



1.Halbjahr 2026

Kurse, Workshops & Vorträge



Evangelische Familien-Bildungsstätte

Liebe Teilnehmende der Evangelischen Familien-Bildungsstätte,

dieses Jahr wird für uns ein Besonderes, denn die Evangelische Familien-Bildungsstätte wird 80!

Man könnte angesichts der Themen in der Welt denken, es wäre keine Zeit zu feiern. Wir aber sind der Meinung, man kann empathisch und bewusst mit den Krisen in der Gesellschaft unterwegs sein und die eigenen Errungenschaften feiern und damit würdigen.

Wir möchten über das Jahr verteilt mit einzelnen Aktionen und Angeboten daran erinnern, dass das Alte im Wandel stets auch lebendig bleiben kann. Das ist durch Sie, die Teilnehmenden, Ehrenamtlichen und Kursleitungen gelungen, die mit Anregungen und Wünschen unser Erscheinungsbild über Jahrzehnte mitgestaltet haben und uns auch über verschiedenste Lebensphasen treu geblieben sind.

Das möchten wir am 29. August mit einem Tag der offenen Tür und einem Familienfest feiern! Die aktuellen Angebote zum Jubiläum werden auf unserer Homepage und unserem Instagram Kanal zu finden sein.

Nun viel Freude beim Stöbern im Programm, 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:

Winterferien:	22.12.2025 – 09.01.2026
Osterferien:	30.03.2026 – 02.04.2026
Sommerferien:	13.07.2026 – 30.07.2026

Inhaltsverzeichnis



**Persönlichkeit &
Kommunikation**
S. 7-15



**Gott &
die Welt**
S. 16-18



**Ernährung
& Kochen**
S.19-24 & S.38-39+52



**Leben mit
Kindern**
S. 25 - 52



**Gesundheit &
Bewegung**
S. 53 - 68



Offene Angebote
Fbs & MGH S.69
Ukraine Hilfe S.12

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 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 für nicht eingelöste Lastschriften tragen die Angemeldeten.
- 8) Ermäßigungen: Für InhaberInnen des Marburgpasses werden, gegen Vorlage des Nachweises, 2 Kurse pro Halbjahr um 80 % ermäßigt.
Wir ermäßigen die Teilnahmegebühr für 2 Kurse je Semester bei geringem Einkommen. Die Beantragung muss vor Kursbeginn erfolgen. Das Formular finden Sie auf unserer Homepage oder in unserer Einrichtung. Die Entscheidungen dazu werden individuell, nach Belegung der Kurse getroffen.
- 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



**Mehr
Generationen
Haus**

Evangelische Familien-Bildungsstätte

Barfüßertor 34

35037 Marburg

Tel.: 06421 17508-0

Fax: 06421 17508-10

www.fbs-marburg.de

fbs@fbs-marburg.de

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,

Qualifizierung Kindertagespflege

Heidi Parr

Familien-Café

Hannah Golin

Öffentlichkeitsarbeit

Anita Amrhein

Verwaltung

Christina Cremona

Verwaltung

Olga Braun

Verwaltung

Irina Gutjahr

Hauswirtschaft



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Marburg

„Meine Zukunft, mein Weg zurück in den Beruf“ Jeden 4. Mittwoch im Monat von 10-11 Uhr

Ein offenes Angebot der Agentur für Arbeit Marburg
im Mehrgenerationenhaus:

Jeden vierten Mittwoch im Monat - ein offenes Beratungsangebot der Agentur für Arbeit Marburg im Mehrgenerationenhaus:
Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Marion Guder beantwortet individuelle Fragen vertraulich und unverbindlich und gibt Tipps zu den Themen: Vereinbarkeit (Familie-Beruf-Pflege), Neuorientierung, regionaler Arbeitsmarkt, Fördermöglichkeiten, Teilzeitmodelle und den Zukunftsstart durch einen Berufsabschluss. Auch ein Quick Check von Bewerbungsunterlagen ist möglich.

**Informieren Sie sich gerne bei Marion Guder: 06421/605-204,
Marburg.BCA@arbeitsagentur.de**

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Marburg.

Ort: Werkraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg
Termine monatlich am 28.01., 25.02., 25.03., 22.04., 27.05., 24.06.
kostenlose Beratung

Women only - Welcome Spring - Achtsam in den Frühling

Nach den dunklen Wintermonaten sehnen wir uns nach Leichtigkeit und frischer Energie. In diesem Kurs verabschieden wir uns bewusst von der Schwere des Winters und öffnen uns für die Lebendigkeit des Frühlings. Du erfährst, wie du innere Klarheit gewinnst und Altes loslässt, Sinnlichkeit und Herzenswärme in dein Leben einlädst, Genuss wieder bewusster wahrnimmst, deine Gedanken ordnest und neue Kraft schöpfst. Mit Meditationen, achtsamem Essen, Yoga-Übungen, einem wohltuenden Bodyscan und Impulsen zu Selbstmitgefühl findest du einen leichten, bewussten Einstieg in die neue Jahreszeit.

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

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

011-500 21.03.

Sa, 13 - 16 Uhr

1 Termin: **18,- €**

Leitung: Michaela Bölinger





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

O12-013 31.01.

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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wo Sie ehrenamtlich tätig sind.

Leitung: C. Liebst und W. 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, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O12-020 21.02.

Sa, 9 - 16 Uhr

1 Termin: **42,- €**

Leitung: C. Liebst und W. Sutter

Ermäßigte Kurse mit dem MarburgPass

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

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





Wertschätzende Kommunikation lernen und üben

NEU

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 in 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

012-035 vom 24.02. - 02.06.

13 Termine: **102,50 €**

Di, 20:15 - 21:45 Uhr

Leitung: C. Liebst und W. 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

012-025 vom 13.01. - 17.03.

10 Termine: **105,- €**

Di, 18 - 20 Uhr

Leitung: C. Liebst und W. Sutter

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

012-026 vom 14.04. - 16.06.

10 Termine: **105,- €**

Di, 18 - 20 Uhr

Leitung: C. Liebst und W. 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

012-027 vom 14.01. - 18.03.

10 Termine: **105,- €**

Mi, 18 - 20 Uhr

Leitung: C. Liebst und W. Sutter

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

012-028 vom 15.04. - 17.06.

10 Termine: **105,- €**

Mi, 18 - 20 Uhr

Leitung: C. Liebst und W. Sutter



Ich schaffe das! Aufgaben bewältigen und das Wohlbefinden steigern



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: Schlafverbesserung, neue Kraft schöpfen, Konzentration, Selbstbewusstsein steigern, widerstandsfähiger werden (Resilienz) Ziele setzen und erreichen. Freuen Sie sich auf das Kennenlernen jeder Menge praktischer Übungen und interessantem Hintergrundwissen.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O10-100 20.04., 27.04., 04.05.

3 Termine: **54,- €**

Mo, 18 - 21 Uhr

Leitung: Peter Holste

Bohren, Reparieren & Co.

Anfängerinnenkurs nur für Frauen

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

Wie bediene ich eine Bohrmaschine und was ist zu beachten, bevor ich loslege? Wozu dienen welche Schraube und welcher Nagel? Wie löse ich schnell und effektiv Abflussprobleme? Und wie bekomme ich die Zahnlucke 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 3,00-5,00 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. 3-5 € in bar für Material

Ort: Nachbarschaftszentrum Waldtal

O11-100 am 04.07.

1 Termin: **45,- €**

Sa, 10 - 15:30 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

014-071 am 13.04.

1 Termin: **gebührenfrei**,

Mo, 16:30 - 18 Uhr

Leitung: Thomas Hohl



Sehen Sie auch auf Seite 44 -45

unsere Erziehungs- & Elternangebote, z.B.

066-001 Elternkurs in Anlehnung an "Starke Eltern - Starke Kinder"

066-003 Mental-Load, Care-Arbeit und innere Klarheit (nur Frauen)

066-006 Selbstregulation für Eltern – eine Forschungsreise

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!



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

O17-025 vom 18.01. - 21.06.

So, 10:30 - 13 Uhr

9 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

O17-026 vom 16.01. - 26.06.

Fr, 19 - 20:30 Uhr

17 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag 😊**

Leitung: Dariya Tashchayeva

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

O17-032 vom 13.01. - 23.06.

Di, 17 - 19 Uhr

22 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag 😊**

Leitung: Nataliia Aliabieva

Kaffee Kunterbunt - Spiel- und Begegnungscafé für ukrainische Kinder und Jugendliche und ihre Begleitpersonen, gern auch für deutsche Kinder

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O17-200 vom 16.01. - 26.06.

Fr, 17:30 - 19:30 Uhr

21 Termine: **Wir freuen uns über einen
freiwilligen Beitrag 😊**

Leitung: Oksana Bilokhon und
Vladyslava Bilokhon



„Herzlichen Dank“ sagen wir allen Ehrenamtlichen!

Familiencafé:

Beate Schott, Brigitte Weissenfeldt,
Cornelia Dörr, Maria-Magdala Campus, Lisa Krätke,
Lisa Marie Fischer, Vanessa-Laura Schmidt,
Ursula Ziesche, Viktoria Zimmermann,
Carla Scholz, Behrouz Sajjad ,
Anette Kiefer, Farzaneh Fathehi Sichani

Eltern-Kind-

Gabriela Sieveking

Gruppen-Leitung:

wellcome:

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

Seminartätigkeit:

Wolfgang Sutter, Thomas Hohl

Schottischer Tanz:

Yulia Nedogreeva

Ukrainehilfe:

Igor Nesterenko, Dariya Tashchayeva,
Vlada Bilokhon, 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

Offen

Geöffnet innen und außen bei gutem Wetter!

Hier treffen sich Familien -
hier treffen sich Kinder!

Worauf könnt Ihr Euch freuen?

Kleine, jahreszeitlich angepasste Spielaktionen, Bastel- und Baumöglichkeiten und vieles mehr! Auf Anfrage der Kinder gibt es auch Erzähl- und Vorlesegeschichten mit dem Kamishibai. Sprechen Sie uns an.

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 Café Raum 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

O14-001 vom 11.01. - 21.06.

So, 15:30 - 17:30 Uhr

Wir freuen uns über einen freiwilligen

Beitrag 😊

Leitung: Heidi Parr



Das Familien-Café macht Pause:

28.12.2025-04.01.2026 (Winterferien)

29.03.-05.04.2026 (Osterferien)

17.05.2026 Christi Himmelfahrt (14.05)

24.05.2026 Pfingstsonntag

07.06.2026 Fronleichnam (04.06.)

21.06. – 02.08.2026 (Sommerferien)

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

Bitte achten Sie auch auf Aktualisierungen auf der Homepage

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

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





Workshop Bibliodrama - Heilung

In diesem Bibliodrama-Workshop werden wir uns intensiv mit einem Bibeltext auseinandersetzen und durch einen körperorientierten und erfahrungsbezogenen Zugang neue Räume des Verstehens eröffnen. Wir werden den Text mit unseren eigenen Fragen und Erfahrungen zum Sprechen bringen und gemeinsam entdecken, wie er uns heilen und stärken kann.

Ich, Dirk Wilbert, Pfarrer aus Oberweimar und Bibliodramaleitung (GfB) seit 2025, freue mich darauf, gemeinsam mit den Teilnehmer*innen neue Perspektiven auf Heilung, Ermutigung und Trost zu entdecken. Als erfahrener Theologe und Bibliodramatiker bringe ich Leidenschaft für die Bibel und die Arbeit mit Gruppen mit und freue mich darauf, gemeinsam mit den Teilnehmer*innen in die Tiefe zu gehen.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

022-010 am 07.03.

Sa, 14 - 18 Uhr

1 Termine: **20,- €**

Leitung: Dirk Wilbert



Offene Gruppe für Kontemplations- und Zen-Übende

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 Bänken, Sitzkissen und Hocker sind vorhanden.

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

022-061 vom 17.01. - 13.06.

Sa, 17 - 18:30 Uhr

9 Termine: **2,- €**

pro Termin an Leitung

Leitung: L. Bühler und B. Schottner





“Ein schöner Tag”

Ausflug zum Schloss Wilhelmshöhe in Kassel

In diesem Semester führt uns unser Ausflug zum Schloss Wilhelmshöhe.

Dort werden wir die Ausstellung und das Schloss besichtigen, anschließend den Bergpark hinab spazieren und uns bei Kaffee austauschen und stärken.

Anreise ist mit der Bahn, bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie bereits eine Fahrkarte besitzen. Ansonsten bietet sich das Hessenticket an für je 5 Personen zu 42,50 €.

Eintritt, Fahrkosten und Verpflegung sind exklusive.

Die Rückfahrt ist für 16:23 Uhr ab Kassel HBF geplant, Ankunft in Marburg ist 17:34 Uhr.

Ein möglicher Ablauf könnte sein:

Treffen am Hbf. Marburg 10 Uhr

Start 10:21, gemeinsame Fahrt bis zum Schloss Wilhelmshöhe,

Aufenthalt im Museum/ Schloss 1 Stunde,

Gemeinsamer Spaziergang zurück durch den Bergpark und ggf. Imbiss oder Kaffeetrinken, je nach Wunsch.

Rückfahrt ist für 16:23 Uhr ab Kassel HBF geplant

Ankunft Marburg 17:34 Uhr

Treffpunkt: Hauptbahnhof Marburg

O23-100 am 24.04.

Fr, 10 - 17 Uhr

1 Termin: **gebührenfrei**

Leitung: Sabine Rother-Holste

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 Ketzertbach





Ihr Weg zu mehr Freude, Klarheit und Lebenswert: Ikigai

Wofür stehen Sie morgens wirklich auf? Was gibt Ihrem Tag Sinn, Energie und Richtung? Was erfüllt Sie beruflich und privat?

In diesem Workshop erhalten Sie inspirierende Impulse und einen geschützten Raum, um genau diesen Fragen nachzugehen. Auf Grundlage des japanischen Lebensmodells Ikigai entwickeln Sie Ihr persönliches Modell für ein sinnorientiertes und erfülltes Leben.

Ikigai ist eine Lebenshaltung, die dabei hilft, Klarheit zu gewinnen, Prioritäten zu setzen und mehr Freude im Alltag zu erleben. Sie erfahren, was Ikigai bedeutet und wie Sie es praktisch für sich nutzen können. Mit Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfragen und praxisnahen Methoden entdecken Sie Ihre Leidenschaften, erkennen Ihre Stärken und die Quellen, aus denen Ihre Motivation von selbst erwächst. Finden Sie heraus, was Ihrem Leben Tiefe und Richtung gibt, und kommen Sie diesem Kern Schritt für Schritt näher.

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

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

O22-201 am 30.05.

1 Termin: **36,- €**

Sa, 10 - 16 Uhr

Leitung: Linda Noack

Dem Alltagsstress anders begegnen – ein Tag mit Yoga & Ikigai

In diesem Workshop möchten wir gemeinsam einen bewussten Raum schaffen, in dem wir dem Stress des Alltags mit einer neuen Haltung begegnen. Wir verbinden achtsame Yoga-Übungen mit der japanischen Lebensphilosophie Ikigai, um Wege zu entdecken, wie wir Ruhe, Klarheit und Sinn in unser Leben integrieren können. Angeleitet von gezielten Ikigai-Reflexionen sowie kurzen, erprobten Praxisübungen lernen wir, unsere persönlichen Quellen von Erfüllung zu identifizieren und mit dem Körper-Erleben zu verbinden. Wir üben, das Wertvolle im bereits Vorhandenen zu würdigen – anstatt ständig auf „mehr“ zu zielen.

In den Yoga-Sequenzen geht es nicht um Leistung, sondern um sanfte Bewegungen, Atmung, Stille und Selbstwahrnehmung: Wir schaffen Mikro-Pausen, Atemanker und achtsamen Bewegungsfluss, um zur Ruhe zu kommen und das Herz zu öffnen. Mit kleinen Ikigai-Übungen zur Selbstreflexion, sinnorientierten Fragen und kreativen Impulsen schaffen wir zusammen einen Tag voller Resonanz, Gelassenheit und bewusster Entscheidung, ganz im Sinne eines lebenswerten Lebens.

Am Ende des Workshops verfügst du über einfache, aber kraftvolle Tools, mit denen du in deinem Alltag eine resilientere Haltung etablieren kannst: weniger Stresserleben, mehr Sinnhaftigkeit, mehr Verbundenheit.

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

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

O22-202 am 31.05.

1 Termin: **45,- €**

So, 10 - 16 Uhr

Leitung: Linda Noack und Rahel Häcker



Kulinarisches Portugal... reisen Sie in unserer Küche mit?

Es erwartet Sie eine kulinarische Reise in das westlichste Land Europas. Wir bereiten bodenständige, schmackhafte und typisch portugiesische Speisen zu. Lassen Sie sich von einem ungewohnten Gaumenkitzel einfangen. Wir lernen Gerichte aus verschiedenen Regionen Portugals kennen. Bom Apetite!

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

O31-003 24.02.

1 Termin: **38,- €**

Di, 18 - 21:30 Uhr

inkl. € 16,- Umlage für Lebensmittel

Anmeldeschluss: 17.02.2026

Leitung: Jörg Weiß

Die südamerikanische Küche

ein Abend mit Gaumenschmaus

Kochen wie am anderen Ende der Welt. Ein Querschnitt durch die Küche Patagoniens und die Speisen der Mapuche-Indianer. Es warten ungewöhnliche Gerichte auf Sie, die einen speziellen Gaumenkitzel erzeugen. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie das Abenteuer Südamerika!

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

O31-004 19.03.

1 Termin: **38,- €**

Do, 18 - 21:30 Uhr

inkl. € 16,- Umlage für Lebensmittel

Anmeldeschluss: 11.03.2026

Leitung: Jörg Weiß

Fischers Fritze - Fisch verliebt (Für Fortgeschrittene)

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 fortgeschrittene Techniken 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,

Bitte Behälter mitbringen, um überschüssiges Essen mit nach Hause nehmen zu können.

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

O31-090 26.02.

1 Termin: **25,- €**

Do, 17:30 - 21:30 Uhr

Lebensmittelumlage: ca. 25 Euro pro

Anmeldeschluss: 18.02.2026

Person bar im Kurs zu zahlen (bei

Absage nach Anmeldeschluss/

kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Leitung: Jörg Weiß





Offen

Wo sind die Marburger Backfreu(n)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? 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, Lieblingsschürze und Lust auf Gemeinschaft

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

031-009 am 28.02., 25.04. und 23.05.

Sa, 14:30 - 16:30 Uhr

3 Termine: **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
06425-375080
fbs@fbs-marburg.de
www.fbs-marburg.de



Sehen Sie auch auf Seite 38-39 & 52 Kochkurse für Kinder und Jugendliche

064-003 Hier wird gekocht! Kochwerkstatt

064-004 Hier wird gekocht! Geschmacksreise

067-001 Väter und Kids in der Küche

064-014 Osterspezial: Marzipanpralinen

064-015 Marzipanpralinen

069-092 Mocktails – Alkoholfreie Cocktails für Jugendliche



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. 15 Euro pro Person

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

031-010 16.04.

1 Termin: **22,- €**

Anmeldeschluss: 08.04.2026

**Lebensmittelumlage: 15 Euro pro Person
bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage
nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger
Nichtteilnahme zu zahlen)**

Leitung: Jörg Weiß

Kroatische Leckerbissen - leicht und lecker

Sie lieben das sonnige Kroatien? Dann sind Sie hier genau richtig! Lassen Sie sich von der Vielfaltigkeit der Balkanküche inspirieren. Spezialitäten aus der kroatischen Küche, wie Cevapcici oder Weinblätter sind für jeden Fan ein Muss! Alles ist zu Hause einfach nachzukochen – z.B. für einen schönen Erinnerungsabend an den letzten kroatischen Urlaub.

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

031-020 am 24.04.

1 Termin: **40,- €**

Fr, 17:30 - 21:30 Uhr

inkl. € 15,00 Umlage für Lebensmittel

Anmeldeschluss: 15.04.2026

Leitung: André Schmidt





Griechische Urlaubsküche - Kali Orexi!

Begeben Sie sich auf eine unvergessliche Genussreise in die Sonne und lernen Sie die kulinarische Vielfalt der mediterranen Küche aus Griechenland kennen. Wer denkt, dass die griechische Küche lediglich nur aus Gyros besteht, weit gefehlt! Überzeugen Sie sich selbst von ganz besonders delikaten Spezialitäten wie z.B. gegrilltes Gemüse mit Oliven und Feta oder der Vielfalt aus dem Meer. Gern wird mit Knoblauch, Olivenöl und vielen Kräutern gekocht.

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

O31-O21 am 15.05.

Fr, 17:30 - 21:30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.05.2026

1 Termin: **40,- €**

inkl. € 15,00 Umlage für Lebensmittel

Leitung: André Schmidt

Eine kulinarische Weltreise

Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise!

Unser Dozent Jörg Weiß hat von seinen Fernreisen landestypische Rezepte aus allen fünf Kontinenten mitgebracht. Lassen Sie sich an 3 Terminen im Oktober und November 2026 von ungewöhnlichen Speisen und den dazu gehörigen Geschichten verzaubern!

Buchbar ab Frühjahr 2026

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

3 Termine: 27.10. | 10.11. | 24.11

Di, 18 - 21:30 Uhr

Leitung: Jörg Weiß

Preise werden noch bekannt gegeben



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!





Zeit für mich!

Basenkur oder Fasten nach Buchinger?

Ein Kurs für Mutige und Neugierige, die schon immer mal wissen wollten, was Fasten bringt, wie Fasten in den Alltag integriert werden kann, oder ob es nötig ist, Urlaub zu nehmen?

In diesem Workshop erhalten Sie ausführliches Fach- und Erfahrungswissen, sowie Kostproben zu Sinn und Zweck des Fastens und praktische Anleitung durch eine erfahrene Fastenanleiterin zu einer selbst durchgeführten Fastenwoche zu Hause.

Auf Wunsch bietet Frau Ueckermann eine Unterstützung über Whats App an, wo es täglich die Möglichkeit gibt, Fragen und Unsicherheiten zu klären und sich mit den anderen Fastenden auszutauschen oder zu gemeinsamen Spaziergängen zu verabreden.

Der abschließende Workshop mit der Kursnummer O31-008 zu basischer Ernährung als Festigung der neuen Gewohnheiten, kann im Anschluss separat gebucht werden.

Bitte mitbringen: 2,- € Lebensmittelumlage in bar

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

O31-007 24.03.

Di, 18 - 21:30 Uhr

1 Termin: **21,- €**

2,- € Lebensmittelumlage in bar im Kurs

zu zahlen (auch bei Absage nach

Anmeldeschluss/ kurzfristiger

Nichtteilnahme zu zahlen)

Leitung: Maren Ueckermann

Basische Ernährung

Sie haben eine Fastenkur gemacht und möchten den Erfolg und die Leichtigkeit gerne verlängern und in ihr Leben einbauen oder möchten ihre Ernährung umstellen? In diesem Workshop erhalten Sie grundlegende Informationen, Tipps und auch Praxis Einblicke in basische Ernährung. Es ist Raum für Austausch und Fragen, am Mittag wird eine kleine, gemeinsame Mahlzeit den Workshop abrunden.

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

O31-008 25.04.

Sa, 10 - 14 Uhr

1 Termin: **24,- €**

Leitung: Maren Ueckermann



Mieten Sie unsere Räumlichkeiten für Ihre Veranstaltungen!

**von Kindergeburtstag, Firmen-Kochevent
bis hin zur Weihnachtsfeier**

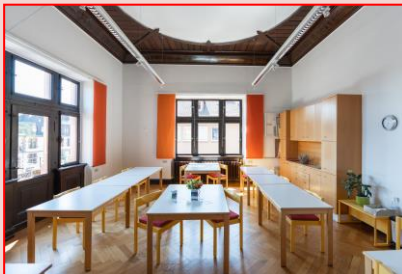
Unsere Räumlichkeiten in der Evangelischen Familien-Bildungsstätte (fbs) und dem Mehrgenerationenhaus (MGH) stehen Ihnen für Feiern und Feste zur Verfügung! Die Küche eignet sich ideal für private Kochveranstaltungen, die Sie dann gemütlich im Kreativraum ausklingen lassen können. Die Gymnastikhalle 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





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

O61-003 vom 12.01. - 16.03.

Mo, 10:45 - 12 Uhr

9 Termine: **112,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann

O61-004 vom 20.04. - 15.06.

Mo, 10:45 - 12 Uhr

8 Termine: **100,- €**

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 erneut belegen.

Bitte mitbringen: Weite und bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O61-001 vom 12.01. - 16.03.

Mo, 9 - 10:15 Uhr

9 Termine: **112,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann

O61-002 vom 13.04. - 15.06.

Mo, 9 - 10:15 Uhr

8 Termine: **100,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Maike Grammann

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.

Anschlusskurs: Je nach Alter des Kindes können Sie den SpielRaum II erneut belegen.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O61-005 vom 14.01. - 11.03.

Mi, 9 - 10:15 Uhr

9 Termine: **112,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder

O61-006 vom 22.04. - 10.06.

Mi, 9 - 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.

Anschlusskurs: Je nach Alter des Kindes können Sie den SpielRaum III erneut belegen.

Bitte mitbringen: Weite und bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O62-001 vom 14.01. - 11.03.

Mi, 10:45 - 12 Uhr

9 Termine: **112,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder

O62-002 vom 22.04. - 10.06.

Mi, 10:45 - 12 Uhr

8 Termine: **100,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Janine Halder

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.



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** dort finden Sie Wissen & Organisation, Vernetzung & Austausch, sowie Rat & Hilfe.?

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Sabine Rother-Holste
wellcome Koordination





Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auf eine möglichst altershomogene Zusammensetzung der Gruppe achten.

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

NEU

für Babys mit Geburtstag im Oktober/November 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

O61-137 vom 13.01. - 17.03.

Di, 11 - 12:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

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 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

O61-138 vom 14.04. - 16.06.

Di, 11 - 12:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller

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



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 Dezember 2025-Februar 2026

Einstieg jederzeit möglich

NEU

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: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O61-157 vom 14.04. - 16.06.

Di, 13 - 14:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

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 August/September 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

O61-127 vom 13.01. - 17.03.

Di, 9 - 10:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



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 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

O61-107 vom 14.01. - 18.03.

Mi, 9 - 10:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



PEKiP® IV - 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

O61-108 vom 15.04. - 17.06.

Mi, 9 - 10:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

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 Juni/Juli 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: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O61-117 vom 14.01. - 18.03.

Mi, 11 - 12:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



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

für Babys mit Geburtstag im Juni/Juli 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

O61-118 vom 15.04. - 17.06.

Mi, 11 - 12:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

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 August/September 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

O61-128 vom 14.04. - 16.06.

Di, 9 - 10:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



PEKiP® IV - 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: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O61-147 vom 13.01. - 17.03.

Di, 13 - 14:30 Uhr

10 Termine: **150,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

Zwilling 50% der Kursgebühr

Leitung: Leoni Monique Müller



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 Indoorspielfeld/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!



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

Töpferwerkstatt "In Vorfreude auf den Frühling"

Spielend begreifen (3-5 J.) mit einem Elternteil

Lustige Käfer, Schnecken, Vögel, Eidechsen, bunte Schmetterlinge grüßen die wundervolle Frühlingszeit. Genauso wie wir, sehnen sie sich nach ersten warmen Sonnenstrahlen, nach frischem Grün, das die Lebensgeister nun endlich wieder weckt. Wir matschen, kneten und formen alles, was uns Lust auf den Frühling macht. Die Unikate werden ungebrannt mit nach Hause genommen und können dort farblich gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Bitte eine Wassersprühflasche mitbringen.

Materialkosten nach Tonverbrauch an die Kursleitung.

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O63-001 vom 11.02. - 25.02.

Mi, 15:30 - 17 Uhr

3 Termine: **33,75 €**

1 Erw. mit 1 Kind,
weitere Pers. 25% der Kursgebühr
Leitung: Birgit Wiegand

Väter und Kids in Bewegung

Spiel und Sport (ca. 2-5 Jahre) - 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

O63-002 vom 16.01. - 27.03.

Fr, 17 - 18 Uhr

11 Termine: **66,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,
weitere Pers. 25% der Kursgebühr
Leitung: Stephan Wenzel

O63-003 vom 17.04. - 26.06.

Fr, 17 - 18 Uhr

8 Termine: **48,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,
weitere Pers. 25% der Kursgebühr
Leitung: Stephan Wenzel

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



Wasserforscher*innen an und in der Lahn

(ab 4 J.) mit Eltern/Großeltern

Der Fluss, den wir auf Brücken täglich überqueren, birgt viel zum Entdecken, wenn wir uns ihm näher zuwenden! An diesem Vormittag erkunden wir die Tierwelt im Wasser, experimentieren mit Wasser und entdecken das quirlige Leben in jedem Wassertropfen. Kinder bis zu den Knien im Wasser!

Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus, zu erfragen unter 015234578623.

Bitte mitbringen: Wasserschuhe (auch für die Erwachsenen), wettertaugliche Kleidung, Proviant, € 1,50 f. Material

Ort: Holzsteg bei der Marburger Jugendherberge

O63-004 am 13.06.

Sa, 10:30 - 13 Uhr

1 Termin: **22,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind,

weitere Pers. 25% der Kursgebühr

Leitung: Stephan Wenzel

¡Juguemos en español!

(5-6 Jahre)

NEU

Ist Spanisch Ihre Muttersprache und Ihr Kind verlernt es? Haben Sie in einem spanischsprachigen Land gelebt und möchten, dass Ihr Kind die Sprache weiter übt? Dieser Spanischkurs für 5 bis 6-Jährige, konzipiert für zweisprachige Kinder und Kinder mit Vorkenntnissen, bietet die Möglichkeit, in einer spielerischen und entspannten Atmosphäre die Spanischkenntnisse zu stärken und zu vertiefen.

Wir spielen, basteln, singen und hören Geschichten auf Spanisch und haben dabei jede Menge Spaß!

¿El español es tu lengua materna pero tu hijo la está perdiendo? ¿Viviste en un país hispanohablante y quieres que tu hijo pueda conservar el idioma? Este curso de español para niños de 5 a 6 años, bilingües y/o con conocimientos previos de la lengua, ofrece la posibilidad de fortalecer y profundizar dichos conocimientos en un ambiente lúdico y relajado.

A través de juegos, manualidades, canciones y cuentos aprendemos español... ¡y de paso nos divertimos mucho!

Bitte mitbringen: 5€ für Bastelmaterial

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

O63-006 vom 05.02. - 26.03.

Do, 15:30 - 17 Uhr

8 Termine: **80,- €**

Leitung:

Mónica Del Carmen Cuevas Urizar





Schnuppertermin: Achtsame Eltern-Kind-Massage

(4-6 Jahre)

NEU

Dieses Angebot richtet sich an Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einer erwachsenen Bezugsperson. Spielerisch und angeleitet werden sich Eltern und Kind gegenseitig massieren. Vorlesegeschichten helfen dabei, verschiedene 'Bilder' auf den Rücken zu 'malen'. Wir werden uns einen Ort schaffen, in dem Eltern-Kind-Begegnungen außerhalb der Hektik des Alltags stattfinden. Einen Ort, an dem das achtsame Wahrnehmen des Gegenübers in den Fokus rückt und das Nervensystem dadurch und zusätzlich durch sanfte Berührungen zur Ruhe kommen kann.

Dieser Schnupperkurs ist für alle Geschlechter offen - für individuelle Privatsphäre sind Möglichkeiten vorhanden.

Massageöl und -schaum werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Getränke und falls gewünscht eigenes Massageöl

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O63-005 am 07.02.

1 Termin: **13,50 €**

Sa, 15:30 - 17 Uhr

Leitung: Debora Matoff

Achtsame Eltern-Kind-Massage

(4-6 Jahre)

NEU

Dieses Angebot richtet sich an Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einer erwachsenen Bezugsperson. Spielerisch und angeleitet werden sich Eltern und Kind gegenseitig massieren. Vorlesegeschichten helfen dabei, verschiedene 'Bilder' auf den Rücken zu 'malen'. Wir werden uns einen Ort schaffen, in dem Eltern-Kind-Begegnungen außerhalb der Hektik des Alltags stattfinden. Einen Ort, an dem das achtsame Wahrnehmen des Gegenübers in den Fokus rückt und das Nervensystem dadurch und zusätzlich durch sanfte Berührungen zur Ruhe kommen kann.

Dieser Kurs ist für alle Geschlechter offen - für individuelle Privatsphäre sind Möglichkeiten vorhanden.

Massageöl und -schaum werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Getränke und falls gewünscht eigenes Massageöl

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O63-007 vom 19.02. - 19.03.

3 Termine: **27,- €**

Do, 16 - 17 Uhr

Leitung: Debora Matoff

O63-008 vom 23.04. - 21.05.

3 Termine: **27,- €**

Do, 16 - 17 Uhr

Leitung: Debora Matoff

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. **MarburgPass**, „**Bildung und Teilhabe**“ etc.



Klettern für Elternteil mit Kind

(ab 6 Jahre)

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

O64-001 am 22.03.

So, 10 - 15 Uhr

1 Termin: **89,- €**

1 Erw. mit 1 Kind

Leitung: Torsten Büch

O64-002 am 19.04.

So, 10 - 15 Uhr

1 Termin: **89,- €**

1 Erw. mit 1 Kind

Leitung: Torsten Büch

Malen nach Herzenslust!

Kunterbunte Mal-Werkstatt in HACHBORN

(ab 7 Jahre)

Der Frühling kommt! 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 :-)

Dieser Kinderkurs findet ohne Eltern statt.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Ebsdorf.

Bitte mitbringen: Malkittel, Proviant & Getränk; € 4,- pro Kind für Material & Farben

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

O64-005 07.03.

Sa, 10 - 15 Uhr

1 Termin: **30,- €**

Leitung: Christine Bork





Hier wird gekocht!

Die bunte Kochwerkstatt im Frühling mit Angélica (ab 7 Jahren)

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.

Dieser Kinderkurs (für Kinder ab 7 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze

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

O64-003 am 21.03.

Sa, 10 - 14 Uhr

1 Termin: **29,- €**

Inkl. €7,- für Lebensmittel

Leitung: Angélica Oliveira-Weil



Hier wird gekocht

Auf geht's zur Geschmacksreise - die bunte Kochwerkstatt mit Angélica (ab 7 Jahren)

Zusammen kochen macht Spaß! Angélica hat sich wieder etwas Besonderes für euch ausgedacht! Es wird gekocht, gebacken, gerührt, geknetet; mal heiß, mal kalt, cremig, süß, scharf. Ihr lernt 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 :-)

Dieser Kinderkurs (für Kinder ab 7 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze

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

O64-004 am 13.06.

Sa, 10 - 14 Uhr

1 Termin: **29,- €**

Inkl. €7,- für Lebensmittel

Leitung: Angélica Oliveira-Weil

Väter und Kids in der Küche

(4-8 Jahre)



Heute gehört der Papa mir! Papas und Kinder schwingen gemeinsam die Kochlöffel, probieren Neues aus und entdecken, wie viel Spaß Kochen zusammen machen kann. Es wird geschnibbelt, gerührt, gelacht und bestimmt auch ein bisschen gekleckert. Einfache Rezepte, gemeinsames Erleben – so schmeckt Zeit miteinander!

Bitte mitbringen: Gefäße für Mitnahme der Reste, evtl. Schürze

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

O67-001 am 01.03.

So, 10 - 13 Uhr

1 Termin: **16,50 €**

1 Erw. mit 1 Kind

Leitung: Stephan Wenzel



Osterspezial: Wir machen Marzipanpralinen!

(6-12 Jahre)

NEU

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr Marzipan herstellen und daraus tolle Ostereier-Pralinen formen könnt. Anschließend werden sie, je nach Wunsch, mit Schokolade überzogen. Gemeinsam rollen, kneten und dekorieren wir kleine österliche Köstlichkeiten - perfekt als Geschenk oder zum selbst Naschen! Am Ende nehmt ihr eine feine Auswahl eurer selbst gemachten Leckereien mit nach Hause.

Dieser Kinderkurs (für Kinder von 6-12 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. kleinen Snack, Box für die Mitnahme der Pralinen

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

O64-014 am 07.03.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand

Wir machen Marzipanpralinen!

(6-12 Jahre)

NEU

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr Marzipan herstellen und daraus Pralinen formen könnt. Anschließend werden sie, je nach Wunsch, mit Schokolade überzogen. Gemeinsam rollen, kneten und dekorieren wir kleine Köstlichkeiten - perfekt als Geschenk oder zum selbst Naschen! Am Ende nehmt ihr eine feine Auswahl eurer selbst gemachten Leckereien mit nach Hause.

Dieser Kinderkurs (für Kinder von 6-12 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. kleinen Snack, Box für die Mitnahme der Pralinen

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

O64-015 am 30.05.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand

Duftende Herz-Seife für den Muttertag selbst gemacht!

(Grundschulkinder ab 7 Jahren)

Wie toll ist das denn? Eine selbst gestaltete Muttertags Seife in Herzform. Das wird eine Überraschung! Wie die duften soll? Das entscheidest du selbst.

Ihr seid in unserer Küche und Birgit zeigt, wie es gelingt.

Dieser Kinderkurs (für Grundschulkinder von 7-11 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Künstler-Kleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld € 3,50

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

O64-008 am 08.05.

1 Termin: **18,- €**

Fr, 15:30 - 18:30 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand



Das eigene Floß bauen und im Wasser testen!

(Grundschulkinder ab 7 Jahren)

Der Sommer naht - auf zur Lahn! Vorher basteln wir kleine Flöße und verbringen einen kreativen Vormittag in der Holzwerkstatt. Schnell noch die Fahne gehisst. Denn anschließend erproben wir unsere selbst gebauten Boote auf ihre Schwimmfähigkeit im Pulvergraben (Northamptonpark). Die Klippen umschifft, welches Floß kommt sicher im Hafen an? Ahoi!

- 10:00 Uhr: Treffen im Mehrgenerationenhaus, Lutherischer Kirchhof 3

- 14:00 Uhr: Abholen im Northamptonpark

Dieser Kinderkurs (ca. 7-11 Jahre) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste robuste Kleidung, Rucksack m. Mittagssnack + Getränk, Wasserschuhe o. Gummistiefel, Handtuch, Plastiktüte m. Wechselkleidung

Ort: Werkraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

064-006 am 30.05.

Sa, 10 - 14 Uhr

1 Termin: **24,- €**

Leitung: Stephan Wenzel



Werkeln mit Holz

Die kleine Holz kreativwerkstatt für Kinder!

(ab 5 Jahren)

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 (max. 6 Kinder).

Dieser Kinderkurs findet ohne Eltern statt.

Bis bald und weitersagen :-)

Bitte mitbringen: Hammer & Arbeitskleidung, 6,-€ für Material sowie einen kleinen Pausensnack

Ort: Werkraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

064-007 vom 24.02. - 24.03.

Di, 17 - 18:30 Uhr

5 Termine: **45,- €**

Leitung: Stephan Wenzel

Ermäßigte Kurse mit dem MarburgPass

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

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





Fledermäusen auf der Spur

für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren am Freitagabend

Wenn es abends dämmt, beginnt ein Wispern und Zetern an vielen Orten der Stadt. Fledermäuse sind es, die im letzten Tageslicht Insekten jagen. Die Fledermaus-Exkursion gibt nach einer spielerischen Einführung Einblick in das nützliche Leben der Fledermäuse. Der Weg führt durch die Stadt und an die Lahn zu den "Kobolden der Nacht".

Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt. Bei Regen fliegen die Fledermäuse leider nicht.

Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus, zu erfragen unter 0179/1487861.

Ort: Institut für Psychologie, Gutenbergstr. 18, 35037 Marburg

064-009 am 08.05.

Fr, 20 - 22 Uhr

1 Termin: **18,- €**

1 Erw. mit 1 Kind,

weitere Pers. 25% der Kursgebühr

Leitung: Christiane Peters

Zirkusworkshop für Kids

Bunte Jonglage, wilde Akrobatik und spannende Zaubertricks (für Kinder von 7-11 Jahren)

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 Getränke + Snack

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

064-010 vom 24.01. - 28.02.

Sa, 14 - 17 Uhr

6 Termine: **108,- €**

Leitung: Nico Sille





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

Samstagstöpfen: Ostern in Sicht

(für Grundschulkinder)

Was möchtest du zum Osterfest am liebsten aus Ton kneten? Jedes Kind wird mit den eigenen Händen etwas Österliches aus Ton formen, z.B. kleine Hasen, Vögel, oder etwas ganz Anderes. Bei der Gestaltung bekommst du natürlich Unterstützung. Dann komm dazu, es wird gemütlich! Schnell anmelden und weitersagen :-)

Dieser Kinderkurs (für Grundschulkinder ca. 6-11 Jahre) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Künstler-Kleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld € 6,- f. Ton/Brennen

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O64-011 am 14.03.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand

Samstagstöpfen: Freies Töpfen nach Wunsch

(für Grundschulkinder)

Bring deine Ideen mit und knete sie in den weichen Ton. Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen und einfach kreativ sein! Bei der Gestaltung bekommst du natürlich Hilfe. Komm' dazu, es wird gemütlich!

Dieser Kinderkurs (für Grundschulkinder von 6-11 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Künstler-Kleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld € 6,- f. Ton/Brennen

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O64-012 am 25.04.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand



Samstagstöpfen im Sommer!

(für Grundschulkinder)

Hier könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen! Gemeinsam entdecken wir den Werkstoff Ton und formen kleine Kunstwerke. In entspannter Atmosphäre könnt ihr mit euren Händen arbeiten und Neues ausprobieren.

Dieser Kinderkurs (für Grundschulkinder von 6-11 Jahren) findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Künstler-Kleidung, kl. Pausenimbiss + Getränk, Materialgeld € 6,- f. Ton/Brennen

Ort: Tonraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O64-013 am 20.06.

1 Termin: **18,- €**

Sa, 10 - 13 Uhr

Leitung: Birgit Wiegand



Ferienangebote

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

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

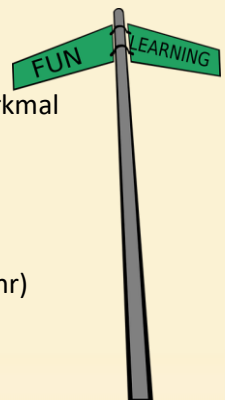
HAUS DER
JUGEND

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)





Erziehung & Elternangebote

Elternkurs in Anlehnung an "Starke Eltern - Starke Kinder"

Präsenzkurs

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 findet in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund statt, 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

O66-001 vom 16.04. - 28.05.

6 Termine: **48,- €**

Do, 18 - 20 Uhr

Leitung: Gudrun Siebke-Richter



Abschied von der Windel - mit Gelassenheit trocken werden

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, 1. Stock, Barfußertor 34, Marburg

O66-002 am 24.04.

1 Termin: **20,- €**

Fr, 19 - 21 Uhr

Leitung: Liesa Oster

Sie erhalten bei uns eine Liste ausgebildeter Babysitter!
Kontaktieren Sie uns: 06421 17508-0, fbs@fbs-marburg.de



Mental-Load, Care-Arbeit und innere Klarheit

NEU

Workshop für Frauen

Der Kurs „Mental Load, Care-Arbeit und innere Klarheit“ lädt Frauen dazu ein, innezuhalten und sich selbst inmitten der vielen Verantwortlichkeiten wiederzufinden. Gemeinsam reflektieren wir Rollenbilder, die Verteilung von Care-Arbeit und persönliche Grenzen. Durch praktische Übungen und den Austausch in der Gruppe entsteht Bewusstheit für Gefühle und Bedürfnisse sowie Raum, um Prioritäten neu zu sortieren. Im Mittelpunkt steht die Ausrichtung auf mehr innere Klarheit und Selbstfürsorge. Der Kurs möchte dazu anregen, Verantwortung achtsam und im Einklang mit den eigenen Kräften zu gestalten und sich mit anderen Frauen verbunden zu erleben.

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O66-003 am 25.04.

1 Termin: **60,- €**

Sa, 10 - 16 Uhr

Leitung: Inga Fielenbach

Gefühlsstarke Kinder –

Geschenke mit Entwicklungsaufgabe

NEU

„Was ist nur mit meinem Kind los? In allem ist es extremer als die anderen Kinder.“ Ein typischer Satz für Eltern gefühlsstarker Kinder. Etwas mehr traurig, etwas mehr Nähe bedürftig, etwas mehr wütend, etwas mehr unruhig, etwas mehr empfindsam – etwas mehr eben.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Erkenntnissen rund um gefühlsstarke Kinder und lernen einige typische Wesensmerkmale kennen. Anhand von alltäglichen Situationen schauen wir, was gefühlsstarken Kindern gut tut und wie man gemeinsam etwas leichter durch den Alltag kommen kann. Am Ende ist Raum für Austausch und Fragen.

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

O66-004 am 17.02.

1 Termin: **20,- €**

Di, 19 - 21 Uhr

Leitung: Magdalena Wege

Gefühle von Kindern begleiten

Ruhe bewahren, wenn es unruhig wird

NEU

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wie alt Ihr Kind/Ihre Kinder sind.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist wohl eines der kostbarsten Geschenke, welches Kinder mit in ihr Leben nehmen können. Doch um diese Fähigkeit entwickeln zu können, benötigen sie zunächst die Unterstützung und Begleitung ihrer Bezugspersonen. Kinder in ihren z.T. starken Gefühlen zu begleiten kann mitunter ganz schön herausfordernd sein. Wie das gelingen kann, damit beschäftigen wir uns an diesem Abend. Neben theoretischen Impulsen wird es die Möglichkeit zu Austausch und Fragen geben.

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

O66-005 am 19.03.

1 Termin: **20,- €**

Do, 19 - 21 Uhr

Leitung: Magdalena Wege



Selbstregulation für Eltern – eine Forschungsreise

Kinder lösen mit ihrem Verhalten und ihren Gefühlen ganz unterschiedliche Reaktionen in uns Eltern aus. Das ist ganz normal. Manchmal jedoch passiert es, dass wir auf eine Art und Weise auf unsere Kinder reagieren, wie wir eigentlich nicht reagieren möchten. An diesem Abend werden wir uns mit dem Thema Selbstregulation beschäftigen. Wir werden die Chance haben, hinter unser Verhalten als Eltern zu schauen und sowohl uns selber als auch unsere Kinder ein Stück besser zu verstehen. Neben theoretischen Impulsen wird es auch Zeit für persönliche Reflexion sowie Austausch und Fragen geben.

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

066-006 am 28.04.
Di, 19 - 21 Uhr

1 Termin: **20,- €**
Leitung: Magdalena Wege

Beikost für mein Baby: Brei, Fingerfood oder beides? – Online!

Die Beikostzeit deines Babys rückt näher und du hast noch viele Fragen? Das Thema kommt dir groß und unübersichtlich vor?

Dieser Infoabend bringt Klarheit und zeigt dir verschiedene Wege auf, dein Baby zu ernähren: mit Brei, Fingerfood oder kombiniert. Themen sind u.a.: Wann ist mein Baby bereit für Beikost? Wie fange ich an? Welche Lebensmittel eignen sich? Was ist Baby Led Weaning? Neben praxisnahen Infos schauen wir uns auch Beispielvideos an. Nach dem Kurs bekommt ihr die Infos auch als PDF zugeschickt.

Ort: Online Zoom

13066-007 am 23.04.
Do, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin: **20,- €**
Leitung: Merle Hemery

Schlaf, Kindlein, Schlaf...Infoabend für Eltern – Online!

Dieser Vortrag richtet sich an werdende, frischgebackene und müde Eltern, die gerne mehr über das Schlafverhalten ihres Kindes erfahren möchten.

Du bekommst grundlegendes Wissen zum Baby- und Kleinkindschlaf (0-3 Jahre) vermittelt. Du erfährst, welche Schritte auf dem Weg zu einer entspannten und erholsamen Schlafsituation nötig sind.

Inhalte:

Die Schlafumgebung,

Gesunder Babyschlaf

Möglichkeiten der Schlafbegleitung

Altersspezifischer Schlafbedarf

Faktoren für schlaffördernden Tagesablauf

Rituale, die das Einschlafen erleichtern

Ort: Online Zoom

066-008 am 18.05.
Mo, 20 - 22 Uhr

1 Termin: **45,- €**
Leitung: Christina Rau



Wir basteln ein Fühlbrett für dein Baby

NEU

Wir wollen für euer Baby oder Kleinkind eine stabile Sinneslandschaft erschaffen, welche zum Erkunden und Beschäftigen einlädt. Wir befestigen auf unserer Holzplatte all die spannenden Alltagsgegenstände (Scharniere, Knöpfe, Filz, Bürsten, Reißverschlüsse...), die zum Ausprobieren anregen und für den nächsten kindlichen Entwicklungsschritt gerade wichtig sind. Es können eigene (gerne günstige) Materialien genutzt werden und/oder welche aus dem Fundus des Kursleiters.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden: günstige Alltagsmaterialien, die ihr auf eurem Fühlbrett befestigen möchtet, sowie 5€ Materialgeld.

Ort: Werkraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O66-009 am 24.01.

1 Termin: **30,- €**

Sa, 10 - 15 Uhr

Leitung: Stephan Wenzel

Sprache wächst im Alltag Sprachentwicklung spielerisch fördern

NEU

Themenabend für Eltern und Interessierte

Sprache entsteht nicht durch Übungsblätter, sondern im alltäglichen Miteinander. In diesem Workshop erfahren Eltern, wie sie die Sprachentwicklung ihres Kindes im Alltag spielerisch unterstützen können – beim Anziehen, Spielen, Essen oder Spaziergehen. Gemeinsam entdecken wir, welche Bedeutung Sprechen, Zuhören, Erzählen und gemeinsame Aufmerksamkeit haben. Mit vielen praktischen Ideen, Spielen und kleinen Impulsen für zuhause.

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

O66-011 am 12.06.

1 Termin: **20,- €**

Fr, 19 - 21 Uhr

Leitung: Liesa Oster

Gemeinsam mit der Gesunden Stadt Marburg planen wir regelmäßig kostenfreie Angebote für alleinerziehende, trennungs- oder funktional alleinerziehende Mütter und Väter.



Alleinerziehend? Offene Treffen, Austausch und Unterstützung



informieren Sie sich gerne auf unserer Webseite
www.fbs-marbug.de
oder bei unserem Team aus der Verwaltung
fbs@fbs-marburg.de oder 06421-175080.



MARBURG
Gesunde Stadt



Gestalten Sie Zukunft - werden Sie Kindertagespflegeperson!

Haben Sie Interesse?



Lassen Sie sich bei uns zur Kindertagespflegeperson qualifizieren und anerkennen.

Information und Beratung:

Landkreis Marburg-Biedenkopf, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Telefon: 06421/405-1794, E-Mail: trusheimC@marburg-biedenkopf.de

Magistrat der Universitätsstadt Marburg, Gerhard-Jahn-Platz 1, 35037 Marburg
Telefon: 06421/201-5424, E-Mail: petra.prenzel@marburg-stadt.de



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

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 auf dem Spielplatz 'Auf der Weide' statt.

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

Bitte melden Sie sich direkt bei unserer Kursleitung Janine 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

O68-001 vom 13.01. - 16.06.

Di, 9:30 - 11:30 Uhr

wöchentlich: **Sie sind herzlich**

eingeladen! 😊

Leitung: Janine Halder

Singing Mamas - Offenes Angebot

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: Treffpunktraum, Universitätsstraße 59, Marburg

O68-002 vom 16.01. - 27.03.

Fr, 9:30 - 11 Uhr

10 Termine: **Kosten pro Termin €10,-**

Leitung: Lydia Wild

O68-003 vom 17.04. - 26.06.

Fr, 9:30 - 11 Uhr

10 Termine: **Kosten pro Termin €10,-**

Leitung: Lydia Wild



Babybegrüßung Maribel im Mehrgenerationenhaus

Offen

Offenes Angebot für ‚frisch gebackene‘ Marburger Eltern

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.

Frau Stehling freut sich über Ihr Interesse und begrüßt Sie und Ihr Baby sehr gerne in der Oase im Mehrgenerationenhaus,

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

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O68-005 12.01., 09.02., 16.03.,

monatlich: **kostenlose Beratung**

13.04., 11.05., 08.06.

Leitung: Ulrike Stehling

Mo, 10 - 12 Uhr



Offener Spanisch-Deutscher-Familien-Treff

Offen

in der Regel am 3. Samstag im Monat

Bienvenidos al encuentro familiar hispano - alemán - Wir laden euch herzlich zum 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!

Bitte mitbringen: Essen, Getränke

Ort: Kinderraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O68-006 17.01. , 21.02. , 21.03. , 18.04. ,

monatlich: **Wir freuen uns über einen**

30.05. , 20.06.

freiwilligen Beitrag 😊

Sa, 16 - 21 Uhr

Leitung: Gabriela Sieveking





Offenes wöchentliches Still-Café "Die Stillerei" mit gesundem Frühstück

Offen

Wöchentliches, offenes Treffen für Stillinteressierte & Mamis, die gerade mit diesem Thema beschäftigt sind 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

E-Mail: mail@stillberatung-christina-rau.de

Bitte mitbringen: 5€ für das Frühstück

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

068-007 vom 14.04. - 23.06.

wöchentlich: **5 € für das Frühstück**

Di, 9:30 - 11 Uhr

Leitung: Christina Rau

€ für

Meetingpoint - Elterntreff für Eltern mit kleinen Zwergen (0-2 Jahre)

Offen

Ihr möchtet andere Eltern kennenlernen und euch austauschen? Ihr habt Fragen rund um die Entwicklung eures Babys oder Kleinkinds? Kommt gerne beim Meetingpoint vorbei! Hier könnt ihr die Oase (offenes Wohnzimmer im Mehrgenerationenhaus) nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, einen Kaffee zu trinken oder einfach mal 'Hallo' zu sagen.

Begleitet wird das Treffen von unserer Pädagogin Merle Hemery (Elternbegleiterin, Baby-Schlafberaterin und Beikost-Fachkraft). Meldet euch gerne bei ihr, wenn ihr mehr Infos wünscht: 0151 431 45 101 oder merle.hemery@fbs-marburg.de.

Dies ist ein offenes und kostenloses Angebot. Ihr könnt einfach vorbeikommen :-)

Ort: Oase, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

068-008 vom 15.01. - 18.06.

wöchentlich: **Wir freuen uns über einen**

Do, 10 - 11:30 Uhr

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Merle Hemery





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

O69-001 20.03.+21.03.

2 Termine: **44,- €**

Fr, 16 - 19 Uhr, Sa, 16 - 19 Uhr

Leitung: Désirée Donges

Sie erhalten bei uns eine Liste ausgebildeter Babysitter!

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

Mocktails: Alkoholfreie Cocktails mixen

für Jugendliche ab 12 Jahre

NEU

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: 15€ Lebensmittelumlage

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

O69-092 06.03.

1 Termin: **25,- €**

Fr, 17 - 21 Uhr

Lebensmittelumlage: 15 Euro pro Person bar im Kurs zu zahlen (auch bei Absage nach Anmeldeschluss/ kurzfristiger Nichtteilnahme zu zahlen)

Leitung: Jörg Weiß

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!





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

O82-085 vom 14.01. - 18.03.

Mi, 16 - 17 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Gesa Kutsch

O82-086 vom 15.04. - 17.06.

Mi, 16 - 17 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Gesa Kutsch



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

O82-125 vom 14.01. - 24.06.

Mi, 8:50 - 9:50 Uhr

22 Termine: **158,40 €**

Leitung: Elisabeth Löffler

O82-132 vom 16.01. - 26.06.

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr

21 Termine: **151,20 €**

Leitung: Elisabeth Löffler

O82-135 vom 16.01. - 26.06.

Fr, 17:30 - 18:30 Uhr

21 Termine: **151,20 €**

Leitung: Elisabeth Löffler

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



NEU

Hula Hoop - Jetzt geht's rund!

Für Anfänger

Der Hula Hoop Reifen ist nicht nur aufgrund seiner Form ein Allrounder unter den Sportgeräten und verhilft mit seinem Einsatz zu einem tollen schwingvollen 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

O82-102 vom 14.01. - 25.03.

Mi, 10 - 11 Uhr

11 Termine: **79,20 €**

Leitung: Lena Schmeltzer

O82-103 vom 15.04. - 24.06.

Mi, 10 - 11 Uhr

11 Termine: **79,20 €**

Leitung: Lena Schmeltzer



Hula Hoop - Jetzt geht's rund!

Für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Menschen geeignet, die den Ring für ca. 30 Sekunden in Bewegung halten zu können, ohne das er fällt. Und das Wichtigste: Hula Hoop macht riesig Spaß - besonders zur Musik!

Bitte mitbringen: einen eigenen Hula Hoop Reifen

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

O82-100 vom 12.01. - 23.03.

Mo, 19 - 20 Uhr

11 Termine: **79,20 €**

Leitung: Lena Schmeltzer

O82-101 vom 13.04. - 22.06.

Mo, 19 - 20 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Lena Schmeltzer

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!





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

O82-120 vom 12.01. - 23.03.

11 Termine: **79,20 €**

Mo, 8:30 - 9:30 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

O82-121 vom 13.04. - 22.06.

10 Termine: **72,- €**

Mo, 8:30 - 9:30 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

Faszientraining und Pilates

für Menschen 50+

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

O82-200 vom 12.01. - 23.03.

10 Termine: **72,- €**

Mo, 16 - 17 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

O82-201 vom 13.04. - 22.06.

9 Termine: **64,80 €**

Mo, 16 - 17 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

O82-202 vom 16.01. - 27.03.

11 Termine: **79,20 €**

Fr, 10:30 - 11:30 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

O82-203 vom 17.04. - 26.06.

10 Termine: **72,- €**

Fr, 10:30 - 11:30 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

Ermäßigte Kurse mit dem MarburgPass

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

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



Faszien - der intelligente Maßanzug mit lebenslanger Garantie

Wenn man ein hochwertiges System sucht, das mit allen Beteiligten effizient kommuniziert und auf alle Anregungen "blitzschnell" reagiert, dann kann man sich einfach an "den eigenen Muskel fassen".

In diesem interaktiven Vortrag wird ein faszinierender Teil des menschlichen Körpers vorgestellt zum neu kennenlernen und besser verstehen.

Bitte mitbringen: Handtuch

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

O82-205 vom 13.03. + 17.04.

2 Termine: **28,80 €**

Fr, 19 - 21 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

Am 10.03.2025 findet kein Kurs statt!

O82-400 vom 13.01. - 24.03.

10 Termine: **72,- €**

Di, 17:50 - 18:50 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

O82-401 vom 14.04. - 23.06.

10 Termine: **72,- €**

Di, 17:50 - 18:50 Uhr

Leitung: Karin Kirchhain

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

O84-150 vom 22.01. - 25.06.

19 Termine: **136,80 €**

Do, 11:15 - 12:15 Uhr

Leitung: Christiane Zielosko

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



"Fit und entspannt - Women only" im Waldtal

Bewegungsangebot in Kooperation mit dem AKSB für Frauen

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: Nachbarschaftszentrum Waldtal, Waidmannsweg 11, 35039 Marburg

O82-500 vom 15.01. - 26.03.

Do, 14 - 15 Uhr

11 Termine: **79,20 €**

Leitung: Gesa Kutsch



O82-501 vom 16.04. - 25.06.

Do, 14 - 15 Uhr

9 Termine: **64,80 €**

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, Barfußertor 34, Marburg

O83-010 am 25.02.

Mi, 19 - 21 Uhr

1 Termin: **16,- €**

Leitung: Karin Kirchhain



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: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

O84-045 vom 14.01. - 18.03.

Mi, 14 - 15:30 Uhr

10 Termine: **118,80 €**

Leitung: Monika Glänzer

O84-046 vom 15.04. - 17.06.

Mi, 14 - 15:30 Uhr

10 Termine: **118,80 €**

Leitung: Monika Glänzer



Schnuppertag - Lachen ist gesund von Humor, Kraft und Lebensgenuss

Einfache Übungen zur Stärkung für den Alltag

Was erwartet Sie beim Kurs "Lachen ist gesund - von Humor, Kraft und Lebensgenuss"?
Dieser Termin ist zum Reinschnuppern gedacht.

Alle Informationen finden Sie beim Kurs O83-015

Ort: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O83-014 am 14.02.

Sa, 14:30 - 16 Uhr

1 Termin: **12,- €**

Leitung: Karin Kirchhain

NEU

Lachen ist gesund - 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: Seminarraum, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus, Marburg

O83-015 vom 28.02. - 13.06.

Sa, 14:30 - 16 Uhr

6 Termine: **72,- €**

Leitung: Karin Kirchhain

NEU

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

Yoga für Frauen (im Ev. Familienzentrum Hansenhaus)

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hansenhaus und der Pauluskirchengemeinde

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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

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

O85-136 15.01., 29.01., 26.02., 12.03., 9 Termine: **97,20 €**

26.03., 23.04., 07.05., 21.05., 18.06.

Do, 18:30 - 20 Uhr

Leitung: Nicole Felsing



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



084-048 vom 15.01. - 26.03.

11 Termine: **99,- €**

Do, 16:30 - 17:45 Uhr

Leitung: Barbara Menche

084-049 vom 16.04. - 25.06.

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

084-040 vom 15.01. - 26.03.

11 Termine: **99,- €**

Do, 15 - 16:15 Uhr

Leitung: Barbara Menche

084-041 vom 16.04. - 25.06.

9 Termine: **81,- €**

Do, 15 - 16:15 Uhr

Leitung: Barbara Menche

084-043 vom 12.01. - 23.03.

11 Termine: **99,- €**

Mo, 14:35 - 15:50 Uhr

Leitung: Barbara Menche

084-044 vom 13.04. - 22.06.

10 Termine: **81,- €**

Mo, 14:35 - 15:50 Uhr

Leitung: Barbara Menche

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



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

O84-050 vom 12.01. - 23.03.

11 Termine: **79,20 €**

Mo, 9:45 - 10:45 Uhr

Leitung: Birgitt Scharf

O84-051 vom 13.04. - 22.06.

10 Termine: **72,- €**

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

O84-055 vom 13.01. - 23.06.

22 Termine: **158,40 €**

Di, 16:40 - 17:40 Uhr

Leitung: Corinna Völker

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

O84-068 vom 16.01. - 26.06.

21 Termine: **151,20 €**

Fr, 11:45 - 12:45 Uhr

Leitung: Corinna Völker

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



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

O84-201 vom 13.01. - 24.03.

11 Termine: **79,20 €**

Di, 11:45 - 12:45 Uhr

Leitung: Anne Selinka

O84-202 vom 14.04. - 23.06.

10 Termine: **72,- €**

Di, 11:45 - 12:45 Uhr

Leitung: Anne Selinka

CANTIENICA®

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt CMD/Kiefergelenk

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Körpertraining der besonderen Art: Trainiert wird jeder Knochen, jeder Muskel, jede Faszie, jede Sehne des gesamten Körpers.

Gerade bei Kiefergelenk-Beschwerden ist eine isolierte Behandlung im Mund- bzw. Kopfbereich oft nicht erfolgreich. Störungen des Kiefergelenks stehen fast immer im Zusammenhang mit dem ganzen Körper. Zwischen dem Beckenboden, der in der CANTIENICA®-Methode eine Hauptrolle spielt, und dem Kieferbereich besteht durch Muskel-Faszien-Ketten ein direkter funktioneller Zusammenhang, was das Training auch im Kiefer- und Kopfbereich besonders effizient macht.

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

Ort: Gymnastikhalle, Universitätsstraße 59, Marburg

O84-203 vom 01.02. - 08.03.

6 Termine: **59,- €**

So, 9 - 10:15 Uhr

Leitung: Anne Selinka

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



BeckenbodenSchule mit dem TANZBERGER-KONZEPT®

Für Frauen, Einführungskurs Anerkannter Präventionskurs

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

084-228 vom 13.04. - 22.06.

10 Termine: **100,- €**

Mo, 11 - 12 Uhr

Leitung: Karin Piechottka

BeckenbodenSchule mit dem TANZBERGER-KONZEPT®

Für Männer, Einführungskurs Anerkannter Präventionskurs

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

084-229 vom 13.04. - 22.06.

10 Termine: **100,- €**

Mo, 12:15 - 13:15 Uhr

Leitung: Karin Piechottka



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

084-230 vom 12.01. - 16.03.

10 Termine: **54,- €**

Mo, 11 - 11:45 Uhr

Leitung: Karin Piechottka

084-231 vom 12.01. - 16.03.

10 Termine: **54,- €**

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

O84-232 vom 14.01. - 18.03.

10 Termine: **72,- €**

Mi, 11:15 - 12:15 Uhr

Leitung: Petra Sonnenschein

O84-233 vom 15.04. - 17.06.

10 Termine: **72,- €**

Mi, 11:15 - 12:15 Uhr

Leitung: Petra Sonnenschein

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

O84-241 vom 15.01. - 25.06.

20 Termine: **144,- €**

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

O84-243 vom 15.01. - 25.06.

20 Termine: **144,- €**

Do, 19:10 - 20:10 Uhr

Leitung: Johanna Kinel



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

O85-101 vom 13.01. - 24.03.

11 Termine: **118,80 €**

Di, 9:35 - 11:05 Uhr

Leitung: Lea Sophia Scholl

O85-102 vom 14.04. - 23.06.

11 Termine: **118,80 €**

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

O85-117 vom 21.01. - 25.03.

10 Termine: **90,- €**

Mi, 17:15 - 18:30 Uhr

Leitung: Sabine Hahn

O85-118 vom 15.04. - 24.06.

11 Termine: **99,- €**

Mi, 17:15 - 18:30 Uhr

Leitung: Sabine Hahn

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

O85-126 vom 15.01. - 26.03.

11 Termine: **118,80 €**

Do, 9:30 - 11 Uhr

Leitung: Lea Sophia Scholl

O85-127 vom 16.04. - 25.06.

9 Termine: **97,20 €**

Do, 9:30 - 11 Uhr

Leitung: Lea Sophia Scholl

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



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

O85-120 vom 14.01. - 25.03. 10 Termine: **108,- €**
Mi, 18:40 - 20:10 Uhr Leitung: Ariane Scheuven

O85-121 vom 15.04. - 17.06. 10 Termine: **108,- €**
Mi, 18:40 - 20:10 Uhr Leitung: Ariane Scheuven

O85-123 vom 14.01. - 25.03. 10 Termine: **108,- €**
Mi, 20:20 - 21:50 Uhr Leitung: Ariane Scheuven

O85-124 vom 15.04. - 17.06. 10 Termine: **108,- €**
Mi, 20:20 - 21:50 Uhr Leitung: Ariane Scheuven

Yoga für den Rücken

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

O85-134 vom 12.01. - 16.03. 10 Termine: **108,- €**
Mo, 17:15 - 18:45 Uhr Leitung: Peter Brand

O85-135 vom 13.04. - 08.06. 8 Termine: **86,40 €**
Mo, 17:15 - 18:45 Uhr Leitung: Peter Brand

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

O85-220 vom 16.01. - 20.03. 10 Termine: **108,- €**
Fr, 8:45 - 10:15 Uhr Leitung: Sigrid Kehlbeck

O85-221 vom 24.04. - 19.06. 8 Termine: **86,40 €**
Fr, 8:45 - 10:15 Uhr Leitung: Sigrid Kehlbeck



Sanftes Yoga für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene

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

O85-225 vom 17.01. - 21.03.

Sa, 9:15 - 10:45 Uhr

10 Termine: **108,- €**

Leitung: Anja Morneweg



O85-226 vom 18.04. - 20.06.

Sa, 9:15 - 10:45 Uhr

10 Termine: **75,60 €**

Leitung: Anja Morneweg



Yoga für Menschen mit Bewegungsbeschwerden

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

O85-228 vom 17.01. - 21.03.

Sa, 11 - 12 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Anja Morneweg



O85-229 vom 18.04. - 20.06.

Sa, 11 - 12 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Anja Morneweg

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



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: Philipppshaus,

O86-303 03.02. - 24.03.

Di, 19 - 20:30 Uhr

8 Termine: **79,20 €**

Leitung: Claudia George

O86-304 14.04. - 16.06.

Di, 19 - 20:30 Uhr

10 Termine: **99,- €**

Leitung: Claudia George

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

O86-310 vom 12.01. - 23.03.

Mo, 20:15 - 21:15 Uhr

11 Termine: **79,20 €**

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

O86-311 vom 13.04. - 22.06.

Mo, 20:15 - 21:15 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Noelle Behr, Katja Kubitta,
Lara Sparenberg und 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

O86-322 vom 18.01. - 22.03.

So, 18:30 - 19:30 Uhr

9 Termine: **64,80 €**

Leitung: Karin Kirchhain

O86-323 vom 19.04. - 21.06.

So, 18:30 - 19:30 Uhr

8 Termine: **57,60 €**

Leitung: Karin Kirchhain

O86-610 vom 13.01. - 24.03.

Di, 18:55 - 19:55 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Karin Kirchhain

O86-611 vom 14.04. - 23.06.

Di, 18:55 - 19:55 Uhr

10 Termine: **72,- €**

Leitung: Karin Kirchhain



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. Gymnastikschlappchen

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

O86-701 vom 12.01. - 22.06.

Mo, 20 - 22 Uhr

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

freiwilligen Beitrag 😊

Leitung: Yulia Nedogreeva

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Offene Angebote 2026

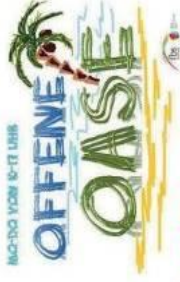


*Außer in den hessischen Schulferien

1. Halbjahr 2026, Januar bis Juli

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Babybegrüßung Maribel* 10:00h– 12:00h <i>jeden 2. Montag im Monat</i> MGH	Drop in(klusiv)* kostenfreie Eltern-Kind-Gruppe mit Frühstück <i>wöchentlich</i> 9:30h-11:30h fbs, Treffpunkttraum, Unistraße 59	Arbeitsagentur Marburg* „Zurück in den Beruf“ <i>jeden 4. Mittwoch im Monat</i> 10:00h-11:00h MGH	Meetingpoint* für Eltern mit kleinen Zwergen <i>wöchentlich</i> 10:00h- 11:00h MGH	Kaffee Kunterbunt* für ukrainische Kinder <i>wöchentlich</i> 16:30-18:45h MGH Singing Mamas* <i>wöchentlich</i> 9:30-11:00h fbs Treffpunkttraum, Unistraße 59	Spanisch-Deutscher Familien-Treff* <i>Jeden 3. Samstag im Monat</i> 16:00h-21:00h MGH Marburger Backfreu(n)de* <i>1x im Monat Erster Termin am 28.02.</i> 14:30h-16:30h Fbs Kontemplations- und Zen-Übende* <i>jeden 2.+4. Samstag im Monat</i> 17:00h-18:30h Fbs	Familien-Café* für Jung und Alt mit Aktionen, Kaffee und Kuchen <i>wöchentlich</i> 15:30h-17:30h MGH
---	--	--	---	--	---	---



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

