

**TERMINBLATT  
VERANSTALTUNGEN  
4. Quartal 2022**



**Corona-Situation:** Alle Veranstaltungen finden unter Beachtung der jeweils gültigen Corona-Schutzbestimmungen statt. Dabei kann es auch zu kurzfristigen Absagen oder angepassten Formaten kommen. Bitte informieren Sie sich zeitnah.

- Mi 12.10.22 09.00-10.45 Uhr Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
Im alltäglichen Leben kommen immer wieder Situationen auf, in denen man persönlich an seine Grenzen stößt – nicht mehr weiterweiß. Die Sprechstunde bietet Ihnen in geschützter Atmosphäre eine diskrete Möglichkeit, sich professionell bei Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen beraten zu lassen.  
Beratung durch Frau Grieshaber, Sozialarbeiterin MA, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Systemische Kinder und Jugendlichen Therapeutin (SG)  
Bitte melden Sie sich vorher verbindlich an. Die Beratung ist kostenlos und findet auf Wunsch auch telefonisch oder im Videoformat statt.
- ab Mi 19.10.22 09.00-10.00 Uhr Pilates-Kurs**  
Ziele/Inhalte dieses Kurses sind: die Wirbelsäule schützen und stützen, Rückenbeschwerden bekämpfen bzw. diesen vorbeugen, Stärkung, Aufbau und Erhalt der Muskelkraft, kontinuierlicher Aufbau des sogenannten Kraftgürtels (Powerhouse) in Kombination mit der Pilates-Atmung, Erarbeitung einer guten, aufrechten Haltung sowie Stressabbau und Stärkung des Immunsystems.  
9 Termine bis zu den Weihnachtsferien. Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin  
Die Veranstaltung findet je nach Absprache innerhalb der Gruppe online oder auf der „Küsterwiese“ neben der Kartäuserkirche statt.  
Bitte melden Sie sich vorher verbindlich direkt bei Frau Oltmanns an unter Tel. 0157-79039384 oder [oltmanns.regine@gmail.com](mailto:oltmanns.regine@gmail.com). Die Teilnahmegebühr beträgt €63,- für 9 Termine.
- Fr 21.10.22 15.15-16.15 Uhr Vater-Kind-Nachmittag im Motorikzentrum (für Kinder ab 3)**  
Wir wollen gemeinsam einen bewegten Nachmittag verbringen und dafür einen aufregenden Parcours aufbauen. Sie können ihre Kinder an den Geräten gerne begleiten und mitmachen (die Aufsichtspflicht liegt bei den Vätern).  
Begleitung durch Herrn Ortu, Mitarbeiter des Familienzentrums  
Die Veranstaltung findet im Motorikzentrum des Familienzentrums statt.  
Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.
- Di 25.10.22 15.15-16.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen im Motorikzentrum für Eltern mit Kindern von 3 bis 4 Jahren**  
Gemeinsames Eltern-Kind-Erlebnisturnen mit Bewegungsbaustellen und vielen Kleingeräten. Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote, die die kindliche Bewegungs- und Erfahrungslust aufgreifen. Sie als Eltern sind Spielpartner und erleben mit Ihrem Kind gemeinsam neue Bewegungsräume und einen erweiterten Handlungsspielraum. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.  
Pro Kind muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein.  
Anleitung durch Frau Pohl, Leitung, sowie Frau Niegisch, Mitarbeiterin des Familienzentrums  
Die Veranstaltung findet im Motorikzentrum des Familienzentrums statt.  
Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.

**\*\*\* Bitte beachten Sie auch unsere Termine auf der Rückseite! \*\*\***

**Mi 22.11.22      Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**09.00-10.45 Uhr    s.o.**

**Mi 30.11.22      Online-Elternabend: „Muss Strafe sein?“**

**20.00-21.30 Uhr** Unter Stress, Hektik, Überforderung und Druck entstehen häufig Ärger oder auch Wut. In solchen Situationen und Momenten kann es passieren, dass im Umgang mit unseren Kindern die eigene Frustrationsgrenze überschritten und die Impulskontrolle geschwächt wird. Diese Momente laden uns dazu ein, auf vermeintlich altbewährte und vielleicht auch selbst erprobte Methoden der Bestrafung, unter anderem auch die Time-Out Methode, zurückzugreifen. Muss Strafe sein? Und ist das Time-Out sinnvoll oder doch eher eine bedenkliche Methode? Was machen Strafen mit unseren Kindern? Und wie könnten Alternativen im Umgang mit Kindern aussehen, wenn diese Grenzen testen oder einfach mal wieder „nicht hören“?  
Moderation: Frau Grieshaber, Sozialarbeiterin MA, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Systemische Kinder und Jugendlichen Therapeutin (SG)  
**Bitte melden Sie sich unter [info@familienzentrum-kartause.de](mailto:info@familienzentrum-kartause.de) an. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung. Anmeldeschluss ist Dienstag, der 22.11.22.**  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Fr 09.12.22      Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**09.00-10.45 Uhr    s.o.**

Stand: 31.10.2022

Stand: 07.07.2022