit einem natürlichen Wellness-Training wollen wir mit selbst hergestellten Quarkvarianten für Innen und Außen unser Wohlbefinden und das unserer Haut steigern. Es ist die Möglichkeit, einen Abend lang ohne kostspielige Kosmetikprodukte die Seele baumeln zu lassen.

Termin:	D27-1: Freitag, 9. Sept. 11, 18.00 - 21.00 Uhr D27-2: Donnerstag, 22. Sept. 11, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort:	K-Punkt Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Referentin:	Monika Brix, Dipl. Ökotrophologin
Kosten:	15 € (inkl. Lebensmittel)

Chorangebote „an der Parade“:

Kinderchor Canzonetta Lübeck

Chorprobe: Montag (außer in den Schulferien)
Spatzenchor: 15.30 - 16.15 (Kinder ab 4 Jahren)
1. Gruppe: 15.30 - 16.15 (Kinder von 6 bis 8 Jahren)
2. Gruppe: 16.30 - 17.30 (Kinder ab 3. Schulklasse)
Der Kinderchor Canzonetta Lübeck wurde 1998 als jüngste Chorgruppe an der Parade gegründet. Etwa alle zwei Monate singen die Kinder im Familiengottesdienst. Dazu kommen 1-2 Singspiele bzw. Musicals im Jahr. Der Kinderchor wird von Heiner Arden geleitet.

Propsteichor Lübeck

Chorprobe: Montags, 19.45 - 21.30 Uhr.
Der 1992 gegründete Propsteichor Lübeck singt alle 2-3 Monate im Gottesdienst um 10.45 Uhr; außerdem ist er für die Gestaltung der Kirchenmusik an den hohen Feiertagen zuständig.

Kammerchor Cantus Lübeck

Chorprobe: jeden Dienstagabend, 19.45 - 21.45 Uhr.
Der Kammerchor Cantus Lübeck wurde 1993 von Heiner Arden gegründet. A-cappella-Motetten, besonders des 19. und 20. Jahrhunderts, stehen auf dem Programm.
Für die Mitwirkung sind sichere Notenkenntnisse und eine geeignete Stimme Voraussetzung.

Alle Chorproben finden im „Haus der Begegnung“ (Großer Saal) Parade 4, 23552 Lübeck statt.

Musikalische Leitung der Kirchenmusik an der Propsteikirche Herz Jesu: Heiner Arden
Tel.: 0451/70 987 60
arden@kirchenmusik-luebeck.de
www.kirchenmusik-kirche.de

E Anmeldung

**an: Kath. Familienbildungsstätte Lübeck
Parade 4
23552 Lübeck**

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die

Veranstaltung: _____

Nummer: _____

am/vom: _____

Ort: _____

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

E Anmeldung

an: **Kath. Familienbildungsstätte Lübeck**
Parade 4
23552 Lübeck

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die

Veranstaltung: _____

Nummer: _____

am/vom: _____

Ort: _____

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

F Terminübersicht

August 2011

ab 02.	D5	Gymnastik im Sitzen	Haus der Begegnung
ab 04.	D18	„Bella Simpatia“	Haus der Begegnung
ab 11.	D2	Kreativ-Frühstück	Haus der Begegnung
ab 15.	A3	Spielgruppe für Kinder	Haus der Begegnung
ab 15.	D8-1	Nordic Walking	K-Punkt
ab 17.	D4-1	Fitness-Zeit	Caritashaus
ab 17.	A4	Spielgruppe für Kinder	St. Bonifatius
ab 17.	A5	Spielgruppe für Kinder	Liebfrauen
ab 17.	A6	Spielgruppe für Kinder	Haus der Begegnung
ab 17.	D3-1	Bauch, Beine & Po	Haus der Begegnung
ab 18.	A7	Spielgruppe für Kinder	Haus der Begegnung
ab 18.	A9	Canto, Ritmo y Melodia	KiTa Herz Jesu
ab 18.	D6-1	Pilates	Caritashaus
ab 18.	D6-4	Pilates	Caritashaus
ab 17.	A8	Kindertreff	Haus der Begegnung
ab 24.	A16-1	Yoga für Kinder (6-8 J.)	Haus der Begegnung
ab 24.	A16-3	Yoga für Kinder (9-12 J.)	Haus der Begegnung
ab 26.	D7-4	Pilates	Haus der Begegnung
ab 26.	D7-1	Pilates	Haus der Begegnung
30.	B9-1	Yoga für Familien	Haus der Begegnung

September 2011

ab 01.	C6	Glauben Teilen	Haus der Begegnung
ab 01.	A20	Intern. Eltern-Kind-Gruppe	„Die Röhre“
ab 02.	A19	Musik, Rhythmus und Tanz	„Die Röhre“
02. -04.	B4	„Mit Pfeil und Bogen“	Seedorf am Schaalsee
05.	A17	Qi Gong	Haus der Begegnung
07.	C7	Jesus in Koran und Bibel	St. Birgitta
07.	B13	„Ich kann mehr als Du...“	KiTa St. Bonifatius
09.	D27-1	Quarkabend	Haus der Begegnung
ab 17.	B11	Chicos y Grandes	„Die Röhre“
ab 20.	D9	Progressive Muskelentsp.	Haus der Begegnung
22.	D27-2	Quarkabend	Haus der Begegnung
ab 26.	B12	„Werde der Vater, der...“	Haus der Begegnung
27.	B9-2	Yoga für Familien	Haus der Begegnung
27.	D10	Von guten Mächten ...	KiTa Herz Jesu
29.	D20-1	Blitzartig kochen	Haus der Begegnung
30.	D23	Wo wächst das Brot?	Ringstedtenhof

Oktober 2011

06.	C9	Strafen in der Kirche	Haus der Begegnung
13.	D21-1	Resteküche	Haus der Begegnung
13.	C12	Burgkloster-Vortrag	Haus der Begegnung
12.	A18	Kraft und „Gute Laune“	Haus der Begegnung
ab 24.	D11	„Geselliges Tanzen“	KiTa Herz Jesu
25.	B9-3	Yoga für Familien	Haus der Begegnung
ab 26.	A16-2	Yoga für Kinder (6-8 J.)	Haus der Begegnung
ab 26.	A16-4	Yoga für Kinder (9-12 J.)	Haus der Begegnung
28./29.	B2	KEK (Teil 1)	Haus der Begegnung

November 2011

05.	B2	KEK (Teil 2)	Haus der Begegnung
16.	D26	Kochen wie bei Buddenb...	Haus der Begegnung
ab 16.	D6-2	Pilates	Caritashaus
ab 16.	D4-2	Fitness-Zeit	Caritashaus
ab 16.	D3-1	Bauch, Beine & Po	Haus der Begegnung
ab 16.	D6-5	Pilates	Caritashaus
17.	C11	Freimaurer und Katholik	Haus der Begegnung
17.	D22-1	Suppenküche	Haus der Begegnung
ab 18.	D7-2	Pilates	Haus der Begegnung
ab 18.	D7-5	Pilates	Haus der Begegnung
19.	D16	Aquarellmalen Erwachsene	St. Joseph
23.	C1	Patientenverfügung	Haus der Begegnung
24.	C3	Demenz	Haus der Begegnung
29.	B9-4	Yoga für Familien	Haus der Begegnung

Dezember 2011

01.	A11	Knusperhäuschen	Haus der Begegnung
03.	A13	Bratapfelnachmittag	Haus der Begegnung
15.	C13	Deutsch-Dänische Bez.	Haus der Begegnung

Januar 2012

11.	D12	Dass Erde und Himmel...	KiTa Herz Jesu
12.	B14	Medien im Kinder-Alltag	KiTa St. Bonifatius
ab 17.	D15	Speckstein	Haus der Begegnung
21.	A12	Koch und Backspaß	Haus der Begegnung
28.	D1	Homöopathie	Haus der Begegnung

Februar 2012

09.	D25	Herrenkochabend	Haus der Begegnung
11.	B1	Ehevorbereitungskurs	St. Birgitta
14.	D20-2	Blitzartig kochen	Haus der Begegnung
ab 15.	D3-3	Bauch, Beine & Po	Haus der Begegnung
ab 15.	D4-3	Fitness-Zeit	Caritashaus
ab 15.	D6-6	Pilates	Caritashaus
ab 16.	D6-3	Pilates	Caritashaus
16.	C14	Herzogtum Lauenburg	Haus der Begegnung
ab 17.	D7-3	Pilates	Haus der Begegnung
ab 26.	D7-6	Pilates	Haus der Begegnung

März 2012

03.	A15	Acrylmalen für Kinder	St. Joseph
03. -09.	C5-2	Fasten	Haus der Begegnung
ab 5.	D8-2	Nordic Walking	Haus der Begegnung
09.	C15	Bibelwerkstatt	Haus der Begegnung
14.	C8	August Hermann Francke	Haus der Begegnung
15.	D21-2	Resteküche	Haus der Begegnung
17.	D17	Acrylmalen f. Erwachsene	St. Joseph
17. -23.	C5-1	Fasten	Haus der Begegnung
23.	D13	Tänze aus Israel	KiTa Herz Jesu
27.	C2	Patient – Arzt – Klinik	Haus der Begegnung

April 2012

03.	D22-2	Suppenküche	Haus der Begegnung
03./04.	A21-1	Hundeführerschein	Haus der Begegnung
12./13.	A21-2	Hundeführerschein	Haus der Begegnung
24.	D24	Grüne Kräuterküche	Ringstedtenhof
27. - 29.	B6	Vater-Kind-Wochenende	Dreilützow

Mai 2012

08.	D14	Kreistänze aus aller Welt	KiTa Herz Jesu
ab 16.	D3-4	Bauch, Beine & Po	Haus der Begegnung

Juni 2012

24. - 28.	C4	Waldexerziten für Männer	Winkelhof
29. - 01.	B7	Vater-Kind-Wochenende	Winkelhof

August 2012

31. - 2.	B5	Vater-Kind-Wochenende	Seedorf am Schaalsee
----------	----	-----------------------	----------------------

November 2012

09.	C10	Besinnungstag für Männer	Haus der Begegnung
-----	-----	--------------------------	--------------------

Referentinnen und Referenten der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck e.V.

Paz Luciana Acharán	Musikpädagogin
Gabriele Anders	Psychologin, EFL-Leiterin
Heiner Arden	Kirchenmusiker
Karina Raquel Arregui	Musikpädagogin
de Beyer	und Spanischlehrerin
Maike Baußus	Dipl. Ökotrophologin
Regina Behring-Frische	Erzieherin
Christa Benedict	Ehe-, Familien- & Lebensberaterin, Analytische Gruppenberat.
Sibylle Bernard	Ärztin, Mitarbeiterin der psychosozialen Beratungs- stelle zur Krebsnachsorge beim Caritasverband
Stephanie Brand	Kursleiterin
Monika Braun	Hebamme
Monika Brix	Dipl. Ökotrophologin
Cornelia Bruhn	Kursleiterin
Klaudia Bruns	Dipl. Sozialpädagogin, Elternberaterin
Jens Ehebrecht-Zumsande	Theologe
Günther Ehm	Kursleiter
Hans Eschweiler	Arzt
Inke Fey	Krankengymnastin
Rainer Fincke	Pastor, EPL-Trainer
Hildegard Gerdes	Fachkraft für Betreuung und soziale Dienste
Brigitte Grabau	Gesundheitsberaterin GGB, Entwicklungs- und Erziehungsberaterin
Anne Graubner	Gruppenleiterin für Familienbildung und Frauengesundheit
Gabriele Gronemeyer	Seniorentanzleiterin im Bundesverb. Seniorentanz
Heidrun Hannemann	Sozialarbeiterin
Eva Henning	Kursleiterin

Referentinnen und Referenten der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck e.V.

Torsten Heuer	Dipl. Sportlehrer
Pfarrer Joachim Kirchhoff	Katholischer Theologe, Pfarrer
Christiane Kiwitt	Dipl. Kunstpädagogin/ Kunsttherapeutin
Kerstin Klamann	Dipl. Rhythmik-Pädagogin
Kirsten Klettke	Erzieherin
Monika Kolberg	sozialpädagogische Assistentin
Dr. Klaus Kottmann	Kath. Theologe Jurist
Katrin Körner	Physiotherapeutin und Kinderrückenschullehrerin
Sabine Kricheldorf	Erzieherin
Elisabeth Lohmann	Lehrerin f. Pflegeberufe, Gesundheitspädagogin
Hans Lorentzen	Feng-Shui, Tai Chi und Qi Gong Berater
Gerd Lüssing	Kath. Theologe Gefängnisseelsorger
Barbara Meier	Supervisorin, Dipl. Reli. Päd. Kursleitern ABF e.V.
Petra Meifort	Erzieherin
Sabine Mielke	Erzieherin
Pfarrer Stefan Muth	Katholischer Theologe, Pfarrer
Ludger Nikorowitsch	Pastoralreferent, Fachreferent Männerseelsorge
Dr. Günter Noll	Theologe
Kerstin Oelker	Hebamme
Ursula Peffermann-Fincke	EPL-Trainerin
Elke Peters	Dipl. Gesundheitswirtin Krankenschwester
Beatrice Röder	Heilpraktikerin
Martin Ruck	Psychologe u. Therapeut
Angela Schmeckebyer	Kursleiterin
Margit Schneider	EPL- und KEK-Trainerin
Anette Schubart	
Archäologin, Historikerin	
Astrid Sievers	Fachstelle Katechese

Referentinnen und Referenten der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck e.V.

Annette Soppert	Kursleiterin, Elternberaterin
Isabella Spolovnjak-Pridat	Ev. Theologin, Pastorin
Jens Steffen	Historiker, Kursleiter
Ulrich Thiele	EFL-Berater, Architekt
Johannes Thoemmes	Künstler und Dozent
Bettina Tischmeyer	Kursleiterin
Klaus Wagner	Priv.-Doz. Dr. habil. Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin Klinikum Südstadt Rostock
Bernhard Witte	Dipl. Sozialarbeiter, Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- & Lebensberater
Heike Woltermann	Kursleiterin, Sozialarbeiterin
Christa Wörmann	Sozialarbeiterin
Michael Wrage	Pastoralreferent, EPL- u. KEK-Trainer
Anke Ziegler	Heilpraktikerin
Kathrin Ziese	Dipl. Sozialarbeiterin

H Adressenverzeichnis

Caritashaus

Fegefeuer 2, 23552 Lübeck

Haus der Begegnung

Parade 4, 23552 Lübeck

Katholische Kindertagesstätte:

KiTa und Familienzentrum St. Bonifatius

Friedenstr. 103a, 23554 Lübeck

KiTa und Familienzentrum St. Franziskus

Kiwittredder 1, 23560 Lübeck

Kindertagesstätte Herz Jesu

Parade 4a, 23552 Lübeck

Kindertagesstätte St. Konrad

Jürgen-Wullenwever-Str.8, 23566 Lübeck

Gemeindehäuser:

St. Birgitta

Eduard-Müller-Weg 1, 23558 Lübeck

St. Bonifatius

Wickedestr. 74-76, 23554 Lübeck

St. Franziskus

Kiwittredder 1, 23560 Lübeck

St. Georg

Rose 32, 23570 Travemünde

Heilig Geist

Goerdelerstr. 31, 23566 Lübeck

Liebfrauen

Benzstr. 2, 23566 Lübeck

Maria Königin

Geibelstr. 20, 23611 Bad Schwartau

St. Joseph

Josephstr. 15, 23569 Lübeck

St. Vicelin

Mönkhofer Weg 84, 23562 Lübeck

Kinder- und Jugendkulturhaus „die Röhre“

Mengstr. 35, 23552 Lübeck

Marienkrankehaus

Parade 3, 23552 Lübeck

Ringstedtenhof

Vorrader Str. 81, 23560 Lübeck

Unsere Einrichtung

Die Katholische Familienbildungsstätte Lübeck e.V. wird getragen von den Katholischen Kirchengemeinden des Dekanates Lübeck, dem Caritasverband Lübeck e.V., der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschland, Dekanat Lübeck, dem Kolpingwerk Lübeck und der Katholischen Jugend Lübeck und Stormarn Lauenburg.

Vorstand

Peter-W. Werbs	(1. Vorsitzender)
Kristin Lenz	(stellv. Vorsitzende)
Johannes Krefting	Abteilung Bildung Erzbischöfliches Generalvikariat Hamburg
Yvonn Hürten	Caritasverband Lübeck
Propst Mecklenfeld	Propst und Dechant in Lübeck
Cosima Eickmeier	Dekanat Lübeck

Leiter

Bernhard Witte

Sekretariat

Brigitte Zöllner



wellcome

Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

