



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

2. Halbjahr
2025

Kurse, Workshops & Vorträge



Evangelische
Familien-
Bildungsstätte

Liebe Teilnehmende der Evangelischen Familien-Bildungsstätte,

im neuen Semester nach der Sommerpause ist der Koffer wieder gefüllt: mit neuen Angeboten und bewährten Kursen. Beides braucht der Mensch, um sich wohlfühlen und angeregt zu werden!

Der Bereich Kochen bekommt wieder mehr Aufmerksamkeit- für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Kinder und Jugendliche, NeubürgerInnen und Stammgäste. Alte Techniken, wie Fermentieren, werden wieder ausprobiert und Rezepte neu interpretiert, wie beim veganen Festtagsbraten. Auch wollen wir uns vermehrt zusammen auf den Weg machen- beim Wandern, Pilgern und gemeinsamen Ausflügen.

Bei Allem steht der Wunsch nach Gemeinschaft im Vordergrund: zusammen ein Stück des Weges gehen, Freude haben an dem, was ist und gemeinsam entstehen kann.

Wir freuen uns auf - und über alle Besucher und Teilnehmenden, auf interessante Begegnungen, neue Kontakte und Freundschaften.

Bis ganz bald,

Ihre



Sabine Rother-Holste



Foto: Nadja Schwarzwäller

Büro fbs geschlossen:

Sommerferien:	21.07.2025 –08.08.2025
Herbstferien:	06.10.2025 – 10.10.2025
Winterferien:	22.12.2025 – 09.01.2026

Inhaltsverzeichnis



Persönlichkeit &
Kommunikation
S. 7-15



Gott &
die Welt
S. 16-20



Ernährung
& Kochen
S. 22-26, 45-46



Leben mit
Kindern
S. 27-47



Gesundheit &
Bewegung
S. 48-62



Offene Angebote
Fbs & MGH S.63
Offene Angebote
Ukraine Hilfe S.13-14

Zusätzliche Angebote finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage
www.fbs-marburg.de
oder fragen Sie in unserer Verwaltung nach.
Mit einem Klick ins Kursprogramm:



Anmeldeverfahren/Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

- 1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Evangelischen Familien-Bildungsstätte Marburg (fbs) und dem Mehrgenerationenhaus Marburg (MGH).
- 2) Anmeldungen und Kündigungen: zu Angeboten der fbs, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, können schriftlich, per Telefax, E-Mail, Anmeldefunktion auf der Homepage der fbs, mündlich und fernmündlich getätigt werden. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung der vollen Kursgebühr.
- 3) Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie innerhalb von 14 Tagen eine Anmeldebestätigung per E-Mail.
- 4) Die Anmeldungen werden von uns in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Falls der gewünschte Kurs belegt ist, informieren wir Sie.
- 5) Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl fallen aus und werden – manchmal auch kurzfristig – abgesagt.
- 6) Die Gebührenzahlung erfolgt per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto. Bei persönlicher Anmeldung können Sie auch bar bezahlen. Der Bankeinzug der Kursgebühr erfolgt in der Regel kurz vor Kursbeginn. Für Kinderferienwochen, Freizeiten und Reisen 6-8 Wochen vor Beginn.
- 7) Bankgebühren, bei nicht eingelösten Lastschriften, tragen die Angemeldeten.
- 8) Ermäßigungen: Für Stadtpassinhaber*innen werden, gegen Vorlage des Nachweises, 2 Kurse pro Halbjahr um 80 % ermäßigt.
Wir ermäßigen die Teilnahmegebühr bei geringem Einkommen. Die Beantragung muss vor Kursbeginn erfolgen. Das Formular finden Sie auf unserer Homepage oder in unserer Einrichtung.
- 9) Kursabmeldung/Storno: Kann bis 10 Kalendertage vor Kursbeginn von dem Teilnehmenden gekündigt werden, ohne dass die Kursgebühr fällig wird. Für die Kündigung erheben wir eine Verwaltungsgebühr von € 5,-. Bei Kündigung innerhalb von 10 Kalendertagen vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Für alle Ferienangebote gilt – abweichend zur Regelung bei Kursen – eine Frist von einem Monat vor Angebotsbeginn. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb dieses Zeitraums ist der volle Teilnahmebetrag zu entrichten.
- 10) Bei unregelmäßiger Teilnahme oder vorzeitigem Ausscheiden kann keine Erstattung gewährt werden.
- 11) Bei Familienfreizeiten, Reisen, Kinderferienwochen und Veranstaltungen in von uns gebuchten Tagungshäusern können besondere Rücktrittsbedingungen gelten.
- 12) Haftung: Für Schäden an Leben, Gesundheit und Eigentum übernimmt die fbs keine Haftung. Dies gilt auch für alle Arten von Fahrten/ Reisen.
- 13) Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, wenn Sie körperliche Beeinträchtigungen haben, die für Ihre Kursteilnahme relevant sein können

Information und Anmeldung

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

9:00-12:00

Freitag geschlossen

Evangelische Familien-Bildungsstätte

Barfüßertor 34

35037 Marburg

Tel.: 06421 17508-0

Fax: 06421 17508-10

www.fbs-marburg.de

fbs@fbs-marburg.de



**Mehr
Generationen
Haus**

Melanchthon-Haus (MGH)

Lutherischer Kirchhof 3

35037 Marburg

Öffnungszeiten der offenen Oase:

Mo-Do, 10-17 Uhr, Ferien geschlossen



wellcome

Barfüßertor 34

Dienstag und Mittwoch 10:00 -12:00

Tel.: 06421 17508-25

sabine.rother-holste@fbs-marburg.de

www.wellcome-online.de

Unser Team:

Sabine Rother-Holste

Leitung fbs & MGH, Sprechstunde zum Ehrenamt,
wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt

Mathias Steiner

Persönlichkeit & Kommunikation, Gott & die Welt
Gesundheit & Bewegung, Ernährung & Kochen,

Vanessa Schmidt

Ferien

Merle Hemery

Leben mit Kindern, MGH

Kinder-Tagespflege

Heidi Parr

Familien-Café

Anita Amrhein

Verwaltung

Christina Cremona

Verwaltung

Olga Braun

Verwaltung

Irina Gutjahr

Hauswirtschaft



Mentaltraining für Peak Performance und Mindset-Entwicklung

NEU

Seit vielen Jahrzehnten nutzen mehr und mehr Menschen die unterschiedlichen Anwendungsformen des Mentaltrainings, die weit über Konzentrations- und Entspannungsübungen hinausgehen. Themen werden u.a. sein: Ziele setzen und erreichen, Schlafverbesserung, Selbstbewusstsein steigern.

Freuen Sie sich auf das Kennenlernen jeder Menge praktischer Übungen und interessantem Hintergrundwissen.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N10-100 07.11. & 08.11.

2 Termine: **42,- €**

Fr, 18 - 21 Uhr,

Leitung: Peter Holste

Sa, 9 - 13 Uhr

Bohren, Reparieren & Co. - nur für Frauen

NEU

Wie bediene ich eine Bohrmaschine und was ist zu beachten, bevor ich loslege? Wozu dient welche Schraube und welcher Nagel? Wie löse ich schnell und effektiv Abflussprobleme? Und wie bekomme ich die Zahnlücke aus meinem Schrank? Kann ich die Silikonfugen im Bad nicht auch selbst erneuern? Diesen und vielen weiteren Fragen, die Sie mitbringen, gehen Sie in Theorie und Praxis mit der Dozentin Schritt für Schritt auf den Grund. Falls Sie kein Werkzeug besitzen, kein Problem, wir stellen dies zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten von 5,00 EUR, die bitte direkt vor Ort bei der Dozentin zu entrichten sind. Der Kurs findet im Werkraum des Nachbarschaftszentrums statt.

Bringen Sie alles an Alltagswerkzeug mit, was Sie haben, wir schauen uns gemeinsam an, wofür es eingesetzt werden kann und was sonst noch alles damit möglich ist.

In Kooperation mit dem AKSB e.V. und dem Nachbarschaftszentrum Waldtal

Bitte mitbringen: Alltagswerkzeuge, die Sie zu Hause haben

Ort: Nachbarschaftszentrum Waldtal, Waidmannsweg 11, 35039 Marburg

N11-100 am 08.11.

1 Termin: **30,- €**

Sa, 10 - 14:30 Uhr

Leitung: Miriam Alexandra Vogt

Der Marburger Tauschring stellt sich vor

Dein Fahrrad wird repariert, der Hund gelegentlich ausgeführt. Oder benötigst Du Hilfe am Computer? Du suchst dringend jemanden, der für Dich einkauft oder Ware transportiert? Im Gegenzug bist Du ein geschickter Handwerker, gute Köchin oder Bäckerin? Seit 2005 tauschen wir Fähigkeiten. Unser Zahlungsmittel ist die Zeit, unabhängig von der Art der Arbeit. Wir unterstützen und helfen uns gegenseitig. EIN GUTES NETZWERK MACHT STARK!

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N14-071 am 15.09.

1 Termin: **gebührenfrei,**

Mo, 16:30 - 18 Uhr

ggf. Kopierkosten von € 3,- bis € 5,-

Leitung: Thomas Hohl



NEU

Women only - Achtsam durch den Advent

Für Frauen, die sich nach Stille, Tiefe und echtem Adventszauber sehnen. Der Dezember rauscht oft an uns vorbei: Termine, Erwartungen, To-do-Listen. Statt Besinnlichkeit spüren viele von uns vor allem Druck. Dabei trägt diese Zeit so viel stillen Zauber in sich – wenn wir uns erlauben, ihn wieder wahrzunehmen. Ich lade Dich ein, innezuhalten und einfach zu SEIN. Austausch, Reflexion, Meditation, Kreativität, Journaling und Wohlfühlelemente in einer kleinen Gruppe wundervoller Frauen. Ich zeige Dir, wie Du Dir Inseln der Ruhe schaffen kannst, wie Du die leisen Töne dieser Zeit wieder hörst, Kraft tankst und ganz bewusst durch diese besondere Jahreszeit gehst – mit mehr Gelassenheit, Wärme und innerer Verbindung. Liebevoll gestaltete Rituale und Meditationen für die vier Adventssonntage und für zwischendurch: achtsame Übungen, die Dich im Alltag begleiten.

Bitte mitbringen: Alte Zeitschriften/Fotos/Stifte/Aufkleber/Postkarten, die Dir am Herzen liegen

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N11-500 29.11.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Michaela Bölinger

Mit Achtsamkeit & Meditation - Balance für Körper & Geist

NEU

Der Alltag verlangt viel von Dir – Tempo, Funktionieren, Reaktion. Doch was wäre, wenn Du wieder ins Spüren kommst, ins Jetzt, in Deine eigene Mitte? In meinem Kurs lernst Du, bewusst einen Gang runterzuschalten, Deine innere Ruhe zu finden, Dich und Deinen Körper wieder wirklich wahrzunehmen. Du lernst, mit den Wellen des Lebens gelassener zu surfen – statt unterzugehen. Durch achtsame Impulse, geführte Meditationen und sanfte Übungen findest Du zurück zu Dir. Raus aus dem Autopiloten. Rein ins bewusste Leben. Weil alles bei Dir beginnt. Und Du es wert bist.

Zusammenhänge Achtsamkeit & Stress, geistige Verweilzustände, Körperwahrnehmung, Einführung in die Atem-Achtsamkeitsmeditation, Sinne als Anker, Journaling. Für Anfänger und Praktizierende

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N11-600 08.11.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 13 - 16 Uhr

Leitung: Michaela Bölinger

Literaturkreis an der Elisabethkirche

Wir lesen ein Buch und tauschen unsere Leseerfahrungen in entspannter Atmosphäre aus. Interessierte sind herzlich willkommen.

Die Termine werden auf www.elisabethkirche.de bekanntgegeben und können auch im Gemeindebüro erfragt werden (06421-620082)



Worte öffnen Fenster oder bauen Mauern

Einführung in die wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation

In diesem Seminar vermitteln wir die Grundzüge der gewaltfreien, wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Diese entwickelte er, um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen einzusetzen. Wir erklären, was unter den "Vier Schritten" zu verstehen ist und üben die Verständigung mit Hilfe der von Rosenberg entwickelten Methode. Wenn uns bewusst wird, wie wir miteinander reden und welche Chancen in einer zugewandten, einfühlsamen Kommunikation stecken, dann können wir uns für diese "lebensdienliche" Sprache entscheiden.

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf:

<https://www.freiwilligenagentur-marburg.de>

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N12-013 27.09.

Sa, 9 - 16 Uhr

1 Termin: **47,- €**

Für Ehrenamtliche € 12.- bei mindestens 7 ehrenamtlichen Teilnehmern. Bei weniger Personen erhöht sich die Gebühr auf die Standardgebühr.

Leitung: Claudia Liebst und
Wolfgang Sutter

Wertschätzende Kommunikation im Beruf

Im Berufsleben haben wir mit Kolleg*innen, in der Hierarchie über oder unter uns stehenden Personen oder Klient*innen zu tun. Da können vielfältige Konflikte entstehen, die nicht immer einfach zu lösen sind und uns manchmal ratlos, ärgerlich oder hilflos zurücklassen. Die gewaltfreie wertschätzende Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg bietet ein Verfahren an, in dem die hinter Argumenten, Rechtfertigungen und Erklärungsversuchen stehenden Bedürfnisse der am Konflikt Beteiligten erkannt und anerkannt werden. Konkrete, von Ihnen eingebrachte Fallbeispiele werden bearbeitet mit den "Vier Schritten" der GfK, sowie Konfliktgespräche anhand von Rollenspielen durchgeführt.

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N12-020 08.11.

Sa, 9 - 16 Uhr

1 Termin: **47,- €**

Leitung: Claudia Liebst und
Wolfgang Sutter





Wertschätzende Kommunikation lernen und üben

Wertschätzung und Achtsamkeit sind die Grundlagen für eine gelingende Kommunikation. Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode der gewaltfreien Kommunikation ermöglicht mehr Selbstannahme und Einfühlung für das Gegenüber. Sie ist eine große Hilfe bei der Lösung von Konflikten, sowohl im beruflichen als auch im familiären Alltag. An 13 Terminen vermitteln wir die Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation und üben an vielen praktischen Beispielen das Verfahren.

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N12-035 vom 21.10. - 03.02.

Di, 20:15 - 21:45 Uhr

13 Termine: **102,50 €**

Leitung: Claudia Liebst und
Wolfgang Sutter

Wertschätzende Kommunikation für Fortgeschrittene

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen. Die gewaltfreie, gemeinschaftsfördernde Kommunikation wird anhand eigener Themen oder angeleiteter Übungen vertieft.

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N12-025 vom 16.09. - 09.12.

Di, 18 - 20 Uhr

11 Termine: **115,- €**

Leitung: C Claudia Liebst und
Wolfgang Sutter

Wertschätzende Kommunikation für Fortgeschrittene

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen. Die gewaltfreie, gemeinschaftsfördernde Kommunikation wird anhand eigener Themen oder angeleiteter Übungen vertieft.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N12-027 vom 17.09. - 10.12.

Mi, 18 - 20 Uhr

11 Termine: **115,- €**

Leitung: Claudia Liebst und
Wolfgang Sutter

Ermäßigte Kurse mit dem Marburg-Pass

Sie sind Bürgerin/Bürger der Stadt Marburg? Sie haben ein geringes Einkommen oder beziehen SGB II- oder SGB XII Leistungen?

Mit dem Marburg-Pass können Sie ermäßigt an Seminaren, Vorträgen und Kursen teilnehmen. Den Marburg-Pass erhalten Sie beim Fachdienst 50 der Stadt Marburg in der Friedrichstraße 36. Nähere Informationen: 06421/201-1570



„Herzlichen Dank“ sagen wir allen Ehrenamtlichen!

Familiencafé:

Beate Schott, Brigitte Weissenfeldt,
Cornelia Dörr, Christiane Böttner,
Maria-Magdala Campus,
Lisa Marie Fischer, Dr. Renate Lipinsky,
Vanessa-Laura Schmidt, Ursula Ziesche,
Viktoria Zimmermann, Gabriele Schopferer,
Brigitte Hilberg, Lisa Krätke, Sajjad Behrouz,
Carla Scholz

Eltern-Kind-

Gabriela Sieveking

Gruppen-Leitung:

wellcome:

Elke Heimann, Heidi Mertins, Christel Böhm,
Frauke Sandig, Maren Ueckermann, Karin Fritsch,
Klara Botthof und Annette Arnold

Seminartätigkeit:

Wolfgang Sutter, Thomas Hohl, Barbara Krzensk

Schottischer Tanz:

Yulia Nedogreeva

Ukrainehilfe:

Igor Nesterenko, Dariya Tashchayeva,
Olena Nidoharok, Vlada Bilokhon,
Elena Safonova, Tatiana Laisha, Nataliia Aliabieva

Ehrenamtliche gesucht!



Mehr
Generationen
Haus

Sie haben Interesse sich ehrenamtlich zu betätigen?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit:

- in der Kinderbetreuung
- im Mehrgenerationenhaus
- im Familiencafé des MGH
- bei zahlreichen Festen und Aktionen
- bei der Verwirklichung Ihrer eigenen Ideen!
- wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt

Rufen Sie uns an: 06421 17508-25



Hier können Sie gerne Ihr ehrenamtliches Engagement einbringen!

Das Familien-Café - für Jung und Alt!

Jeden Sonntag 15.30 bis 17.30 Uhr

Geöffnet innen und außen bei gutem Wetter!

Offen

Hier treffen sich Familien -
hier treffen sich Kinder!

Worauf könnt Ihr Euch freuen?

Erzähl- und Vorlesegeschichten mit dem Kamishibai, kleine, jahreszeitlich angepasste Spielaktionen, Bastel- und Baumöglichkeiten und vieles mehr!

Jeden letzten Sonntag im Monat: Waffel-Buffer. Seid dabei!

Das ehrenamtliche Team des Familiencafés freut sich auf Jung und Alt, Groß und Klein! Im Mehrgenerationenhaus oder bei trockenem Wetter auf der Terrasse davor können Sie mit Blick auf den Lutherischen Kirchhof Kaffee, Tee und leckeren, selbstgebackenen Kuchen genießen. Bei schlechtem Wetter steht ein gemütlicher Caféraum zur Verfügung.

Eltern haben die Aufsichtspflicht für ihre spielenden Kinder.

Wir danken herzlich für die Kuchenspenden des Kaufhauses AHRENS

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N14-001 vom 24.08. - 21.12.

So, 15:30 - 17:30 Uhr

Wir freuen uns über einen freiwilligen

Beitrag 😊

Leitung: Heidi Parr



Das Familien-Café macht Pause:

06.07.-10.08.2025 (Sommerferien)

05.10.-12.10.2025 (Herbstferien)

28.12.-04.01.2026 (Winterferien)

Am letzten Sonntag der Ferien sind wir bereits wieder für Euch da!

Bitte achten Sie auch auf Aktualisierungen auf der Homepage

Wir unterstützen unsere ukrainischen MitbürgerInnen mit folgenden Angeboten in unseren Häusern fbs & MGH:



Bewegungsangebot ukrainischer Mütter - Yoga mit Igor

Gemeinsam kommen wir in Bewegung!

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N17-024 vom 20.08. - 17.12.

Mi, 12:30 - 13:45 Uhr

16 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag** ☺

Leitung: Igor Nesterenko

Bewegungsangebot ukrainischer Mütter - Yoga mit Dariya

Gemeinsam kommen wir in Bewegung!

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N17-026 vom 22.08. - 19.12.

Fr, 19 - 20:30 Uhr

15 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag** ☺

Leitung: Dariya Tashchayeva

Stretching-Gruppe

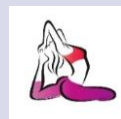
Stretching ist eine großartige Möglichkeit, die Flexibilität zu verbessern, Muskelverspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Die Kurse sind für alle Fitnesslevel geeignet – auch Anfänger werden sich wohlfühlen.

Machen Sie mit, um sich zu entspannen, Ihren Körper zu stärken und sich einfach besser zu fühlen!

Eine tolle Gelegenheit, sich um Körper und Geist zu kümmern.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg



N17-034 vom 19.08. - 16.12.

Di, 20:15 – 22:00 Uhr

16 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag** ☺

Leitung: Olena Nidoharok

N17-027 24.08. - 21.12.

So, 13:30 – 18:00 Uhr

15 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag** ☺

Leitung: Olena Nidoharok

Berufsberatung für ukrainische Jugendliche und Erwachsene & Familienmediation

1. Die Berufsberatung hilft Ihnen, bewusst den Beruf zu wählen, der am besten zu Ihren individuellen Fähigkeiten, Interessen und Ihrem Temperament passt.

Dies ist der Weg zu Gesundheit und Wohlstand!

2. Familienmediation trägt dazu bei, das gegenseitige Verständnis zwischen Familienmitgliedern zu verbessern zwischen Eltern und minderjährigen oder erwachsenen Kindern, zwischen Ehepartnern.

Das bedeutet, Frieden und Harmonie in Ihrer Familie zu schaffen!

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N17-031 vom 04.09. - 11.12.

13 Termine: gebührenfrei

Do, 17 - 19 Uhr

Leitung: Tatiana Laisha

Juristische Erstberatung für ukrainische Geflüchtete

Rechtliche Fragen aus der Ukraine? Wir helfen weiter!

Sie sind aus der Ukraine geflüchtet und haben noch offene rechtliche Angelegenheiten in Ihrem Heimatland? Eine erfahrene Juristin berät Sie kostenlos und hilft Ihnen, Klarheit zu schaffen – zum Beispiel bei:

Erbschaft und Nachlass

Kündigung oder Klärung von Arbeitsverhältnissen in der Ukraine

Fragen rund um Familie und Ehe

Rentenanträge und Rentenübertragung

und vielen weiteren Themen aus dem Zivil- und Familienrecht

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Kommen Sie gerne vorbei – ich unterstütze Sie dabei, Ihre Angelegenheiten zu ordnen!

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N17-032 vom 02.09. - 09.12.

13 Termine: gebührenfrei

Di, 17 - 19 Uhr

Leitung: Nataliia Aliabieva

Kaffee Kunterbunt - Spiel- und Begegnungscafé für ukrainische Kinder und Jugendliche, gern auch für alle Marburger Kinder

Hier wird gespielt, gelacht und gelernt- alle sind willkommen!

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N17-200 vom 22.08. - 19.12.

15 Termine: **Wir freuen uns über einen**

Fr, 16:30 - 18:30 Uhr

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Oksana Bilokhon und Vladyslava

Bilokhon

Sie suchen einen Kreativkurs in unseren Räumen am Barfußertor 34?

Bei den folgenden Kursleiterinnen erfahren Sie alle wichtigen Details zu Terminen, Gebühren und Niveaustufe. Nur dort können Sie Ihre Fragen klären.

Nehmen Sie also direkt Kontakt mit einer der Kursleitungen auf.

Wichtig: Nur bei einer Kursleitung ist eine verbindliche Anmeldung möglich.

Nähkursleitungen

Petra Riehl

creativ.mit.petra@t-online.de

Tel. 01573 7288903

Melanie Stenvers

undgeschneidert@gmx.de



Hier finden Sie einen Malkurs

Veronika Lüdke-Paulshofen

veronikaluedkepaulshofen@gmail.com

Gitarrenkurs mit der Kursleiterin

Karin Kirchhain

KarinKirchhain@gmx.de

Tel. 06424 92 48 08





Aschenputtel hatte kein Burn-Out! was das Märchen Frauen heute zu sagen hat

Diese alte Geschichte erzählt nicht nur von Opfer, Leid und Unterdrückung, sondern vor allem von Entwicklung und Gewinn ... es ist eine Frage der Resilienz! Gemeinsam mit der Urfassung von 1812 und dem bekannten Text gehen wir den Weg des jungen Mädchens und entdecken, was das Märchen Frauen heute zu sagen hat.

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfüßertor 34, Marburg

N20-001 am 07.11.

1 Termin: **12,- €**

Fr, 19 - 21 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

IKIGAI - so findest Du Deinen Lebenssinn

Wofür stehen Sie morgens auf? Was verleiht Ihrem Tag Sinn? Was motiviert und erfüllt Sie? Wann empfinden Sie Lebensfreude?

In diesem Workshop bekommen Sie Impulse und den Raum, um Fragen wie diese für sich zu reflektieren und an dem japanischen Lebensmodell IKIGAI Ihr ganz persönliches Modell für ein sinnerfülltes und gelungenes Leben zu entwickeln.

IKIGAI ist ein persönliches Lebensmodell – ein umfassendes Konzept, das dem Leben Sinn und Freude verleiht. Hinter dem IKIGAI-Modell steckt sowohl eine fernöstliche Philosophie als auch eine generelle Einstellung und Orientierungshilfe für mehr Glück und Lebensqualität.

In einer Schritt-für-Schritt-Anleitung wird erklärt, wie das IKIGAI-Modell funktioniert und wie man dabei beruflich und privat profitieren kann. Durch Selbstreflexion, Achtsamkeits-Methoden und Übungen werden Sie dabei unterstützt, Ihre Leidenschaften zu entdecken, Ihre Stärken zu nutzen und Ihre Ziele zu formulieren.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, Papier und Stift, bequeme Kleidung

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N22-201 am 18.10.

1 Termin: **36,- €**

Sa, 10 - 16 Uhr

Leitung: Dagmar Florea





Wanderung durch den märchenhaften Herrenwald zur Forstkapelle "Mariabild"

Wir starten um 11:15 Uhr am Junker-Hansen-Turm in Neustadt und wandern in Richtung und durch den Herrenwald. Dort werden wir am Weg mehrere Stationen mit Schautafeln entdecken, die Märchen, Tiere und das Leben im Wald für Klein und Groß vorstellen.

Auf etwa halber Wegstrecke machen wir eine längere Rast an der idyllisch mitten im Wald gelegenen Forstkapelle "Mariabild".

Schon seit Jahrhunderten zieht es die Bewohner Oberhessens zu dieser alten Pilgerstätte. Der Platz, an dem früher die Kirche des wüst gewordenen Dorfes „Forst“ stand, entwickelte sich zu einem Ort der Marienverehrung und so hatten Pilger bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts dort immer wieder hölzerne Marien-Bildstöcke aufgestellt. Im Jahre 1895 wurden diese durch eine aus Stein errichtete Kapelle ersetzt. Die Kapelle ist in rotem Sandstein gefasst und mit ihren roten Säulen ein Augenschmaus inmitten des grünen Waldes.

Anschließend wandern wir auf teils anderen Wegen zurück zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.

Gesamtwegelänge: ca. 12 km, auf überwiegend sehr gut begehbaren Wegen mit eher geringer Steigung.

Wandertempo: eher gemächlich - Wegezeit mit Pause: mind. 4 Std.!

Je nach Verfügbarkeit/Öffnungszeit (wird noch erkundet) besteht im Anschluss die Möglichkeit zu einer gemeinsamen Schlusseinkkehr in einem nahen Café oder Restaurant.

Anfahrt: individuell, ggf. sind Fahrgemeinschaften ab Parkplatz gegenüber dem Zollamt möglich. Mit der Bahn - Stand jetzt - um 10:21 Uhr am Marburg Hauptbahnhof, mit Ankunft um 10:42 Uhr in Neustadt.

Von dort kurzer geführter Weg zum Junker-Hansen-Turm.

Wanderung für alle Altersgruppen geeignet!

Wanderführer: Thomas Hohl (0152/29516549)

Bei schlechtem Wetter bitten wir um Kontakt zu Thomas Hohl für weitere Informationen.

Bitte mitbringen: Bitte an Rucksackverpflegung, festes Schuhwerk, der Jahreszeit entsprechende Kleidung u. ggf. Wanderstöcke denken

Start: Junker-Hansen-Turm in Neustadt

N20-100 am 18.10.

Sa, 11:15 - 15:15 Uhr

1 Termin: **Wir freuen uns über einen**

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Thomas Hohl





Pilgern auf dem Elisabethpfad - von Niederwalgern nach Marburg

NEU

Wir pilgern auf dem Elisabethpfad von Niederwalgern nach Marburg.

Treffpunkt um 09:30 Uhr am Bahnhof in Niederwalgern. Von dort geht es zur Kirche, nach Oberweimar und über den Pfaffensteg nach Marburg. An diesem Wochenende feiern wir außerdem die "Pilgerkirche" in der Marburger Elisabethkirche. Am Samstag werden verschiedene Pilgergruppen in Marburg ankommen und sich um 18 Uhr zum gemeinsamen Abendgebet treffen.

Weitere Informationen: krzensk@elisabethpfad.de

Anmeldung über: www.elisabethpfad.de

In Kooperation mit dem Elisabethpfad e.V.

Bitte mitbringen: Bitte an Rucksackverpflegung, festes Schuhwerk, der Jahreszeit entsprechende Kleidung u. ggf. an Wanderstöcke denken

Ort: Bahnhof in Niederwalgern

N20-200 am 20.09.

Sa, 9:30 - 13:30 Uhr

1 Termin: **gebührenfrei**

Leitung: Barbara Krzensk

Bibliodrama - Heilung damals und heute

In diesem Bibliodrama-Workshop werden durch einen körperorientierten und erfahrungsbezogenen Zugang zu einem Bibeltext neue Räume des Verstehens eröffnet. Es geht um Fragen, die im individuellen und gemeinschaftlichen Leben eine Rolle spielen: „Was heilt mich?“, „Was ermutigt mich?“, „Was tröstet mich?“. Ziel ist es, den Bibeltext mit den eigenen Fragen und denen der Gruppe zum Sprechen bringen zu lassen.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N22-010 am 08.11.

Sa, 15 - 18 Uhr

1 Termine: **15,- €**

Leitung: Dirk Wilbert





Offene Gruppe für Kontemplations- und Zen-Übende

Offen

Sitzen in der Stille (3 x 25 Min.), dazwischen meditatives Gehen. Wir praktizieren eine gegenstandsfreie Form der Meditation, eine Übung der Achtsamkeit und des Loslassens von Gedanken, Vorstellungen und Bildern. Zwei Termine pro Monat. Die Termine können auch einzeln besucht werden.

Anmeldung bei Kursleitung: L. Bühler, 06421 682525 oder B. Schottner 06424 7073147

Die Teilnahme ist zur Zeit nur nach vorheriger Rücksprache mit den Kursleiterinnen möglich.

Bitte mitbringen: eventuell Bänkchen, Sitzkissen und Hocker sind vorhanden.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N22-061 vom 30.08. - 06.12.

Sa, 17 - 18:30 Uhr

7 Termine: **2,-€ pro Termin an**

Kursleitung

Leitung: Leonie Bühler und Bettina Schottner

Ein schöner Tag -

Ausflug zum Museum für Sepulkralkultur in Kassel

NEU

Mit dieser Veranstaltung starten wir in eine Reihe von Ausflügen in den nächsten Semestern. Der Erste führt uns, passend zum Ende des Jahres, in das Museum für Sepulkralkultur in Kassel. Wir besuchen dort gemeinsam die Sonderausstellung "Dazwischen. Du, das Leben und die Unendlichkeit 3.0". Anreise ist entweder mit der Bahn oder privatem Pkw, je nach Gruppenwunsch und Möglichkeiten.

Den Besuch der Ausstellung runden wir auf Wunsch mit anschließendem Austausch bei Kaffee und/oder Imbiss ab.

Eintritt, Fahrkosten und Verpflegung sind exklusive.

Ort: Treffpunkt und weitere Details werden vor Kursbeginn bekanntgegeben.

N23-100 am 24.10

Fr, 11 - 17 Uhr

1 Termin: **Wir freuen uns über einen**

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Sabine Rother-Holste





walk & talk zum Friedhof - Ein Spaziergang zum Ewigkeitssonntag

Der November und ganz besonders der Ewigkeitssonntag erinnern uns daran, dass wir alle sterben werden. In Psalm 90 betet ein Mensch: "Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden."

So erschreckend der Gedanke an den eigenen Tod sein kann, er ist auch ein weiser Lehrmeister in dem, was wirklich wichtig ist im Leben. Deshalb betrachten und besprechen wir den eigenen Tod und bleiben dabei doch ganz dem Leben zugewandt.

Am Wochenende nach dem Totensonntag machen wir einen gemeinsamen Spaziergang über den Ockershäuser Friedhof und freunden uns ein Stückchen mehr mit dem Gedanken an, dass auch wir sterben werden. In einer anschließenden Gesprächsrunde besprechen wir bei einer Tasse Tee die Fragen, die dabei aufgetaucht sind.

Egal, ob alt oder jung, mit dem Tod vertraut oder nicht, ängstlich oder mutig - Sie sind herzlich willkommen!

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N23-200 am 29.11.

1 Termin: **Wir freuen uns über einen freiwilligen Beitrag** 😊

Leitung: Judith Otterbach

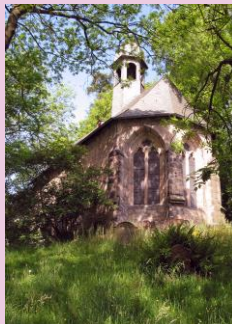
Sa, 15 - 18 Uhr

Jeden Sonntag um 11:15 Uhr

(außer Sommer- und Weihnachtsferien)

Gottesdienst für Kinder und Erwachsene in der Michaelskapelle (Michelchen)

Das Michelchen befindet sich oberhalb der Kreuzung
von Elisabethstraße und Ketzerbach





2-4-8: Ein besonderer kulinarischer Abend mit Nadine Bernshausen

2 Köche - 4 Gänge - 8 Gäste: Die bekannte Veranstaltungsreihe der fbs geht weiter!

An diesem Abend begrüßen wir die Bürgermeisterin Nadine Bernshausen und haben die Gelegenheit, sie kennenzulernen. Dabei werden Sie mit einem leicht herbstlichen, vegetarischen 4-Gänge-Menü verwöhnt und verbringen einen Abend in gemütlicher Runde mit sicherlich interessanten Gesprächen.

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-000 am 25.09.

1 Termin: 40,- €

Do, 18 - 21 Uhr

Leitung: André Schmidt

Lebkuchenhaus - selbst gemacht

- ein Kurs für Eltern mit ihrem Kind (6-10 J.) zum 1. Advent

Vom Teig bis zur Dekoration, dieses Lebkuchenhaus ist rundherum selbst gemacht. Gemeinsam gebacken und gestaltet von Eltern mit Kindern. Gebaut ganz aus vollwertigen Bio-Zutaten wie Dinkelmehl und Zartbitterkuvertüre, dekoriert mit Nüssen und Saaten. Dieses Haus verbreitet einen wunderbaren Weihnachtsduft. Auch Naschen ist während des Kurses erlaubt.

Auf Wunsch kann das Haus komplett glutenfrei gestaltet werden, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Bitte mitbringen: feste Unterlage für den Transport, einen großen Karton sowie Handtuch + Schürze, Mittagssnack + Getränk

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-005 am 30.11.

1 Termin: **1 Erw. und 1 Kind 55,- €**

So, 10 - 15 Uhr

inkl. der Materialien

Leitung: Hannelore Frida Weise

Sehen Sie auch auf Seite 44 -45 Kochkurse für Kinder und Jugendliche

N67-022 Hier wird gekocht! Geschmacksreise

N67-023 Plätzchen Plätzchen...

N67-024 Hier wird gekocht! Herbst-Kochwerkstatt

N67-100 Regenbogensalat!

N69-030 "Die Wunderwelt des Kochens"

N69-092 Mocktails; Alkoholfreie Cocktails mixen



Wo sind die Marburger Backfreu(n)de?

Offen

Sie backen gerne - aber ein ganzer Kuchen ist für Sie zu viel?

Sie lieben gesellige Runden, in denen zusammen in der Küche gezaubert und danach bei Kaffee und Kuchen geplaudert wird?

Sie haben Lieblingsrezepte, die Sie gerne mit anderen teilen und tauschen möchten? Oder mal etwas Neues ausprobieren?

Wir suchen Menschen, die Lust haben, sich 1-mal im Monat samstags ab 14:30 Uhr in der großen Küche der fbs zu treffen und zusammen backen.

Der nächste Termin wird jeweils gemeinsam festgelegt und online veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Eigene Rezepte, Liebessschürze und Lust auf Gemeinschaft

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-009 Erster Termin am 13.09.

Sa, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin: **Wir freuen uns über einen**

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Sabine Rother-Holste



Back

FREU(N)DE

**GEMEINSAM
backen, plaudern, genießen**



monatlich nach Absprache
fbs Marburg Barfußertor 34

Mehr Infos: www.fbs-marburg.de

Sie backen gerne – aber ein ganzer Kuchen ist für Sie zu viel ?
Sie lieben gesellige Runden, in denen zusammen in der Küche gezaubert und danach bei Kaffee und Kuchen geplaudert wird?
Sie haben Lieblingsrezepte, die Sie gerne mit anderen teilen und tauschen möchten?

Dann sind Sie bei den Backfreu(n)den der fbs genau richtig!
Wir treffen uns samstags ab 14:30 Uhr in der großen Küche der fbs und backen zusammen. Bitte mitbringen: eigene Rezepte & Zutaten und Lust auf Gemeinschaft.
Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Evangelische Familien-Bildungsstätte
Barfußertor 34
35037 Marburg
06421-177888
fbs@fbs-marburg.de
www.fbs-marburg.de



Eine Bitte an Sie:

Bitte parken Sie nur auf Fbs ausgeschilderten Parkplätzen.

Vormittags reichen unsere Parkplätze oft nicht aus –

bitte kommen Sie wenn möglich ohne Auto!





Eine Cocktailreise um die Welt

Bei unserer Reise um die Welt lernen wir klassische Cocktails aus verschiedenen Kontinenten kennen.

Wie und wo sind diese Kreationen auf die Welt gekommen?

Das Erlernen von Techniken und Grundlagen des Barmixens und das Zubereiten und Garnieren der Cocktails werden gezeigt und geübt.

Alle Teilnehmenden bereiten mehrere, eigene Cocktails zu.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: ca. 24 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen; sie ist auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen.

Ort: Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-010 31.10.

Fr, 18:30 - 22 Uhr

1 Termin: **22,- €**

zzgl. € 24,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jörg Weiß

Ersti meets hessische Küche

Marburger ERSTIS und KochanfängerInnen ab 16 Jahren sind hier herzlich willkommen zum Abenteuer Küche!

In einfachen Schritten erlernen wir die Grundtechniken des Kochens und bereiten gemeinsam schmackhafte und kostengünstige, typisch hessische Spezialitäten zu.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem AKSB Marburg e.V. und dem St. Martin-Jugendhaus im Nachbarschaftszentrum Waldtal durchgeführt.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: 10 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen, sie ist auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen.

2 Geschirrtücher, Behälter, um Reste mitnehmen zu können. wenn gewünscht: Schürze.

Ort: Nachbarschaftszentrum Waldtal, Waidmannsweg 11, 35039 Marburg

N31-011 21.10.

Di, 18 - 21:30 Uhr

1 Termin: **17,50 €**

zzgl. € 10,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jörg Weiß



Bitte geben Sie bei Anmeldung einen Hinweis auf vorhandene Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten/ Allergien bekannt.



Asiatische Klassiker - gemeinsam entdecken & genießen

Ob Frühlingsrollen-Reis-Salat, Satay-Spieße oder cremiges Kokosmilch-Curry:

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die aromatische Welt der südostasiatischen Küche ein. Schritt für Schritt bereiten wir Klassiker zu, die sich leicht zu Hause nachkochen lassen - inklusive kleiner Küchentricks und großer Geschmackserlebnisse. Ideal für alle, die gerne gemeinsam schnippeln, brutzeln und mit allen Sinnen genießen!

Ort: Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-031 08.09.

Mo, 17 - 20:30 Uhr

1 Termin: **38,- €**

inkl. € 17,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jonas Kuhl und Robin Brunty

Fermentierte Vielfalt: Tasting & Talk - gemeinsam entdecken, was reift

Fermentieren ist mehr als ein Trend - es ist eine Rückbesinnung auf alte Techniken und neue Aromen. In diesem Kurs probieren wir uns durch süße, herzhaft und scharf-würzige Fermente, stellen kleine Köstlichkeiten selbst her und erfahren, wie einfach Fermentation im Alltag funktioniert.

Ein genussvoller Austausch rund um Geschmack, Zeit und Gemeinschaft.

Ort: Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-032 04.09.

Do, 17 - 20:30 Uhr

1 Termin: **36,- €**

inkl. € 15,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jonas Kuhl und Robin Brunty

Französische Patisserie - süßes Handwerk, gemeinsam erlebt

Madeleines, Tartelettes und Éclairs - wer französische Patisserie liebt, ist hier goldrichtig.

Gemeinsam backen wir kleine Kunstwerke, entdecken das Geheimnis perfekter Ganache und lernen, wie man mit einfachen Mitteln große Wirkung erzielt. Ein Kurs für Genießer:innen, bei dem neben dem Naschen auch der Austausch nicht zu kurz kommt.

Ort: Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-033 30.08.

Sa, 17 - 20:30 Uhr

1 Termin: **36,- €**

inkl. € 15,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jonas Kuhl und Robin Brunty

Bitte geben Sie bei Anmeldung einen Hinweis auf vorhandene Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten/ Allergien bekannt.



Fischers Fritze - Fisch verliebt

Sie essen gern Fisch oder Meeresfrüchte und sind auf der Suche nach neuen Ideen und Tipps, um diesen leichten und leckeren Genuss selbst noch vielfältiger zuzubereiten?

Erarbeiten Sie sich die Grundlagen der Fischzubereitung, lernen Sie Kniffe und eine Rezeptvielfalt bei der Zubereitung unterschiedlicher Fische und/oder Meeresfrüchte kennen.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: ca. 25 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Behälter, um Reste mitnehmen zu können.

Ort: Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-090 30.10.

Do, 18:30 - 22 Uhr

1 Termin: **25,- €**

zzgl. € 25,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jörg Weiß

Weihnachten= Braten=Vegan!

Was wäre eine Weihnachtsfeier ohne Braten? Noch dazu als vegane Alternative zum klassischen Rezept! Ohne Scheu wollen wir einen veganen Weihnachtsbraten und die passenden Beilagen zubereiten, denn es ist einfacher als vielleicht gedacht!

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: ca. 25 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Behälter, um Reste mitnehmen zu können.

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N31-091 27.11.

Do, 18:30 - 22 Uhr

1 Termin: **19,- €**

zzgl. € 25,- Umlage für Lebensmittel

Leitung: Jörg Weiß



Bitte geben Sie bei Anmeldung einen Hinweis auf vorhandene Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten/ Allergien bekannt.

Mieten Sie unsere Räumlichkeiten für Ihre Veranstaltungen!

von Kindergeburtstag, Firmen-Kochevent bis hin zur Weihnachtsfeier

Unsere Räumlichkeiten an der Evangelischen Familien-Bildungsstätte (fbs) und dem Mehrgenerationenhaus (MGH) stehen Ihnen für Feiern und Feste zur Verfügung! Die Küche eignet sich ideal für private Koch-Veranstaltungen, die Sie dann gemütlich im Kreativ-Raum ausklingen lassen können. Die Gymnastikhalle der fbs und der Kinderraum im MGH sind ideal für Kindergeburtstage. Preise gerne auf Anfrage.

Fragen Sie unser Team aus der Verwaltung:

fbs@fbs-marburg.de

oder

06421-175080





Offener Begegnungstreff für Alleinerziehende - Wehrda

Unterstützungsangebot für alleinerziehende Eltern und ihre Kinder

Unser Begegnungstreff ist ein offenes Unterstützungsangebot für Alleinerziehende und ihre Kinder. Bei jedem Treffen gibt es Kinderbetreuung, Raum für Austausch, gemeinsame Ausflüge und neue Kontakte.

Die Treffen finden in folgenden Abständen statt:

Jeden 1. Freitag im Monat treffen wir uns vormittags von 9:30 -11:30 Uhr.

Jeden 3. Freitag im Monat treffen wir uns nachmittags von 15:30-17:30 Uhr

Kommen Sie vorbei und gönnen Sie sich eine wertvolle Auszeit vom Alltag.

Projekt der Gesunden Stadt Marburg, unterstützt von der gemeinsamen Stelle der Krankenkassen (GVK), in Kooperation mit der fbs

Ort: Trinitatiskirche Wehrda, Christopherusstraße 1, Marburg

N60-501 vom 22.08. - 26.12.

20 Termine: **gebührenfrei**

1.Freitag im Monat , 09:30 – 11:30 Uhr

Leitung: Sandra Frommhold

3.Freitag im Monat , 15:30 - 17:30 Uhr

Offen

NEU

Der FamilienZeitTreff- offenes Angebot für Alleinerziehende und ihre Kinder

Offen

Der FamilienZeitTreff ist ein offenes Unterstützungsangebot für Alleinerziehende und ihre Kinder, mit wöchentlich wechselnden Angeboten.

Einmal im Monat kocht ein Ernährungsberater gemeinsam mit den Kindern und weckt spielerisch die Freude am Kochen und gesunder Ernährung - während die Eltern entlastet werden. Dabei fließen auch Themen wie Gesundheitsförderung, Wohlbefinden, Stressbewältigung und Entspannung im Alltag mit ein.

Bei jedem Treffen gibt es Kinderbetreuung, Raum für Austausch, gemeinsame Ausflüge und neue Kontakte.

Kommen Sie vorbei und gönnen Sie sich eine wertvolle Auszeit vom Alltag.

Projekt der Gesunden Stadt Marburg, unterstützt von der gemeinsamen Stelle der Krankenkassen (GVK), in Kooperation mit der fbs

Ort Kreativraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N60-600 vom 18.08. - 15.12.

17 Termine: **gebührenfrei**

Mo, 10:30 - 12:30 Uhr

Leitung: Janine Halder und Edgar Schröer

NEU





Elternkurs in Anlehnung an "Starke Eltern - Starke Kinder" ein Präsenz- und Onlinekurs

Viele Eltern fühlen sich allein mit den alltäglichen Belastungen.

Das Familienleben ist in einem Alltag mit verschiedensten Aufgaben, Rollen und Terminen ein herausfordernder Balanceakt. Und es ist so wichtig, sich gegenseitig in dieser Zeit zu stützen und sich mit hilfreichem Austausch und Anregungen zu stärken.

Dieser Kurs startet als Mischung von Präsenz- und Onlinekurs in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund, in Anlehnung an das Konzept "Starke Eltern - Starke Kinder". Unter Leitung der Beraterin Gudrun Siebke-Richter werden auch die Themen und Fragen der Eltern aufgegriffen.

Ziel ist es, bei Problemen und Absprachen zu unterstützen, um eine Familie zu sein, in der alle mit ihren Bedürfnissen und Eigenheiten gern leben. Der Kurs will Eltern stärken und mit Hilfen dazu beitragen, eine "starke Familie" zu sein. Dabei ist unerheblich, wie alt die Kinder sind.

>> Die Anmeldung mit gültigem Marburg-Pass ist möglich.

Ort: Dt. Kinderschutzbund Marburg, Universitätsstr. 29, 2. OG

N61-002 vom 23.10. - 11.12.

8 Termine: **64,- €**

Do, 18 - 20 Uhr

Leitung: Gudrun Siebke-Richter

Die Autonomiephase begleiten - zwischen Wut und Wachstum

Themenabend Autonomiephase - für Eltern und Interessierte.

"Nein" - "Ich mach' das selbst" - "Du bist blöd" - Die Autonomiephase ist für viele Eltern eine echte Herausforderung. Zwischen Trotz, Wut und Tränen steckt jedoch eine wichtige Entwicklungsaufgabe: Das Kind entdeckt seinen eigenen Willen, lernt, Entscheidungen zu treffen und entwickelt Schritt für Schritt ein gesundes Selbstbild.

An diesem Themenabend geht es darum, die Autonomiephase besser zu verstehen und Wege zu finden, wie Sie Ihre Kinder in dieser spannenden Zeit einfühlsam begleiten können - ohne sich selbst dabei zu verlieren. Wir sprechen über kindliche Bedürfnisse hinter dem Verhalten, über Grenzen, Kooperation und wie Beziehung statt Machtkämpfe den Alltag erleichtern kann.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N61-003 am 24.10.

1 Termin: **15,- €**

Fr, 19 - 21 Uhr

Leitung: Liesa Oster

Bitte beachten Sie unsere **Ermäßigungsmöglichkeiten**
wie z.B. **Stadtpass, „Bildung und Teilhabe“**, etc.
Fragen Sie gerne unser Team aus der Verwaltung



Abschied von der Windel - mit Gelassenheit trocken werden

NEU

Themenabend für Eltern und Interessierte

Der Übergang von der Windel zum Töpfchen ist ein bedeutender Entwicklungsschritt im Leben eines Kindes - und eine spannende Zeit für die ganze Familie. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt? Was bedeutet 'Trockenwerden' eigentlich aus kindlicher Sicht? Und wie können Sie Ihr Kind liebevoll und entspannt auf diesem Weg begleiten?

An diesem Abend erhalten Sie alltagsnahe Informationen rund um das Thema Sauberkeitsentwicklung - orientiert an den kindlichen Bedürfnissen und dem individuellen Entwicklungstempo. Wir sprechen über typische Anzeichen von Reife, den Einfluss von Umfeld und Erziehung sowie über praktische Tipps für den Familienalltag. Es bleibt Raum für Fragen, Erfahrungen und Sorgen.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N61-004 am 14.11.

1 Termin: **15,- €**

Fr, 19 - 21 Uhr

Leitung: Liesa Oster

Babybegrüßung Maribel im Mehrgenerationenhaus - Offenes Angebot für „frisch gebackene“ Eltern in Marburg

Die Babybegrüßung Maribel möchte an den unten genannten Montagen zu Angeboten für Familien in der Universitätsstadt Marburg im Mehrgenerationenhaus informieren und beraten - und die Marburger „frisch gebackenen“ Eltern und ihre Babys mit dem Willkommensgeschenk begrüßen und willkommen heißen.

Kommen Sie gerne am Montag, den 08.09., 10.11. oder 08.12.2025 von 10.00 - 12.00 Uhr vorbei. Frau Stehling freut sich über Ihr Interesse und begrüßt Sie und Ihr Baby sehr gerne im Mehrgenerationenhaus.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Bei Rückfragen wenden Sie sich an 06421 201-1354.

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N61-010 08.09. , 10.11. , 08.12.

monatlich: **kostenlose Beratung**

Mo, 10 - 12 Uhr

Leitung: Ulrike Stehling





Offen

Meetingpoint

- Elterncafé für Eltern mit kleinen Zwergen von 0-2 J.

Sie möchten andere Eltern kennenlernen, möchten sich austauschen, verabreden, gemeinsam spazieren gehen? Hier können Eltern die Oase (offenes Wohnzimmer im Mehrgenerationenhaus) nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, einen Kaffee zusammen zu trinken oder einfach mal 'Hallo' zu sagen. Bei schönem Wetter gibt es auch die Terrasse unter Bäumen.

Dies ist ein offenes und kostenloses Angebot.

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-024 vom 03.09. - 17.12.

Mi, 10 - 11 Uhr

wöchentlich: **Wir freuen uns über einen**

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Merle Hemery

Offen

Offenes wöchentliches Still-Café "Die Stillerei"

mit gesundem Frühstück

Wöchentliches, offenes Treffen für Stillinteressierte & Mamis, die gerade von diesem Thema beschäftigt werden oder auch gerne abstillen möchten.

Dazu gibt es ein kleines, feines und gesundes Frühstück.

Die € 5,- für das Frühstück werden direkt an die Kursleitung gezahlt.

Anmeldung über unsere Stillberaterin Christina Rau

Telefon: 0173-7170724 oder E-Mail: Mail@Stillberatung-christina-rau.de

Bitte mitbringen: € 5,- für das Frühstück werden direkt an die Kursleitung gezahlt

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-025 vom 26.08. - 16.12.

Di, 9:30 - 11 Uhr

wöchentlich: **Wir freuen uns über einen**

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Christina Rau

Offen

Offener Spanisch-Deutscher-Familien-Treff

- in der Regel am 3. Samstag im Monat

Bienvenidos al encuentro familiar hispano - alemán - Wir laden Euch herzlich zu dem Spanisch-Deutschen-Familien-Treff ein! Wir sind eine kleine Initiative, die einen interkulturellen Austausch vorantreibt; sowohl Eltern als auch Kinder sollen sich amüsieren, in einer entspannten Atmosphäre plaudern und sich kennenlernen. Jede Familie kann gerne spanische Kinderlieder, Spiele oder spanische Bücher, CDs etc. mitbringen. Gern auch etwas zum Essen und Trinken, damit wir gegen 18 Uhr ein gemeinsames offenes Buffet genießen können. Les esperamos! OHNE ANMELDUNG!

Bitte mitbringen: Essen, Getränke

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N64-072 20.09. , 25.10. , 15.11. , 20.12.

Sa, 16 - 21 Uhr

monatlich: **Wir freuen uns über einen**

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Gabriela Sieveking



wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt ist ein Angebot für alle Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Unterstützung wünschen.

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, bekommt sie von wellcome. Ehrenamtliche entlasten die Familie im Alltag:

- Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu.
- Sie begleiten die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind.
- Sie wachen über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt.



Die Unterstützung durch wellcome findet zeitlich begrenzt für ca. drei Monate innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes statt. Die Ehrenamtlichen kommen an ein bis zwei Tagen in der Woche für einige Stunden nach Hause. Fachlich begleitet werden sie durch die wellcome-Teamkoordinatorin, eine erfahrene Fachkraft, die Familien und Ehrenamtlichen während der gesamten Zeit beratend zur Seite steht. Für die Vermittlung einer Ehrenamtlichen berechnen wir eine einmalige Gebühr von maximal 10 Euro und für die anschließende Betreuung bis zu 5 Euro pro Stunde. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern. Wir ermäßigen gern individuell. Sprechen Sie uns an, wir finden immer einen Weg!

Sie wünschen Unterstützung durch wellcome?

Sie möchten wellcome mit ehrenamtlicher Mitarbeit unterstützen?

Wenden Sie sich bitte an marburg@wellcome-online.de

Ich nehme dann Kontakt zu Ihnen auf!

*Wir sind für Sie da, rufen Sie an: **Dienstag und Mittwoch von 10-12 Uhr** unter **0151 20530031**, wir freuen uns auf Sie!*

In der Zwischenzeit stöbern Sie doch mal auf der Elternseite von [wellcome ElternLeben.de](http://wellcome-ElternLeben.de) dort finden Sie Wissen & Organisation, Vernetzung & Austausch, sowie Rat & Hilfe.?

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Sabine Rother-Holste
wellcome Koordination





Freie Plätze nur nach Absprache mit der Kursleitung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

PEKiP® I - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im April/Mai 2025

Einstieg jederzeit möglich

Wir begleiten gemeinsam die Entwicklung der Babys mit Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. In einem warmen Raum können sich die Kinder ohne Kleidung und Windel frei bewegen. Es werden erste Erfahrungen mit verschiedenen Spielsachen, Alltagsmaterialien und Bewegungslandschaften gemacht. Eltern in ähnlichen Lebenssituationen tauschen sich aus und stärken ihre Erziehungssicherheit und Elternkompetenz. Die Babys haben die Möglichkeit, Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen. Mehr Informationen zum Prager-Eltern-Kind-Programm unter: www.pekip.de

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-105 vom 20.08. - 01.10.

Mi, 9 - 10:30 Uhr

7 Termine: **105,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

PEKiP® I - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im Juni/Juli 2025

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-115 vom 20.08. - 01.10.

Mi, 11 - 12:30 Uhr

7 Termine: **105,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

Sie erhalten bei uns eine Liste ausgebildeter Babysitter!

Kontaktieren Sie uns: 06421 17508-0, fbs@fbs-marburg.de



Freie Plätze nur nach Absprache mit der Kursleitung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

PEKiP® II - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im April/Mai 2025

Einstieg jederzeit möglich

Wir begleiten gemeinsam die Entwicklung der Babys mit Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. In einem warmen Raum können sich die Kinder ohne Kleidung und Windel frei bewegen. Es werden erste Erfahrungen mit verschiedenen Spielsachen, Alltagsmaterialien und Bewegungslandschaften gemacht. Eltern in ähnlichen Lebenssituationen tauschen sich aus und stärken ihre Erziehungssicherheit und Elternkompetenz. Die Babys haben die Möglichkeit, Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen.

Mehr Informationen zum Prager-Eltern-Kind-Programm unter: www.pekip.de

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-106 vom 22.10. - 17.12.

Mi, 9 - 10:30 Uhr

9 Termine: **135,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

PEKiP® II - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im Juni/Juli 2025

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-116 vom 22.10. - 17.12.

Mi, 11 - 12:30 Uhr

9 Termine: **135,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

PEKiP® II - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im Oktober/November 2024

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-126 vom 19.08. - 30.09.

Di, 9 - 10:30 Uhr

7 Termine: **105,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



Freie Plätze nur nach Absprache mit der Kursleitung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

PEKiP® II - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im Dezember 2024/Februar 2025

Einstieg jederzeit möglich

Wir begleiten gemeinsam die Entwicklung der Babys mit Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. In einem warmen Raum können sich die Kinder ohne Kleidung frei bewegen. Es werden erste Erfahrungen mit verschiedenen Spielsachen, Alltagsmaterialien und Bewegungslandschaften gemacht. Eltern in ähnlichen Lebenssituationen tauschen sich aus und stärken ihre Erziehungssicherheit und Elternkompetenz. Die Babys haben die Möglichkeit, Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen.

Mehr Informationen zum Prager-Eltern-Kind-Programm unter: www.pekip.de

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-131 vom 19.08. - 30.09.

Di, 13 - 14:30 Uhr

7 Termine: **105,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

PEKiP® II - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag Dezember 2024/Januar 2025

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-141 vom 19.08. - 30.09.

Di, 11 - 12:30 Uhr

7 Termine: **105,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller





Freie Plätze nur nach Absprache mit der Kursleitung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

PEKiP® III - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im Oktober/November 2024

Einstieg jederzeit möglich

Wir begleiten gemeinsam die Entwicklung der Babys mit Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. In einem warmen Raum können sich die Kinder ohne Kleidung und Windel frei bewegen. Es werden erste Erfahrungen mit verschiedenen Spielsachen, Alltagsmaterialien und Bewegungslandschaften gemacht. Eltern in ähnlichen Lebenssituationen tauschen sich aus und stärken ihre Erziehungssicherheit und Elternkompetenz. Die Babys haben die Möglichkeit, Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen.

Mehr Informationen zum Prager-Eltern-Kind-Programm unter: www.pekip.de

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-127 vom 21.10. - 16.12.

Di, 9 - 10:30 Uhr

9 Termine: **135,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

PEKiP® III - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag im Dezember 2024/Februar 2025

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-132 vom 21.10. - 16.12.

Di, 13 - 14:30 Uhr

9 Termine: **135,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

PEKiP® III - entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im 1. Lebensjahr

für Babys mit Geburtstag Dezember 2024/Januar 2025

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-142 vom 21.10. - 16.12.

Di, 11 - 12:30 Uhr

9 Termine: **135,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



Singing Mamas – Offenes Angebot

Offen

NEU

SingingMamas - das erfolgreiche Konzept aus England für Schwangere, Mütter und Frauen jeden Alters und in jeder Lebensphase. In gemütlicher Runde singen wir Lieder/Mantras aus aller Welt; zwanglos und ohne Notenblätter. Babys und Kleinkinder sind herzlich willkommen. Nach dem Singen gibt es bei Tee & Kuchen Gelegenheit zum Quatschen.

Meldet Euch bitte bis spätestens 12h Mittags, am Vortag des Kurses, bei unserer Kursleiterin Lydia an. Die Teilnahmegebühr von 10€ ist auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen.

Email: SingingMamasMarburg@gmail.com

Mobil: **0174 2566890**

Die €10,- pro Termin werden von der fbs eingezogen.

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N64-002 vom 22.08. - 26.09.

6 Termine: **10,- € pro Termin**

Fr, 9:30 - 11 Uhr

Leitung: Lydia Wild

N64-003 vom 24.10. - 19.12.

9 Termine: **10,- € pro Termin**

Fr, 9:30 - 11 Uhr

Leitung: Lydia Wild

"Drop in(klusive)" - Eltern-Kind-Gruppe (0-3 Jahre)

Offen

Gemeinsam werden wir singen und spielen, miteinander frühstücken und deutsch sprechen. Im Mittelpunkt steht die Beschäftigung mit den Kindern, das gegenseitige Kennenlernen und der gemeinsame Austausch. Die Kursstunden sind abwechslungsreich durch Lieder, Fingerspiele, Geschichten, Tanz- und Bewegungsspiele gestaltet.

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Northampton-Park am Spielplatz statt.

Dies ist ein offenes und kostenloses Angebot. Bitte bringt etwas für unser Frühstücksbuffet mit (Kaffee/Tee/Brötchen vorhanden).

Keine Anmeldung über die Ev. Familien-Bildungsstätte.

Bitte melden Sie sich direkt bei unserer Kursleitung Frau Halder an: 0160 8496607

Gefördert durch das Hessische Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege sowie die Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie.

Mit freundlicher Unterstützung durch CSL Innovation GmbH.

Bitte mitbringen: einen kleinen Beitrag zum Frühstücksbuffet. Kaffee/Tee + Brötchen sind vorhanden.

Ort: Treffpunktraum, Universitätsstraße 59, Marburg

N64-005 vom 26.08. - 09.12.

wöchentlich: **Sie sind herzlich**

Di, 9:30 - 11:30 Uhr

eingeladen! 😊

Leitung: Janine Halder

Eine Bitte an Sie:

Bitte parken Sie nur auf Fbs ausgeschilderten Parkplätzen.

Vormittags reichen unsere Parkplätze oft nicht aus –

bitte kommen Sie wenn möglich ohne Auto!





Offene Oase im Mehrgenerationenhaus

Lutherischer Kirchhof 3 in der Marburger Oberstadt

Offen

Von Montag bis Donnerstag öffnet die Oase (Achtung: nicht in den Schulferien) von 10 - 17 Uhr für alle Generationen ihre Türen:

- öffentliches Wohnzimmer mit Indoorspielplatz/Tischspielen
- Tauschbibliothek
- mit Wickelmöglichkeit



Bei schönem Wetter kann man auch auf der MGH-Terrasse plaudern.

Herzlich willkommen 😊

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

M14-010 14.01. - 01.07.

Mo-Do, 10 – 17 Uhr

**MO-DO: Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag 😊**



Hier können Sie gerne Ihr ehrenamtliches Engagement einbringen!



Freie Plätze nur nach Absprache mit der Kursleitung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

Ich entdecke meine Welt: Der SpielRaum I (6-10 Mon.)

Nach dem pädagogischen Ansatz von Emmi Pikler

Schon die Kleinsten haben das Bedürfnis, sich aus eigener Initiative zu bewegen. In einer vorbereiteten Umgebung können Eltern beobachten, wie interessiert und beweglich ihre Kinder sind, wie sie es genießen, selbstständig aktiv zu werden. Hier entdecken sie sich selbst und ihre Umgebung in ihrem eigenen Tempo. Texte und Gespräche zur Gestaltung des Alltags runden das Angebot ab.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N63-045 vom 18.08. - 29.09.

Mo, 10:45 - 12 Uhr

7 Termine: **87,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann

N63-046 vom 27.10. - 08.12.

Mo, 10:45 - 12 Uhr

7 Termine: **87,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann

Ich erobere meine Welt: Der SpielRaum II (10-15 Mon.)

Nach dem pädagogischen Ansatz von Emmi Pikler

Mit Bewegungs- und Spielmaterialien lädt der vorbereitete Raum Kleinkinder ein, in Ruhe und Eigeninitiative frei zu spielen und zu experimentieren. Das stärkt das Körpergefühl sowie das Selbstvertrauen. Eltern lernen die Kunst des achtsamen Zuschauens: Dabei werden sie empfänglich für Bedürfnisse, Tempo und Eigenart der Kinder und gewinnen Vertrauen in deren Kompetenzen. Texte und Gespräche zur Gestaltung des Alltags runden das Angebot ab. Anschlusskurs: Je nach Alter des Kindes können Sie den SpielRaum II nochmal belegen.

Bitte mitbringen: Weite und bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N64-012 vom 27.10. - 08.12.

Mo, 9 - 10:15 Uhr

7 Termine: **87,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann

N64-013 vom 18.08. - 29.09.

Mo, 9 - 10:15 Uhr

7 Termine: **87,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann



Freie Plätze nur nach Absprache mit der Kursleitung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

Ich erobere meine Welt: Der SpielRaum II (10-15 Mon.)

In Anlehnung an den pädagogischen Ansatz von Emmi Pikler

Mit Bewegungs- und Spielmaterialien lädt der vorbereitete Raum Kleinkinder ein, in Ruhe und Eigeninitiative frei zu spielen und zu experimentieren. Das stärkt das Körpergefühl sowie das Selbstvertrauen. Eltern lernen die Kunst des achtsamen Zuschauens: Dabei werden sie empfänglich für Bedürfnisse, Tempo und Eigenart der Kinder und gewinnen Vertrauen in deren Kompetenzen. Texte und Gespräche zur Gestaltung des Alltags runden das Angebot ab.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N64-018 vom 27.08. - 01.10.

Mi, 9:00 - 10:15 Uhr

6 Termine: **75,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder

N64-021 vom 22.10. - 10.12.

Mi, 9:00 - 10:15 Uhr

8 Termine: **100,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder

Ich erobere meine Welt: Der SpielRaum III (15-24 Mon.)

In Anlehnung an den pädagogischen Ansatz von Emmi Pikler

Mit Bewegungs- und Spielmaterialien lädt der vorbereitete Raum Kleinkinder ein, in Ruhe und Eigeninitiative frei zu spielen und zu experimentieren. Das stärkt das Körpergefühl wie das Selbstvertrauen. Eltern lernen die Kunst des achtsamen Zuschauens: Dabei werden sie empfänglich für Bedürfnisse, Tempo und Eigenart der Kinder und gewinnen Vertrauen in deren Kompetenzen. Texte und Gespräche zur Gestaltung des Alltags runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Weite und bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N64-009 vom 27.08. - 01.10.

Mi, 10:45 - 12 Uhr

6 Termine: **75,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder

N64-010 vom 22.10. - 10.12.

Mi, 10:45 - 12 Uhr

8 Termine: **100,- €**

1 Erw. mit 1 Kind, Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder



Väter und Kids in Bewegung (ca. 2-5 J.)

Spiel und Sport - Einstieg jederzeit möglich

Heute gehört der Papa mir! In dieser Bewegungsbaustelle finden alle etwas zum Klettern, Springen, Hüpfen, Rollen. Zwischendrin wechseln wir zu lustigen Liedern und Verschnaufpausen. Ein Spaß für alle!

Bitte mitbringen: Hallenschuhe / Stoppersocken, kleinen Snack und Trinken

Ort: Geschwister-Scholl-Schule, Turnhalle, Geschwister-Scholl-Str. 30, Marburg

N64-142 vom 22.08. - 26.09.

Fr, 17 - 18 Uhr

6 Termine: **36,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,
weitere Pers. 25% der Kursgebühr

Leitung: Stephan Wenzel

N64-143 vom 24.10. - 19.12.

Fr, 17 - 18 Uhr

9 Termine: **54,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,
weitere Pers. 25% der Kursgebühr

Leitung: Stephan Wenzel

Zirkusworkshop für Kids (7-11 J.)

Bunte Jonglage, wilde Akrobatik und spannende Zaubertricks

Zusammen mit Nico entdeckt Ihr Eure verborgenen Talente. Mit den anderen Kindern gibt es lustige Zirkusspiele und Ihr lernt, wie Ihr eine eigene Zirkusshow auf die Beine stellt. An 5 Tagen trifft Ihr Euch und trainiert verschiedene "Zirkusdisziplinen". Du wählst aus, was Du am liebsten machen willst und beim 6. Mal beeindruckt Ihr Eure Eltern, Großeltern und Freunde als Zirkusartisten. Viel Spaß!

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, sportliche Kleidung, ausreichend Getränk + Snack

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

Wichtig: Die Termine am 8.11.
und 15.11. entfallen!

6 Termine: **108,- €**

Leitung: Nico Sille

N67-015 vom 25.10. - 13.12.

Sa, 13 - 16:30 Uhr

Bitte beachten Sie unsere **Ermäßigungsmöglichkeiten**

wie z.B. **Stadtpass, „Bildung und Teilhabe“**, etc.

Fragen Sie gerne unser Team aus der Verwaltung



Klettern für Elternteil mit Kind (ab 6 J.)

Wir sind ein Team und unterstützen uns heute mal besonders. Dabei mischen sich Vorsicht, Achtsamkeit, einige wichtige technische Hilfen und der Mut, sich mit den eigenen Grenzen kennenzulernen. Die Freude am Zusammensein ist dabei - und auch die Freude an den kleinen und größeren Erfolgen.

Rückfragen beim Kursleiter: Tel. 0151-16504175

Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt in die Kletterhalle, Equipment, Trainer und Schulungsraum.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung + Hallenschuhe, Imbiss, Fotoapparat, kl. verpacktes Geschenk (ca. € 5,-) mit Namen u. Befestigungsmöglichkeit (Kordel, Henkel o. ä.).

Ort: Marburger DAV VB Kletterhalle, Rudolf-Bultmann-Straße 4g, Marburg

N65-085 am 02.11.

So, 10 - 15 Uhr

1 Termin: **89,- €**

1 Erw. mit 1 Kind

Leitung: Torsten Büch

N65-086 am 30.11.

So, 10 - 15 Uhr

1 Termin: **89,- €**

1 Erw. mit 1 Kind

Leitung: Torsten Büch

Gefangen im Spiel... (8 - 12 J.)

Ein spannendes Escape-Room-Abenteuer für Eltern mit Kindern

Habt Ihr Lust, knifflige Rätsel zu knacken, geheime Codes zu entziffern und verborgene Nachrichten zu finden? Dann seid Ihr hier richtig!

Benötigt wird ein Smartphone mit Internetzugang und QR-Code-Funktion pro Teilnehmergruppe. Das heißt, insgesamt werden 4 Smartphones benötigt.

Es braucht also nicht jeder Teilnehmer eins.

Bitte mitbringen: Getränke und Imbiss

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N65-090 am 22.11.

Sa, 14:30 - 17 Uhr

1 Termin: **25,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

weitere Pers. 25% der Kursgebühr

Leitung: Christiane Peters

Gebühren gelten für 1 Erwachsenen und 1 Kind, jede weitere Person 25% der Kursgebühr, wenn keine andere Gebühr ausgewiesen ist.

Bitte beachten Sie auch **Ermäßigungsmöglichkeiten** wie z.B. **Stadtpass, „Bildung und Teilhabe“** etc.



Kinder lernen durch BEGREIFEN! Beim Matschen, Kneten und Formen können sie sich schöpferisch ausprobieren und entwickeln ihre Feinmotorik.

Samstagstöpfern: WUNSCHTÖPFERN (ab 6 J.)

Bring Deine Ideen mit und knete sie in den weichen Ton. Bei der Gestaltung bekommst Du natürlich Hilfe. Dann komm' dazu, es wird gemütlich! Weitersagen 😊

Bitte mitbringen: Künstlerkleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld € 6,- für Ton/Brennen

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N66-005 am 27.09.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand

N66-010 am 15.11.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand

Töpferwerkstatt im goldenen September (3-5 J.)

- Spielend begreifen - mit einem Elternteil

Der September ist da, der Herbst ist nah! Zusammen können Mutter/Vater/Begleitperson und Kind allerlei Schönes formen, kneten und walzen. So entstehen Igel, Waldwichtel und Blattschalen unter fachkundiger Anleitung. Macht mit, es bringt viel Spaß!

Bitte mitbringen: Künstlerkleidung, Sprühflasche, Handtuch, Materialgeld € 8,- für Ton/Brennen an die Kursleitung

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N64-141 vom 11.09. - 25.09.

3 Termine: **40,50 €**

Do, 15:30 - 17 Uhr

1 Erw. mit 1 Kind,

weitere Pers. 25% der Kursgebühr

Leitung: Birgit Wiegand

Samstagstöpfern: Weihnachtliche Figuren aus Ton (ab 7 J.)

Rund um dieses besondere Fest gestalten wir kleine Objekte aus Ton: Christbaumschmuck, Geschenkanhänger, kleine Engel, Kerzenhalter, Kugeln, die leuchten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Die Werkstücke erhalten nach dem Trocknen zur Härtung einen Rohbrand und könnten mit einer Engobe milde koloriert werden (d.h. die Tonfarbe wird mit eingebrannt).

Bitte mitbringen: Künstlerkleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld € 6,- für Ton/Brennen

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N66-011 am 29.11.

1 Termin: **24,- €**

Sa, 10 - 14 Uhr

Leitung: Gabriele Schmitt



Werkeln mit Holz (ab 5 J.)

Die kleine Holz kreativwerkstatt!

Hier wird gesägt, gebohrt und gehämmert, geschmirgelt, gefeilt und geleimt! Ihr baut Euch selber tolle Stücke aus Holz, die Ihr dann nach Lust und Laune bemalt. Beim Werkeln lernt Ihr den Werkstoff Holz und einige Werkzeuge besser kennen. Bis bald und weitersagen :-)

Bitte mitbringen: Hammer & Arbeitskleidung, € 6,- für Material

Ort: Werkraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N66-040 vom 21.10. - 18.11.

5 Termine: **45,- €**

Di, 17 - 18:30 Uhr

Leitung: Stephan Wenzel

"Psst! Geheim!" - die Geschenkwerkstatt (ab 7 J.)

Jetzt ist eine gute Zeit! In unserer kreativen Weihnachtswerkstatt mixen wir den Werkstoff Holz mit anderen Materialien und basteln individuelle Geschenke, mit denen Ihr Mama, Papa, Großeltern, Geschwistern, Tante oder Onkel eine Freude machen könnt.

Bringt auch eigene Geschenkideen mit. Ich helfe dabei (max. 6 Kinder). Bis bald!

Weitersagen 😊

Bitte mitbringen: Hammer + Arbeitskleidung, € 6,- für Material an Kursleitung

Ort: Werkraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N66-049 vom 25.11. - 09.12.

3 Termine: **22,50 €**

Di, 17 - 18:30 Uhr

Leitung: Stephan Wenzel

Weihnachtsseife selbst gemacht - mit Düften zaubern (Grundschul Kinder ab 6 J.)

Wie geht eigentlich "Seife-machen"? Mit einer Expertin geht Ihr ans Werk. Sie bringt alle Zutaten mit und in der großen fbs-Küche lernt Ihr, wie Ihr eine Seife herstellt. Dazu bastelt Ihr selbst auch die weihnachtliche Verpackung. Und am Ende nehmt Ihr Eure eigene duftende Weihnachtsseife mit nach Hause - zum Verschenken oder für Euch selbst!

Bitte mitbringen: Künstlerkleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld €3,-

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N66-060 am 06.12.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 9:30 - 12:30 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand





Malen nach Herzenslust!

Kunterbunte Mal-Werkstatt in HACHBORN (ab 7 J.)

Der Herbst ist da! Spielerisch und mit Spaß am Ausprobieren bringen wir die Acryl- oder Aquarellfarben und Pastellkreiden zum Tanzen. Mit verschiedenen Werkzeugen wie Pinseln, Schwämmen und Malmessern zaubern wir Tupfen, Spuren und überraschende Flächen auf unterschiedliche Malgründe. Wer auf Leinwand malen möchte, kann diese bei Christine Bork erwerben. Schnell anmelden und weitersagen :-)

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Ebsdorf

Bitte mitbringen: Malkittel, Proviant + Getränk;

€ 4,- pro Kind für mitgebrachtes Material +Farben

Ort: Ev. Gemeindehaus/Kita Hachborn, Am Bürgerhaus 8, Ebsdorfergrund-Hachborn

N66-070 08.11.

1 Termin: **30,- €**

Sa, 10 - 15 Uhr

Leitung: Christine Bork.

**Ferienangebote in Kooperation mit der
Jugendförderung finden Sie auf der Homepage der
Jugendförderung Marburg.**

<https://www.hausderjugendmarburg.de/ferienprogramm-2025>

Unser Kinder-Ferienangebot für Ihre Firma!

Familienfreundlichkeit und die Berücksichtigung der Situation beschäftigter Eltern werden als Qualitätsmerkmal in Unternehmen immer wichtiger. Besonders die Ferienzeiten sind für berufstätige Eltern ein Problem.

Wir organisieren alles rund um attraktive Ferienprogramme für Firmen.

Rufen Sie uns an: Tel 06421 / 17 508-0 (Mo-Di, 9-12 Uhr)



Hier wird gekocht! (ab 7 J.)

Auf geht's zur Geschmacksreise - die bunte Kochwerkstatt mit Angélica

Zusammen kochen macht Spaß! Dich erwartet eine bunte Welt voller Düfte, Farben, Gewürze und Speisen: gekocht, gebacken, gerührt, geknetet; mal heiß, mal kalt, cremig, süß, scharf. Du lernst dabei etwas über die Zutaten und über Maße und Gewichte. Gemeinsam bereitet Ihr alles vor, bevor Ihr es dann am schön gedeckten Tisch genießen und essen könnt.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze

Ort: Kreativraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N67-022 am 28.09.

1 Termin: **29,- €**

So, 10 - 14 Uhr

Inkl. € 7,- für Lebensmittel

Leitung: Angélica Oliveira-Weil

Regenbogensalat! Knackig, frisch, gesund (ab 7 J.)

Wir schauen uns gemeinsam an, was man alles Leckeres und Bunes in einen Salat schneiden kann. Wir machen eine schmackhafte Sauce mit einfachen Zutaten und das alles in zwei Varianten - einmal Obst, einmal Gemüse. Am Ende darf natürlich verkostet werden und vielleicht bleibt noch etwas für die Eltern übrig 😊?

Kommt mit auf eine frische Geschmacksreise! Weitersagen!

Bitte mitbringen: Dose für die Reste

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N67-100 am 01.11.

1 Termin: **21,50 €**

Sa, 9:30 - 12:30 Uhr

Inkl. € 5,- für Lebensmittel

Leitung: Birgit Wiegand

Hier wird gekocht (7 -11 J.)

Die bunte Kochwerkstatt im Herbst mit Angélica

Zusammen kochen macht Spaß! Und Angélica hat sich wieder etwas Besonderes für Euch ausgedacht! Es wird gekocht, gebacken, gerührt, geknetet; mal heiß, mal kalt, cremig, süß, scharf. Du lernst dabei etwas über die Zutaten und über Maße und Gewichte. Gemeinsam bereitet Ihr alles vor, bevor Ihr es dann am schön gedeckten Tisch genießen und essen könnt. Schnell anmelden und weitersagen 😊

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze

Ort: Kreativraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N67-024 am 09.11.

1 Termin: **29,- €**

So, 10 - 14 Uhr

Inkl. € 7,- für Lebensmittel

Leitung: Angélica Oliveira-Weil



Plätzchen Plätzchen...

Vorweihnachtliches Backen am Samstag (ab 7 J.)

Auf die Plätzchen - fertig los! Mit Angélica werden tolle einfache Plätzchen für die Vorweihnachtszeit gebacken, weil die ja jetzt schon so lecker sind. Ihr selbst bereitet den Teig und stecht die Formen aus. Ganz verschiedene, die Ihr dann bunt schmückt! Und dann könnt Ihr auch welche mit nach Hause nehmen. Weitersagen 😊

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter oder Boxen

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N67-023 am 13.12.

1 Termin: **22,50 €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Inkl. € 6,- für Lebensmittel

Leitung: Angélica Oliveira-Weil

"Die Wunderwelt des Kochens" für Jugendliche (ab 12 J.)

Auf unserer Reise schauen wir in die Kochtöpfe dieser Welt! Du kannst gespannt sein. In diesem Kurs kochst du ein 3-Gänge-Menü mit Rezepten vom Nordpol bis Südamerika. Du lernst das Zubereiten von einfachen Gerichten und erhältst Tipps und Kniffe beim Umgang mit Kochlöffel und Co. Mit Spaß und ganz viel eigenem Ausprobieren tauchst du ein in die Wunderwelt des Kochens. Der Kurs ist für Teens und Jugendliche geeignet.

Ort: Kreativraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N69-030 04.11.

1 Termin: **31,50 €**

Di, 17:30 - 20:30 Uhr

inkl. €15,- für Lebensmittel

Leitung: Jörg Weiß

Mocktails; Alkoholfreie Cocktails mixen für Jugendliche ab 12 Jahre



Wir tauchen in die Welt der alkoholfreien Varianten von klassischen Cocktails ein. Du erlernst die Techniken und Grundlagen des Barmixens. Das Zubereiten und Garnieren der Mocktails werden gezeigt und geübt. Alle Teilnehmenden bereiten mehrere, eigene Mocktails zu.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: ca. 18 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Ort: Kreativraum + Küche, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N69-092 05.12.

1 Termin: **17,50 €**

Fr, 17 - 21 Uhr

zzgl. 18,-€ für Lebensmittel

Leitung: Jörg Weiß



BABYSITTER WERDEN - mit "fbs-Führerschein"

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Ihr möchtet Euch "fit machen" für die Betreuung von kleinen Kindern? Ihr wollt Euer Taschengeld aufbessern?

Der Kurs bietet Tipps für die Betreuung kleinerer Kinder: Absprachen mit Eltern, das Alleinsein mit dem Kind, Wickeln, Füttern, Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen und Spielideen für unterschiedliche Altersstufen. Bei vollständiger Teilnahme erhaltet Ihr eine deutsch und englisch formulierte Bescheinigung.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung, € 2,50 für Kopien, Schnellhefter

Ort: Kreativraum, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

N69-005 28.11. & 29.11.

2 Termine: **44,- €**

Fr, 16 - 19 Uhr,

Leitung: Désirée Donges

Sa, 10 - 15 Uhr

Sie erhalten bei uns eine Liste ausgebildeter Babysitter!

Kontaktieren Sie uns: 06421 17508-0, fbs@fbs-marburg.de

Engelswerkstatt-

für Jugendliche und Junggebliebene

NEU

Ob wir uns als kreative Engelswerkstatt verstehen oder kreativ Engelsfiguren gestalten - erlaubt ist, was gefällt!

Wir wollen mit verschiedenen Materialien in gemütlicher Runde tätig sein. Der Schwerpunkt liegt in der Freude am gemeinsamen Werkeln, nicht im Vermitteln von bestimmten Techniken. So können zum Beispiel gestanzte Windlichter, textile Werke oder geflügelte Skulpturen aus Pappmaché entstehen.

Bitte mitbringen: Werkstoffe für das eigene Projekt

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

N69-093 am 12.12.

1 Termin: **Wir freuen uns über einen**

Fr, 18 - 20 Uhr

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Sabine Rother-Holste





Gut zu Fuß sein - Endlich wieder leicht und frei bewegen!

Fühlen Sie sich in Ihrer Bewegung eingeschränkt und wünschen sich mehr Leichtigkeit im Alltag? In diesem Seminar lernen Sie, ungünstige Gewohnheiten und Schonhaltungen aufzuspüren und durch einfache, achtsame Bewegungsübungen zu lösen. Entdecken Sie, wie Sie Schritt für Schritt wieder zu einer natürlichen, schmerzfreien Beweglichkeit finden.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung, warme Socken.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

NEU

N82-080 am 15.+16.11.

2 Termine: **36,- €**

Sa, 15.11., 15 - 18 Uhr

Leitung: Maike Lenz-Scheele

So, 16.11., 10 - 12 Uhr

Beweglich und entspannt 60+

Regelmäßige und gezielte Bewegung unterstützt uns, aktiv und mobil zu bleiben. Damit werden wir im Alltag aktiver und in den Bewegungsabläufen sicherer. Entspannung sorgt für Erholung und Regeneration von Körper und Geist. Mit dieser Mischung ist der Kurs für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben und gemeinsam in lockerer Atmosphäre trainieren möchten. Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N82-085 vom 20.08. - 10.12.

15 Termine: **108,- €**

Mi, 16 - 17 Uhr

Leitung: Gesa Kutsch

Hula Hoop - Jetzt geht's rund!

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Hula Hoop Reifen ist nicht nur aufgrund seiner Form ein Allrounder unter den Sportgeräten und verhilft mit seinem Einsatz zu einem tollen schwungvollen Ganzkörpertraining! Je nach Übung werden zusätzlich zur Rücken- und Bauchmuskulatur die Beine und Arme trainiert sowie die Beweglichkeit verbessert. Und das Wichtigste: Hula Hoop macht riesig Spaß - besonders zur Musik!

Bitte mitbringen: einen eigenen Hula Hoop Reifen

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N82-100 vom 25.08. - 22.09.

5 Termine: **36,- €**

Mo, 19 - 20 Uhr

Leitung: Lena Schmeltzer

N82-101 vom 20.10. - 15.12.

9 Termine: **64,80 €**

Mo, 19 - 20 Uhr

Leitung: Lena Schmeltzer

Bitte beachten Sie unsere **Ermäßigungsmöglichkeiten**
wie z.B. **Stadtpass, „Bildung und Teilhabe“** etc.
Fragen Sie gerne unser Team aus der Verwaltung



Rückenfitness (für Frauen 50+)

Nach den neuesten Erkenntnissen "rund um den Rücken"! Ein Aufwärm- und Koordinationstraining mit Übungen aus dem funktionellen Training für die Rückenmuskulatur - unter Berücksichtigung der tiefen Muskeln und Faszien, die den Rücken stabil und beweglich erhalten. Am Ende der Stunde stehen Mobilisations- und Dehnübungen sowie Entspannungstechniken.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N82-120 vom 18.08. - 29.09.

7 Termine: **50,40 €**

Mo, 8:30 - 9:30 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

N82-121 vom 20.10. - 08.12.

8 Termine: **57,60 €**

Mo, 8:30 - 9:30 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

Gesundheitsorientierte Ganzkörpergymnastik

Der Kurs unterstützt mit Einsatz von Musik die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur durch das Erlernen von alltagstauglichen Bewegungsübungen. Die Freude an gesundheitlichen Aktivitäten wird geweckt und gefördert. Sie erhalten Anregungen für Übungen, die Sie zu Hause leicht nachmachen können.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N82-125 vom 20.08. - 17.12.

16 Termine: **115,20 €**

Mi, 8:50 - 9:50 Uhr

Leitung: Elisabeth Löffler

N82-132 vom 22.08. - 19.12.

15 Termine: **108,- €**

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Löffler

N82-135 vom 22.08. - 19.12.

15 Termine: **108,- €**

Fr, 17:30 - 18:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Löffler



Gern können Sie kostenlos und unverbindlich eine Schnupperstunde
In unseren fortlaufenden Gesundheitskursen besuchen, sofern noch Plätze frei sind.
Bitte melden Sie sich vorher aus versicherungstechnischen Gründen an.
Sprechen Sie bei Interesse an einer Schnupperstunde bitte unsere Anmeldung an unter
Tel. 06421 175080



Faszientraining und Pilates

für Menschen 50+, Einsteigerkurs

Das wirksame Ganzkörpertraining nach Pilates mit Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur wird hier kombiniert mit Übungen aus dem Faszientraining zur Förderung der Beweglichkeit. Der Kurs ist geeignet für Einsteigende und Teilnehmende 50+ zum schonenden Muskelaufbau.

Einstieg jederzeit möglich

Bitte mitbringen: Handtuch

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N82-200 vom 18.08. - 29.09.

7 Termine: **50,40 €**

Mo, 16 - 17 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

N82-201 vom 20.10. - 15.12.

9 Termine: **64,80 €**

Mo, 16 - 17 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

N82-202 vom 22.08. - 26.09.

6 Termine: **43,20 €**

Fr, 10:30 - 11:30 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

N82-203 vom 24.10. - 19.12.

9 Termine: **64,80 €**

Fr, 10:30 - 11:30 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

Gymnastik (für Senioren)

Im Kurs werden Übungen angeleitet, die den ganzen Körper dehnen und kräftigen. Ziel ist es, dass der gesamte Bewegungsapparat beweglich und entspannt bleibt.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N82-400 vom 19.08. - 30.09.

7 Termine: **50,40 €**

Di, 17:50 - 18:50 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

N82-401 vom 21.10. - 16.12.

9 Termine: **64,80 €**

Di, 17:50 - 18:50 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain



Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen ein Handtuch zum Unterlegen auf die Matten mit. Danke!



"BEWEGTE FRAUEN" im Waldtal

Bewegungsangebot in Kooperation mit dem AKSB für Frauen des Stadtteils

Mit einer Mischung aus Fitness, Rückenschule, Aerobic und Entspannung ist dieser Kurs für jede Frau geeignet, die Spaß an Bewegung hat. Gezielte Übungen können die Muskeln stärken und Verspannungen lösen. Die allgemeine Fitness wird verbessert und Sie tanken neue Energie.

*>> Die Anmeldung mit gültigem Stadtpass ist möglich.
Willkommen sind auch Frauen aus anderen Stadtteilen.*

Ort: NEU: Nachbarschaftszentrum Waldtal; Waidmannsweg 11, 35039 Marburg

N82-500 vom 21.08. - 02.10.

7 Termine: **50,40 €**

Do, 14 - 15 Uhr

Leitung: Gesa Kutsch

N82-501 vom 23.10. - 11.12.

8 Termine: **57,60 €**

Do, 14 - 15 Uhr

Leitung: Gesa Kutsch

Klopf-Akupressur für den Alltag zum Kennenlernen

Einfache Übungen zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe

Die Meridian-Klopftechniken bieten eine Fülle von Möglichkeiten, sowohl bei Befindlichkeitsstörungen als auch zur Harmonisierung. Die praktische Umsetzung zu Hause gelingt besser nach einer Einführung und Erläuterung für geeignete Einsatzfelder. Sie erlernen einige einfache Übungen und erhalten dazu Hintergrundinformationen.

Ort: Seminarraum, 1. Stock, Barfüßertor 34, Marburg

N83-010 am 30.10.

1 Termin: **16,- €**

Do, 19 - 21 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

Rund ums Lachen - von Humor, Kraft und Lebensgenuss

Einfache Übungen zur Stärkung für den Alltag

Ein belebender Workshop am Nachmittag mit praktischen Übungen, rund um die Zusammenhänge von Lachen, Humor und allem, was dazu gehört. Frei nach Dr. Kataria.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N83-015 am 27.09.

1 Termin: **24,- €**

Sa, 15 - 18 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

Bitte beachten Sie unsere **Ermäßigungsmöglichkeiten**
wie z.B. **Stadtpass**, „**Bildung und Teilhabe**“ etc.
Fragen Sie gerne unser Team aus der Verwaltung



Qi Gong und Fitness für Senioren, Einsteigerkurs

Im ersten Teil erlernen Sie ein Fitnessprogramm und ein Rückentraining mit dem Thera-Band, gefolgt von gezielten Gesundheitsübungen aus der TCM und Formen des Qi Gong. Leicht erlernbare Bewegungen fördern die Lebenskraft und Leistungsfähigkeit durch Harmonisierung der Atmung und Bewegung.

Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Weiche Gymnastikschuhe / Socken

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-048 vom 21.08. - 02.10.

7 Termine: **63,- €**

Do, 16:30 - 17:45 Uhr

Leitung: Barbara Menche

N84-049 vom 23.10. - 18.12.

9 Termine: **81,- €**

Do, 16:30 - 17:45 Uhr

Leitung: Barbara Menche

Qi Gong und Fitness für Senioren, Fortgeschrittenenkurs

Im ersten Teil erlernen Sie ein Fitnessprogramm und ein Rückentraining mit dem Thera-Band, gefolgt von gezielten Gesundheitsübungen aus der TCM und Formen des Qi Gong. Leicht erlernbare Bewegungen fördern die Lebenskraft und Leistungsfähigkeit durch Harmonisierung der Atmung und Bewegung.

Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Weiche Gymnastikschuhe / Socken

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-040 vom 21.08. - 02.10.

7 Termine: **63,- €**

Do, 15 - 16:15 Uhr

Leitung: Barbara Menche

N84-041 vom 23.10. - 18.12.

9 Termine: **81,- €**

Do, 15 - 16:15 Uhr

Leitung: Barbara Menche

N84-043 vom 18.08. - 29.09.

7 Termine: **63,- €**

Mo, 14:35 - 15:50 Uhr

Leitung: Barbara Menche

N84-044 vom 20.10. - 15.12.

9 Termine: **81,- €**

Mo, 14:35 - 15:50 Uhr

Leitung: Barbara Menche

Eine Bitte an Sie:



Bitte parken Sie nur auf Fbs ausgeschilderten Parkplätzen.

Vormittags reichen unsere Parkplätze oft nicht aus –

bitte kommen Sie wenn möglich ohne Auto!



Qi Gong - Die Lebensenergie in Fluss bringen für Senioren

Ein spezielles Qi Gong Übungsprogramm für Senioren. Mit langsamen, sanften Bewegungen und koordinierter Atmung werden Verspannungen abgebaut. Die Konzentration wird gefördert, das Immunsystem gestärkt, Gleichgewicht und Koordination verbessert. Für Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden!

Einstieg bis zur 3. Kursstunde möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung

Ort: Gemeindehaus der Matthäuskirche, Großer Saal, Borngasse 1, Marburg

N84-046 vom 19.08. - 02.12.

14 Termine: **151,20 €**

Di, 10 - 11:30 Uhr

Leitung: Susanne Niebergall

Rückenfitness und Gymnastik für Frauen 70+

Wenn Sie Ihre Mobilität bis ins hohe Alter erhalten wollen, können Sie in diesem Kurs mit seniorengerechten Übungen Muskelkraft und Beweglichkeit trainieren. Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe, Mobilisations- und Entspannungsübungen vervollständigen das Programm. Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-050 vom 18.08. - 29.09.

7 Termine: **50,40 €**

Mo, 9:45 - 10:45 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

N84-051 vom 20.10. - 08.12.

8 Termine: **57,60 €**

Mo, 9:45 - 10:45 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

Wirbelsäulengymnastik bei Bewegungsbeschwerden

Ein spezielles Übungsprogramm hilft, körperliche Beschwerden auszugleichen und erleichtert alltägliche Bewegungsabläufe, Koordination und Haltung. Durch Gleichgewichtsschulung gewinnen Sie Stabilität und Sicherheit.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-055 vom 19.08. - 16.12.

16 Termine: **115,20 €**

Di, 16:40 - 17:40 Uhr

Leitung: Corinna Völker

**Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen ein Handtuch
zum Unterlegen auf die Matten mit. Danke!**



Wirbelsäulengymnastik bei Bewegungsbeschwerden für Osteoporose-Betroffene

Ein spezielles Übungsprogramm hilft körperliche Beschwerden auszugleichen und erleichtert alltägliche Bewegungsabläufe, Koordination und Haltung. Durch Gleichgewichtsschulung gewinnen Sie Stabilität und Sicherheit.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-068 vom 22.08. - 19.12.

15 Termine: **108,- €**

Fr, 11:45 - 12:45 Uhr

Leitung: Corinna Völker

Wirbelsäulentraining für Männer 70+

Für eine bessere Beweglichkeit und Muskelkraft rund um die Wirbelsäule. Das Training fördert die Koordination, schult eine gesunde Haltung und die Körperwahrnehmung. Es lindert Bewegungsbeschwerden oder beugt ihnen vor. Jede Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-150 vom 21.08. - 18.12.

16 Termine: **115,20 €**

Do, 11:15 - 12:15 Uhr

Leitung: Christiane Zielosko

CANTIENICA®

Workout für den ganzen Körper bei Beschwerden

CANTIENICA® ist ein Ganzkörperworkout, bei dem der Beckenboden eine zentrale Rolle übernimmt. Aus der Tiefenmuskulatur finden Sie zu Ihrer anatomisch korrekten Haltung zurück. Alter und Fitnessgrad sind egal, entscheidend ist, dass Sie sich auf Ihren Körper einlassen. Das Training hilft u.a. bei Verspannungen, Fehlhaltungen, Kiefergelenksbeschwerden, Blasenschwäche, Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfall.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-201 vom 19.08. - 30.09.

7 Termine: **50,40 €**

Di, 11:45 - 12:45 Uhr

Leitung: Anne Selinka

N84-202 vom 21.10. - 16.12.

9 Termine: **64,80 €**

Di, 11:45 - 12:45 Uhr

Leitung: Anne Selinka

Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, wenn Sie körperliche Beeinträchtigungen haben, die für Ihre Kursteilnahme relevant sein können.



BeckenbodenSchule mit dem TANZBERGER-KONZEPT®

Anerkannter Präventionskurs, Für Frauen, Einführungskurs,

Ein gut trainierter Beckenboden vermittelt ein positives Körpergefühl und beeinflusst die Körperhaltung. Blasen- und Darmbeschwerden, Gebärmutterensenkung und Kreuzschmerzen lassen sich durch spezielle Übungen vorbeugen. Bestehende Beschwerden werden gelindert. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

--> Dies ist ein anerkannter Präventionskurs und wird bei 80%-Teilnahme von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

Hinweis: Der 1. Kurstermin liegt in den Herbstferien!

N84-228 vom 13.10. - 15.12.

10 Termine: **100,- €**

Mo, 11 - 12 Uhr

Leitung: Karin Piechottka

BeckenbodenSchule mit dem TANZBERGER-KONZEPT®

Anerkannter Präventionskurs Für Männer, Einführungskurs

Ein gut trainierter Beckenboden beeinflusst die Körperhaltung und vermittelt ein positives Körpergefühl. Blasen- und Darmbeschwerden sowie Kreuzschmerzen lassen sich durch spezielle Übungen vorbeugen. Bestehende Beschwerden werden gelindert.

--> Dies ist ein anerkannter Präventionskurs und wird bei 80%-Teilnahme von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

Hinweis: Der 1. Kurstermin liegt in den Herbstferien!

N84-229 vom 13.10. - 15.12.

10 Termine: **100,- €**

Mo, 12:15 - 13:15 Uhr

Leitung: Karin Piechottka



Eine Bitte an Sie:

Bitte parken Sie nur auf Fbs ausgeschilderten Parkplätzen.

Vormittags reichen unsere Parkplätze oft nicht aus –

bitte kommen Sie wenn möglich ohne Auto!





Beckenbodentraining nach dem Tanzberger-Konzept für Frauen, Fortgeschrittenenkurs

Ein gut trainierter Beckenboden vermittelt ein positives Körpergefühl und beeinflusst die Körperhaltung. Blasen- und Darmbeschwerden, Gebärmutterensenkung und Kreuzschmerzen lassen sich durch spezielle Übungen vorbeugen. Bestehende Beschwerden werden gelindert. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

Voraussetzung ist der Beckenboden-Einführungskurs nach dem Tanzberger-Konzept.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-230 vom 25.08. - 29.09.

6 Termine: **32,40 €**

Mo, 11 - 11:45 Uhr

Leitung: Karin Piechottka

N84-231 vom 25.08. - 29.09.

6 Termine: **32,40 €**

Mo, 12 - 12:45 Uhr

Leitung: Karin Piechottka

Beckenbodentraining für Frauen, Fortgeschrittenenkurs

Ein gut trainierter Beckenboden vermittelt ein positives Körpergefühl und beeinflusst die Körperhaltung. Blasen- und Darmbeschwerden, Gebärmutterensenkung und Kreuzschmerzen lassen sich durch spezielle Übungen vorbeugen. Bestehende Beschwerden werden gelindert. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-232 vom 20.08. - 24.09.

6 Termine: **43,20 €**

Mi, 11:15 - 12:15 Uhr

Leitung: Petra Sonnenschein

N84-233 vom 22.10. - 10.12.

8 Termine: **57,60 €**

Mi, 11:15 - 12:15 Uhr

Leitung: Petra Sonnenschein

Gern können Sie kostenlos und unverbindlich eine Schnupperstunde

In unseren fortlaufenden Gesundheitskursen besuchen, sofern noch Plätze frei sind.

Bitte melden Sie sich vorher aus versicherungstechnischen Gründen an.

Sprechen Sie bei Interesse an einer Schnupperstunde bitte unsere Anmeldung an unter

Tel. 06421 175080



Beckenbodentraining für Frauen

sanft aktivierende Gymnastik

Das Training vermittelt gezielte Übungen, die das Bewusstsein für die Beckenbodenmuskulatur schulen. Es werden ruhiger angelegte Übungen aus den Bereichen Körperwahrnehmung, Atmung, Kraft, Gleichgewicht und Aktivitäten des täglichen Lebens kombiniert. Somit ist diese Beckenboden-Trainingseinheit ganzheitlich. Am Ende jeder Stunde steht eine Dehn- und Entspannungsphase.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-240 vom 21.08. - 11.12.

15 Termine: **108,- €**

Do, 18 - 19 Uhr

Leitung: Johanna Kinel

Beckenbodentraining für Frauen

mit sportlichem Niveau für Fortgeschrittene

Das Training vermittelt gezielte Übungen, die das Bewusstsein für die Beckenbodenmuskulatur schulen. Es werden dynamische Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Intervalltraining und Aktivitäten des täglichen Lebens kombiniert. Daher ist diese Beckenboden-Trainingseinheit ganzheitlich für den Körper. Am Ende jeder Stunde steht eine Dehn- und Entspannungsphase. Der Kurs erfordert eine höhere Belastbarkeit.

Einstieg jederzeit möglich.

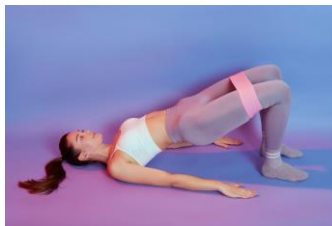
Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N84-242 vom 21.08. - 11.12.

15 Termine: **108,- €**

Do, 19:10 - 20:10 Uhr

Leitung: Johanna Kinel



Bitte beachten Sie unsere **Ermäßigungsmöglichkeiten**
wie z.B. **Stadtpass**, **„Bildung und Teilhabe“** etc.
Fragen Sie gerne unser Team aus der Verwaltung



Mit Yoga kraftvoll und bewusst in den Tag

Nutzen Sie die Zeit am Morgen, um mit aktivierenden Yogaübungen und mehr Gelassenheit den Tag zu beginnen. Frauen und Männer ohne Yogaerfahrung sind herzlich willkommen. Eine normale Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-102 vom 19.08. - 16.12.

16 Termine: **172,80 €**

Di, 9:35 - 11:05 Uhr

Leitung: Lea Sophia Scholl

Yoga zur Entspannung

Im Zentrum stehen einfache Yogaübungen zum Lösen von Spannungen, die teils regenerativ, teils aktivierend wirken und auch Einsteigenden den Anfang im Yoga erleichtern. Sie werden außerdem neben Atemtechniken mentale Entspannungstechniken kennenlernen, bei denen Sie bequem liegen bleiben, den Geist entspannt fokussieren oder zu einer Phantasiereise eingeladen werden.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-117 vom 20.08. - 24.09.

6 Termine: **54,- €**

Mi, 17:15 - 18:30 Uhr

Leitung: Sabine Hahn

N85-118 vom 22.10. - 17.12.

9 Termine: **81,- €**

Mi, 17:15 - 18:30 Uhr

Leitung: Sabine Hahn

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga - ein ganzheitlicher Übungsweg mit entspannenden und aktivierenden Körper- und Atemübungen. Yoga hilft, flexibler und widerstandsfähiger zu werden und bringt Sie in Kontakt mit der Lebensenergie. Für eine positivere Lebensgestaltung und einen entspannten Feierabend!

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-120 vom 27.08. - 01.10.

6 Termine: **64,80 €**

Mi, 18:40 - 20:10 Uhr

Leitung: Ariane Scheuvers

N85-121 vom 22.10. - 10.12.

8 Termine: **86,40 €**

Mi, 18:40 - 20:10 Uhr

Leitung: Ariane Scheuvers

N85-123 vom 27.08. - 01.10.

6 Termine: **64,80 €**

Mi, 20:20 - 21:50 Uhr

Leitung: Ariane Scheuvers

N85-124 vom 22.10. - 10.12.

8 Termine: **86,40 €**

Mi, 20:20 - 21:50 Uhr

Leitung: Ariane Scheuvers



Mit Yoga in den Tag starten

Achtsam ausgeführte Yogaübungen bauen Spannungen ab, dehnen die Muskulatur und fördern die Körperwahrnehmung. Unterschiedliche Entspannungs- und Atemübungen steigern die Konzentration, wirken sich positiv auf die innere und äußere Balance aus und lassen entspannt und belebt in den Tag starten.

Einstieg jederzeit möglich!

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-127 vom 21.08. - 18.12.

16 Termine: **172,80 €**

Do, 9:30 - 11 Uhr

Leitung: Lea Sophia Scholl

Yoga für den Rücken

Für Menschen mit Yogaerfahrung

Yogaübungen kräftigen Muskeln von Beinen, Gesäß, Bauch und Rücken, die für den Halt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zuständig sind. Ziel ist es, Raum zu schaffen zwischen den Wirbeln, um die Bandscheiben zu entlasten und zu nähren. Auch Probleme wie Rundrücken und Skoliose werden angesprochen.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-134 vom 18.08. - 01.12.

14 Termine: **151,20 €**

Mo, 17:15 - 18:45 Uhr

Leitung: Peter Brand

Das Angebot richtet sich bevorzugt an Anwohner des Stadtteils Hansenhaus und aus dem Einzugsgebiet des Familienzentrums Hansenhaus.

Yoga für Frauen (im Ev. Familienzentrum Hansenhaus)

Hatha-Yoga - ein ganzheitlicher Übungsweg mit entspannenden und aktivierenden Körper- und Atemübungen. Yoga hilft, flexibler und widerstandsfähiger zu werden und bringt Sie in Kontakt mit Ihrer Lebensenergie. Regelmäßiges Üben hilft, das Leben positiv zu gestalten und mit Stresssituationen gelassener umzugehen.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hansenhaus und der Pauluskirchengemeinde.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

Ort: Evangelisches Familienzentrum Hansenhaus, Bewegungsraum,
Gerhart - Hauptmann Str. 2, Marburg

Hinweis: Der Kurs findet 14-tägig statt.

N85-136 28.08. , 11.09. , 25.09. , 23.10. ,

7 Termine: **75,60 €**

06.11. , 20.11. , 04.12.

Leitung: Nicole Felsing

Do, 18:30 - 20 Uhr



Hatha-Yoga

Hatha-Yoga - ein ganzheitlicher Übungsweg mit entspannenden und aktivierenden Körper- und Atemübungen. Yoga hilft, flexibler und widerstandsfähiger zu werden und bringt Sie in Kontakt mit der Lebensenergie. Für eine positivere Lebensgestaltung und einen guten Start in den Tag!

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-220 vom 29.08. - 05.12.

12 Termine: **129,60 €**

Fr, 8:45 - 10:15 Uhr

Leitung: Sigrid Kehlbeck

Sanftes Yoga für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene NEU

Eine sanfte Yogapraxis fördert Ihre Flexibilität, stärkt die Muskulatur und die Gelenke und kann dabei helfen, Stress abzubauen. Es ist eine ideale Möglichkeit, um innere Ruhe zu finden und mehr Freude am eigenen Körper zu verspüren. Um den Atem in Fluss zu bringen, praktizieren wir verschiedene Atemübungen. Jede Kursstunde endet mit einer Entspannungsphase.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-225 vom 23.08. - 27.09.

6 Termine: **64,80 €**

Sa, 9:15 - 10:45 Uhr

Leitung: Anja Morneweg

N85-226 vom 25.10. - 13.12.

8 Termine: **75,60 €**

Sa, 9:15 - 10:45 Uhr

Leitung: Anja Morneweg

Yoga für Menschen mit Bewegungsbeschwerden NEU

In diesem Kurs werden die Yogaübungen an die individuellen Bedürfnisse angepasst, z.B. bei eingeschränkter Beweglichkeit, Blutdruck-Problemen, Gelenkschmerzen oder künstlichen Gelenken. Geübt werden kann im Sitzen, Stehen und nach Bedarf auch im Liegen. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten. Beweglichkeit, Kraft und das allgemeine Wohlbefinden werden gefördert, ohne den Körper zu überlasten. Die Yogastunde beginnt in der Regel mit einer Atemmeditation und endet mit einer Entspannungsphase.

Bei Unsicherheiten sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-228 vom 23.08. - 27.09.

6 Termine: **43,20 €**

Sa, 11 - 12 Uhr

Leitung: Anja Morneweg

N85-229 vom 25.10. - 13.12.

8 Termine: **57,60 €**

Sa, 11 - 12 Uhr

Leitung: Anja Morneweg

Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, wenn Sie körperliche Beeinträchtigungen haben, die für Ihre Kursteilnahme relevant sein können.



Belebende und entspannende Atemübungen

NEU

für einen gelingenden Start in den Tag

Der Atem ist die Quelle unserer Lebensenergie und spielt eine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden und die gesunde Funktion aller Organe im Körper. Eine tiefe bewusste Atmung kann Stress reduzieren, die Konzentration fördern, die Schlafqualität und das allgemeine Lebensgefühl verbessern. Wir widmen uns verschiedenen Atemtechniken, die Ihnen dabei helfen, eine eigene Atempraxis für zu Hause zu entwickeln.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N85-230 vom 19.08. - 30.09.

7 Termine: **50,40 €**

Di, 8 - 9 Uhr

Leitung: Anja Morneweg

N85-231 vom 21.10. - 09.12.

8 Termine: **57,60 €**

Di, 8 - 9 Uhr

Leitung: Anja Morneweg

Auf dem Weg - Tanzen mit Leib und Seele

Fortgeschrittenenkurs

Zu allen Zeiten in allen Ländern tanzen die Menschen. Die Lebensfreude und Kraft der Kreistänze sind in ihrer Wirkung bis heute ungebrochen und alle Themen des Lebens können darin einen Ausdruck finden. Die Vermittlung traditioneller Tänze vieler Länder bildet die Basis dieses Kurses. Ebenso fließen Elemente aus dem Bereich des meditativen Tanzens ein.

Ort: Gemeindehaus der Matthäuskirche, Großer Saal, Borngasse 1, Marburg

Hinweis: Kurs findet am 19.08., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. NICHT statt!

In den Herbstferien am 07.10. und 14.10. findet er statt!

N86-303 am 26.08. , 02.09. , 09.09. ,

13 Termine: **128,70 €**

16.09. , 23.09. , 30.09. , 07.10. , 14.10. ,

Leitung: Claudia George

21.10, 25.11. , 02.12. , 09.12. , 16.12.

Di, 19 - 20:30 Uhr

Schottischer Tanz

Dies ist ein offenes und kostenfreies Angebot. Kommen Sie einfach vorbei!

Der Spaß am Tanzen steht bei uns im Mittelpunkt. Wir lernen Tänze mit leichten Schrittfolgen, dafür sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe bzw. Gymnastikschläppchen

Ort: Philippshaus, Saal 1. OG, Universitätsstr. 30-32, Marburg

N86-701 vom 18.08. - 15.12.

16 Termine: **Wir freuen uns über einen**

Mo, 20 - 22 Uhr

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Yulia Nedogreeva



METALZA® - Für alle die sportlich rocken wollen!

Einfache Choreografien und Dance-Elemente zu energetischem Hardrock und Metalsongs verbinden sich zu einem dynamischen, einzigartigen Ausdauertraining. Das Powerworkout trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Let's Rock! Einstieg jederzeit möglich.

HYBRID-KURS: Eine Teilnahme ist in der Gymnastikhalle oder online über zoom möglich. Die Plätze in der Halle sind begrenzt.

Die Online-Plätze sind nicht begrenzt, eine Teilnahme ist immer möglich, auch wenn der Kurs auf unserer Homepage bereits ausgebucht ist!

Melden Sie sich bitte an, auch wenn die Warteliste angezeigt wird. Wir registrieren jeden Platz. Eine normale Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Getränk

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N86-310 vom 18.08. - 29.09.

Mo, 20:15 - 21:15 Uhr

7 Termine: **50,40 €**

Leitung: Noelle Behr, Katja Kubitta,
Lara Sparenberg, Marko Haase

N86-311 vom 20.10. - 15.12.

Mo, 20:15 - 21:15 Uhr

9 Termine: **64,80 €**

Leitung: Noelle Behr, Katja Kubitta,
Lara Sparenberg, Marko Haase



Zumba

Zumba ist ein Fitness-Training mit hohem Spaßfaktor. Einfache Grundschrte aus Merengue, Salsa, Cubia, Reggae u.a. bringen alles in Bewegung und die beschwingte Musik hebt die Stimmung. Das Zumba-Tanzen fördert die Ausdauer und ist ein gut durchdachtes Trainingskonzept, das definitiv etwas für die Figur tut. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und alle können sofort mitmachen.

Fortlaufender Kurs mit Einstiegsmöglichkeit, gerne nach Rücksprache mit Frau Kirchhain.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Hallenschuhe mit glatter Sohle

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

N86-322 vom 24.08. - 28.09.

So, 18:30 - 19:30 Uhr

6 Termine: **43,20 €**

Leitung: Karin Kirchhain

N86-323 vom 19.10. - 14.12.

So, 18:30 - 19:30 Uhr

9 Termine: **64,80 €**

Leitung: Karin Kirchhain

N86-610 vom 26.08. - 30.09.

Di, 18:55 - 19:55 Uhr

6 Termine: **43,20 €**

Leitung: Karin Kirchhain

N86-611 vom 21.10. - 16.12.

Di, 18:55 - 19:55 Uhr

9 Termine: **64,80 €**

Leitung: Karin Kirchhain

Offene Angebote 2025

* Außer in den hessischen Schulanferien

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Babybegleitung

Maribel *

10.00h – 11.00h
jeden 2. Montag
im Monat

MGH

Drop

inklusive) *

kostenfreie Eltern-
Kind-Gruppe mit
Frühstück

wöchentlich

9.30h-11.30h

fbs,

FamilienzeitTreff *

10.30h – 12.30h
wöchentlich

FBS

Treffpunkttraum,

Unistraße 59

Arbeitsagentur

Marburg *

„Zurück in den Beruf“
jeden 2. Mittwoch
im Monat

10.00h-11.00h

MGH

Öffentliches Still- Café „Stillerei“ *

wöchentlich

9.30h-11.00h

MGH



Begegnungstreff
Alleinerziehende *

2x im Monat

1. Freitag 9.30-11.30h

3. Freitag 15.30-17.30h

Trinitatiskirche Wehrda

Kontemplations- und
Zen-Übende *

jeden 2. +4.

Samstag im Monat

17.00h-18.30h

Fbs

Kaffee Kunterbunt *

für ukrainische
Kinder

wöchentlich

16.30-18.45h

MGH

**Spanisch-Deutscher
Familien-Treff ***

letzter Samstag
im Monat

16.00h-21.00h

MGH

Familien-Café *

für Jung und Alt
mit Aktionen,
Kaffee und
Kuchen

wöchentlich

15.30h-17.30h

MGH

Der Marburger Tauschring *

16.30h-18.00h

nur am 15.09.2025

MGH

Schottischer Tanz *

Für Anfänger
wöchentlich

20.00h – 22.00h

Philippshaus

Unistraße 32

Öffentliches Wohnzimmer im MGH mit Spielecke und Tauschbibliothek

Montag bis Donnerstag 10-17 Uhr

Evangelische Familien-Bildungsstätte (fbs), Barfüßer Tor 34, 35037 Marburg
und Mehrgenerationenhauses (MGH), Lutherischer Kirchhof 3, 35037

